



# とんぐり通信 No260

どんぐりこどもクリニック 2025.12.1 発行

〒035-0073 青森県むつ市中央2-5-5

☎(代表) 0175-24-5656

予約専用 0175-24-5657

ホームページ <http://donguri-kids.net>



## 「様子を見る」って何を見ること??

「咳と鼻が出ていたので様子を見ていたのですが、良くななくて・・・」

カゼの診察の時によく聞く話なのですが、具体的にどうしていたのか尋ねると、「元気だったので、いつもどおりにしていました」だったり、「市販の薬を飲ませていました」だったりということが多く、そして「熱はなかったので保育園（学校）には通っています」という答えが返ってくるのが多い印象です。

症状が軽いので慌てて受診はせずに様子を見るということ自体は、決して間違っていないのですが、「何を観察するか＝何日位で症状がどう変化すると予想するか」がハッキリしていないと、「ただ眺めていただけ＝放っておくと同じ」になってしまうので注意が必要です。

風邪だから数日で良くなるだろうと考えたのであれば、熱が出てない、元気が良いというのは、様子を見るのを止めて急いで受診を考える必要はないという目安にしかありません。

判断の基準はあくまでも「予想通りに症状は改善してきているか？」で、目安としては「予想した時の症状を10としたら、予想の日数の半分経過した時に症状もほぼ半減しているか」ということになります。

その間特に何もせず見ていただけだったのなら、部屋の加湿や鼻吸いなどするのも良いでしょうし、それくらいは既に行っていたというのなら保育園（学校）を休ませてあげることも一つの選択肢かもしれません。

「どうしたらいいのかわからない」ということならば、迷わず受診して相談しましょう。

そうして「自分なりに見立てを立ててみて、それを評価し、その結果を踏まえて対応する」ということを繰り返していくうちに、親がその子専門の医療者に育っていくのだと思います。

院長



## 上手な小児科のかかり方



問診は診断につながる重要な要素の一つです。小さい子供は自分で症状を上手く伝えることができないため、保護者の方が子供の状態を注意深く観察し、正確により詳しく伝えることが正しい診断の助けになります。事前に症状や経過、聞きたいことなどをメモにしてくると便利だと思います。発疹の場合はスマホで写真を撮ったり、気になる咳をしている時は録音やその時の様子を録画して診察時に見せる事も一つの立派な情報です。

一番困ることは、付き添われた方が同居していない祖父母、おじさん、おばさんなど子供の様子について答えられない事です。こんな時は経過を詳しくメモに書いて持たせて下さい。（付き添いをお願いされた方も聞かれても答えられず困っています）

再受診の時も前回からの症状の変化を伝えてくださいね。

・いつから：〇月〇日、〇日前から。「最近」「先週」「ずっと前から」ではわかりません。

・「わりと」「けっこう」という曖昧な表現ではなく、子供の様子を詳しく伝えていただけると、診察する側はとても助かります。咳一つでも、のどでゴロゴロしてる咳、ゼーゼーしてる咳、一日数回程度、一日中する、朝晩だけする、走ったときだけする、咳き込んで吐くなど様々です。

・便の状態：吐いた子に聞くとコロコロ便だったり数日出ていないことも。自分でトイレに行くようになると確認は難しいと思いますが、子供の排便状態気にして下さいね

## 12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## 1月の予定

休診日

午前診療

日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 成人の日	13 午前休診	14	15	16	17 臨時休診
18	19 午前休診	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### 子供の鼻水どうしてますか？

はな水が垂れていたら拭いている、かませている、といっても奥の方は結構グズグズしています。

そのままにしていると、夜間の咳が強くなったり、目やにがでたり、細菌がついて急性中耳炎になったりします。

★乳幼児は鼻吸い器を使って、こまめに吸い取りましょう。

★鼻をかむときは片方ずつ、はな水が出なくなるまでかませましょう。小さい子供は歯磨き同様、仕上げに鼻吸い器で吸ってあげましょう。

★小学生以上の子でも、上手く鼻をかめない子が結構います。ちゃんとかめているか親が確認してみてくださいね。

### お・ね・が・い

嘔吐や下痢のときは着替えや紙おむつ、お尻ふき、ビニール袋など持参して頂ければ助かります。



## 今月の○×クイズ 八甲田や蔵王で有名な樹氷は、 空気中の水分が一瞬で氷いつく

### 前回の解答 ×

Q：石焼き芋が甘くなるのは、特別な石を使っているから

A：使用する石によって石焼き芋の甘さが大きく変わることは無く、ゆっくり加熱することによりでんぷん分解酵素の働く時間が長くなり甘い焼き芋が出来上がるのだそうです。

最近スーパーなどでは、電気式の自動焼き芋機も使われるようになりましたね。

