

# 子育て

Parental Support-Infant Health

# 育児 육아

# Q&A



## はじめに

財団法人岩手県国際交流協会では、岩手県に在住する外国人の皆さんが安心して生活できるように、生活相談や多言語情報紙の発行など、様々な支援を行っています。

この度、その一環として、在住外国人の方々の子育ての一助となるよう、この「子育て Q&A」を作成いたしました。

本書を作成するにあたり、中国やフィリピン、韓国など出身の子育て中の外国人の母親から、「子ども（特に乳幼児）の病気への心構えについて情報が欲しい」などご意見をいただきました。

そこで、できるだけコンパクトに必要な情報をまとめて、理解し易いように心がけて作成しました。

また、よりわかりやすく正確な内容となるよう、岩手県立大学看護学部母子看護学講座講師の蛸崎奈津子先生にご監修いただきました。

本書だけでは情報は充分とは言えないと思いますが、いわてにおける子育てのお役に立てれば幸いです。

2010年2月 財団法人 岩手県国際交流協会

# 1 病気への心構えと知識

## 赤ちゃんの 体調を知るポイント

ママの「なんとなくいつもと違う」という感覚はとても大切です。ママにべったりして離れようとしないう、抱っこしたときの感覚がいつもと違う、元気がなくいつまでもゴロゴロしているなど、ママが「赤ちゃんの様子がいつもと違う」と感じたら、いつもより注意深く赤ちゃんの様子をみてあげてくださいね。

### ① 食欲 おっぱい・ミルク・離乳食の量に気を配って

おっぱいの飲みがいつもより悪いとき、ミルクの量が少ないとき、いつもは食べる離乳食を食べたがらないときは病気の前触れのことがあります。

### ② 睡眠 いつもと違う睡眠リズムのときは要注意

眠らない・眠りすぎるという睡眠の変化も病気の前触れかどうかの目安の一つです。ただ、眠らないときでも機嫌よく1人で遊んでいるのなら心配いりません。

### ③ 機嫌 病気ときはグズグズして不調を訴えます

赤ちゃんは調子が悪いと、泣いてぐずって訴えます。また、機嫌が悪い原因は暑かったり寒かったり、肌のトラブルがあることも。環境や赤ちゃんの体を確認してみましょう。

### ④ おしっこ おむつ替えのときにチェックする習慣を

おしっこも赤ちゃんの体調を知る大切なポイント。おむつ替えのときに回数や色、においを観察し、健康なときの状態を知っておきましょう。

### ⑤ うんち 回数や状態が病気発見の手がかりに

うんちも体調のバロメーター。回数や状態を日ごろからよく観察しましょう。状態は下痢状や水様性の便など、やわらかさの程度だけでなく、においや色、血が混じっていないかも確認を。発疹や赤くかぶれていないかなど、おしりや外陰部のチェックも忘れずに。

# 重症なときの見分け方

赤ちゃんの様子が急に悪くなったときには、とくに気をつけて様子を見てください。早期治療が必要なこともありますから、以下の項目の症状があるときは、すぐ受診しましょう。また、生後 3 ヶ月以内の赤ちゃんが発熱したときはできるだけ早く病院へ行きましょう。

## ①ぐったりして、意識がはっきりしない

名前を呼びかけても反応がなかったり、足の裏などをつねっても泣かない場合は、意識がはっきりしていません。生命に危険が迫っていることが多いので、一刻も早い受診が必要です。

## ②けいれんを起こした

5 分以内に治まり、そのあと元気ならあまり心配はいりません。5 分以上続くときや治まっても意識が回復しないときは、すぐに病院へ行きましょう。

## ③呼吸するのが苦しそう

呼吸の異常を感じたら、発熱や鼻づまりの有無、顔色、機嫌などほかの症状も確認を。赤ちゃんは短時間で呼吸困難を起こしやすいので、苦しそうなときは、早めに受診しましょう。

## ④顔色が悪い

赤ちゃんの体調の変化は顔色に表れることがあります。ほかの症状を伴って顔色が青ざめた場合は、症状が悪化したサインですから、全身状態をチェックし、心配な場合は受診を。

## ⑤つめや唇が紫色になっている

血液に含まれる酸素の量が少なくなり、つめや唇などが紫色になることをチアノーゼといいます。心配のないことも多いのですが、心疾患やぜんそくによる場合は命にかかわることも。

## ⑥激しくおなかを痛がる

赤ちゃんの場合、腸重積症や鼠径ヘルニアによる腸閉塞状態を起こしている疑いがあります。いずれも緊急性のある病気で、時間がたつほど治療が困難になるので、至急受診しましょう。赤ちゃんの場合、泣いてぐったりする、おなかを触ると泣き出すなどがサインとなります。

## くすり 薬のQ & A

Q. シロップを吐いたら飲ませ直しが必要？

A. 15分以内に吐いたら吐いた量を追加しましょう

シロップや粉薬は、飲ませてから15分以上たてば、体内に吸収されていますから再度飲ませなくて構いません。15分以内に吐いたら、薬が吸収されていない可能性がありますから、吐いたと思われる量を追加して飲ませましょう。

Q. 顔に塗った塗り薬をなめると害がありますか？

A. 問題はありませんが、薬が取れたら塗りなおして

薄く塗った薬を少しなめたくらいなら、とくに問題はありません。ただし、塗り薬はある程度皮膚に塗った状態を保っていないと効果が表れません。なめたりして、薬が取れた場合は、もう一度塗り直してください。

Q. 坐薬を入れたあとにうんちをしたら入れ直し？

A. 薬が出てきたのがわかったら入れ直しましょう

うんちに薬がそのまま出てきたり、溶けたものが出ていたら再度入れ直しましょう。解熱鎮痛薬は、使用しすぎると体温が下がりすぎてしまう恐れがありますから、薬が出たかどうかははっきりしない場合は1時間ほど様子を見て、熱が下がらなければ入れ直します。



# はつねつ 発熱

## 受診の目安

- できるだけ早く受診する
  - ・ぐったりして元気がないとき
  - ・半日以上水分を受け付けないとき
  - ・3ヶ月未満の赤ちゃんが38度以上の熱をだして、ぐったりしているとき
  - ・4ヶ月以上の赤ちゃんが40度以上の熱を出したとき
- 日中の診療時間内に受診する
  - ・38度以上の熱が出て普段より元気がないとき
  - ・発熱が1日以上続いているとき
  - ・機嫌が悪くグズグズする、食欲がないなどいつもと様子が違うとき
  - ・発熱に加え、嘔吐や下痢、せき、鼻水などの症状が見られるとき

## 受診時に医師に伝えるポイント

- ・熱が何度あるか
- ・発熱はいつごろから続いているか（熱の変化を記憶しておくといい）
- ・発熱以外にどんな症状があるか
- ・水分やおっぱい・ミルク・離乳食はとれているか
- ・おしっこは通常どおり出ているか



## はつ ねつ 発熱Q & A

Q. 高熱が原因で脳に悪影響が出ることはある？

A. 発熱だけでは脳に影響はありません

発熱が直接の原因になって脳に悪影響が出ることはありませんが、発熱の原因になる病気によっては脳に後遺症が残ることがあります。脳炎や髄膜炎など、脳にウイルスや細菌が感染して発熱した場合は、熱が下がったあとに後遺症が残ることがあります。

Q. 発熱が治ったらお風呂や外出はいつからOK？

A. まる 1 日様子をみて再度発熱しなければ大丈夫

発熱が治ったあと、基本的にはまる 1 日様子をみて、その間に再度熱が出なければお風呂に入れたり外出していいでしょう。ただし、短時間にするのがおすすめ。また、熱が上がりやすいのは夕方なので、この時間帯に検温して熱がなく、赤ちゃんが元気な様子なら、なお安心でしょう。

Q. 熱があっても汗が治ったら水分補給はいらない？

A. 熱がある間はこまめに水分補給を心がけましょう

熱がある間は、普段より体の水分が失われています。湯冷ましや麦茶などでこまめな水分補給を心がけましょう。おっぱいは欲しがるだけ、ミルクも普段どおりに飲ませて構いません。



# おうと 嘔吐

## 受診の目安

### ●至急受診する

- ・高熱が出てぐったりし、意識障害があるとき
- ・10～30分間隔で激しく泣くことが続き、いちごジャム状の血便がでるとき

### ●できるだけ早く受診する

- ・頭を強く打ったあとに吐くとき

### ●日中の診療時間内に受診する

- ・授乳後、噴水のように吐くことが1～2週間続くとき
- ・くしゃみ、鼻水、鼻詰まり、発熱、下痢などの症状があるとき
- ・嘔吐と下痢だけが続くとき
- ・おしっこやうんちの回数や量が少なく、体重がなかなか増えないとき

## 受診時に医師に伝えるポイント

- ・吐いた回数
- ・最後に吐いた時間
- ・吐いたものの内容
- ・どんな状態で吐いたか（げっぷと一緒に吐く、突然吐くなど）
- ・発熱や下痢など、嘔吐以外の症状がある



## おう と 嘔吐Q & A

Q. <sup>は</sup>吐きすぎると<sup>えい よう</sup>栄養がたりなくなりませんか？

A. <sup>いちじ てき</sup>一時的な<sup>えい よう ぶ そく</sup>栄養不足は<sup>しん ぱい</sup>心配しないで

嘔吐が続いたときは、栄養よりも、水分補給が大切です。嘔吐が完全に治まって食欲がありそうなら、おっぱいや半分にうすめたミルク、よく煮込んだうどんやおかゆなど消化がいいものを少しずつ与えて様子を見ます。

Q. <sup>おう と つづ</sup>嘔吐が続き、<sup>の</sup>おっぱいしか飲もうとしません

A. <sup>の</sup>飲めるならおっぱいだけで<sup>だいじょう ぶ</sup>大丈夫です

おっぱいが飲めるのなら、無理に湯冷ましや麦茶を与えなくて大丈夫。おっぱいで水分補給をして構いません。なお、嘔吐のあとに下痢になったときでも、脱水予防が第一なのでおっぱいを飲ませてあげましょう。

Q. <sup>り にゅうしょく た</sup>離乳食を食べると<sup>は</sup>吐くのは<sup>りょう おお</sup>量が多いせい？

A. <sup>まいかい は</sup>毎回吐くなら<sup>しょくもつ</sup>食物アレルギーの<sup>かのうせい</sup>可能性があります

離乳食を吐くのは量が多いからだとは限りません。その食材が嫌いだったり、その食材に食物アレルギーがあるために吐くこともありますから、注意が必要です。量を減らしたり調理法を変えてもいつも吐く場合は、食物アレルギーの可能性があるので、受診して医師に相談しましょう。



# 下痢

## 受診の目安

- できるだけ早く受診する
  - ・下痢が激しく、嘔吐を伴って水分を受けつけないとき
  - ・下痢に加えて、高熱や激しい嘔吐、腹痛、血便があるとき
- 日中の診療時間内に受診する
  - ・下痢に加えて、不機嫌で食欲が落ちているとき
  - ・下痢に加え、発熱や嘔吐、腹痛などほかの症状があるとき

## 受診時に医師に伝えるポイント

- ・下痢の回数とうんちの形や形状  
(できれば下痢のうんちのついたおむつを持参。無理な場合はデジカメで撮影したものを持参するといい)
- ・機嫌や食欲はどうか、発熱や嘔吐などほかの症状はあるか
- ・おしっこの回数

## げり 下痢Q & A

Q. 下痢が続くと栄養不足にならないか心配です

A. 一時的に体重が減っても心配いりません

確かに栄養が不足して、一時的に体重が減る、あるいは増えないなどの状態になりますが、症状が治まればすぐに回復します。下痢になったら無理に食べさせず、まずは脱水症状にならないように水分補給をしましょう。

Q. 抗生物質で下痢に。飲まないほうがいいですか？

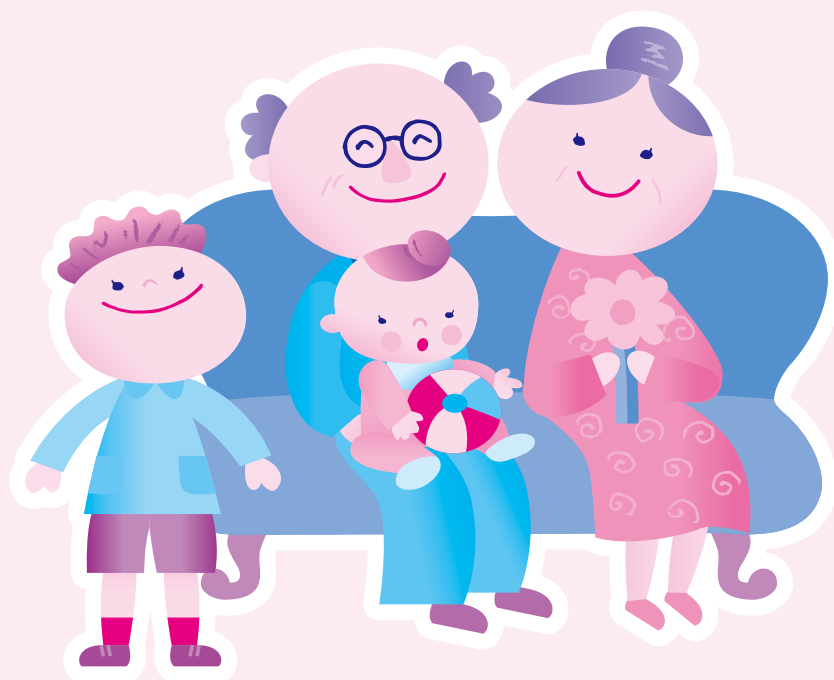
A. 自己判断で薬を中止せず医師に相談しましょう

抗生物質（抗菌薬）はおなかの中のいろいろな菌を殺してしまうので、下痢だからといってママの自己判断で薬を中止するのはNG。下痢が続く場合は、まず電話で医師に相談し、薬を続けるかどうか指示を仰ぎましょう。

Q. 下痢が完全に治まるまではおかゆだけがいい？

A. 赤ちゃんの様子を見ながら内容を戻しましょう

ほかの症状がなくなり下痢も治りかけてきたら、赤ちゃんの様子を見ながら徐々に離乳食を以前の内容に戻していきましょう。いつまでも離乳食を中断したりおかゆだけにしているのは、体力の回復が遅れる恐れがあります。



# 便秘

## 受診の目安

### ●日中の診療時間内に受診する

- ・1時間以内のいきみが何度も起こるとき
- ・いきんでいるのに便が出なくて苦しそうなとき
- ・排便を嫌がって泣くとき
- ・便がかたく、肛門が切れて出血したとき

## 受診時に医師に伝えるポイント

- ・普段の排便の回数やかたさ
- ・最後の排便とその便の様態について
- ・機嫌や食欲はどうか
- ・ほかの症状はあるか

## 便秘Q & A

Q. 食事以外に便秘の予防に効果的なことは

A. 体を使った遊びをたくさんさせましょう

便秘の予防には、積極的に体を使った遊びも効果があります。体を動かすことは、胃腸の動きを活発にし、排便リズムに関係する自律神経を整えるためです。また、十分に体を動かすと生活リズムが整い、排便が規則正しくなってきます。

Q. 消化しょうかがいい食品しょくひんを食べたさせると便秘べんぴ予防よぼうになる

A. 消化しょうかがいい食品しょくひんだけを与あたえるのは便秘べんぴの原因げんいんに

赤ちゃんは、大腸の出口に便がたまることで反射的に排便をします。ところが、繊維質が少なく消化がいい食品ばかりを与えると、便の材料が減り便の量が少なくなる結果に。そのため排便反射が弱くなり、大腸に便がたまってかえって便秘につながります。

Q. 家庭かていで市販しはんの浣腸かんちょうを使用ししてもいい？

A. 綿棒めんぼう浣腸かんちょうで効果こうかがない場合は、小児科せうにで相談そうだんを

市販の浣腸を家庭で使うのは、初めてのママにはうまくいかないことが多いようです。綿棒で肛門を刺激する綿棒浣腸を行っても便が出ない場合は、小児科を受診しましょう。

Q. 綿棒めんぼうを使つかった浣腸かんちょうは癖くせにならないか心配しんぱいです

A. 癖くせにはなりません、綿棒めんぼう浣腸かんちょうだけに頼たよらないで

綿棒で肛門を直接刺激して排便反射を誘発させる綿棒浣腸は、繰り返し行っても癖にはなりません。ただし、便秘を解消するには、綿棒浣腸だけに頼らないで。食事の内容や遊び、睡眠など生活全体を整え、排便のリズムをつくるのが大事です。

Q. うんちをする時間じかんは決きまっていないとダメ？

A. 排便はいべんのリズムができていないと便秘べんぴの原因げんいんに

排便のリズムができていないことも便秘の原因になります。生活リズムが整っていれば、自然に排便をする時間もだいたい決まってきます。うんちをする時間が決まっていない場合は、生活リズム全般を見直してみましょう。

Q. 毎日まいにちうんちがで出ているのに排便はいべんが苦くるしそうです

A. 便べんがかたくなでって出でにくいのかもかもしれません

便がかたくなりすぎて、いきんでも少しずつしか出ないのかもしれません。便がたまるとおなかが張るなどの症状が出てきます。毎日うんちが出ていても、排便が苦しそうな場合は、小児科を受診しましょう。

# はだ 肌のトラブル

## 受診の目安

### ●できるだけ早く受診する

- ・発疹に加え、高熱が出てぐったりする、食欲がないなど全身状態が悪いとき
- ・おしっこの回数が減ったり、鼻水やよだれが出なくなったとき
- ・全身にじんましんが出て、かゆくて眠れないとき
- ・ゼロゼロやせきを伴って呼吸が苦しいとき

### ●日中の診療時間内に受診する

- ・発熱を伴う発疹が出ているとき
- ・せきや鼻水などの症状があるとき
- ・目が赤く充血しているとき
- ・手や足が腫れているとき
- ・指で押しても色が消えない発疹（紫斑）があるとき
- ・症状が長引いているとき

## 受診時に医師に伝えるポイント

- ・発疹の色、形、かゆみの有無  
(すぐに消えてしまう発疹はデジカメで撮影し、診察時に見せると役立つ)
- ・発疹がいつごろから出ているか  
(発熱した後か、何か食べた後か、何かに触った後か…など)
- ・体のどこに発疹が出ているか
- ・発熱しているか
- ・発熱している場合は、いつから発熱して何度あるか、発疹が出たのは発熱の前か後か

はだ

## 肌のトラブルQ&A

Q. ステロイド軟膏を使うと皮膚の色が変わる？

A. 医師の指示どおりに使えば心配はいりません

色素沈着は繰り返す炎症や長引く湿疹が主な原因です。ステロイド軟膏を使ってもほとんどの場合、色素沈着は起こりません。まれに塗った部分の皮膚が薄くなったり血管が浮き上がるなどの副作用がありますが、医師の指示どおりに使用すれば心配はありません。

Q. よくお風呂上がりに赤いプツプツができます

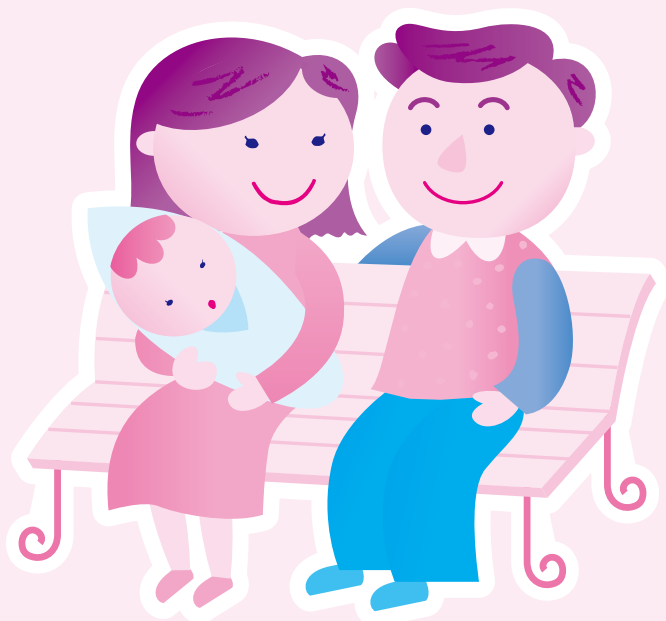
A. 短時間で消える場合は問題ありません

お風呂上がりは血行がよくなるので、末梢の血管が拡張して皮膚が赤くなったり、じんましんのような発疹が出る場合があります。1時間以内に消えるようなら問題ありませんが、なかなか消えない場合は、一度受診を。

Q. 保湿クリームは毎日塗ってもいいですか？

A. 1ヶ月を過ぎたら毎日の保湿を習慣にしましょう

1ヶ月を過ぎた赤ちゃんの皮膚は乾燥しがちです。乾燥は肌トラブルの原因になるので、保湿を心がけるのはいいこと。入浴後など、肌が清潔なときにベビーローションなどを塗って保湿するといいでしょ。



# せき

## 受診の目安

### ●至急受診する

- ・突然のどに何か詰まったように激しくせき込んだとき

### ●できるだけ早く受診する

- ・ゼーゼー、ヒューヒューなどの音がして、眠れない、水分がとれない、声が出ないなどの症状があるとき
- ・一日中せきをして、飲んだり食べたりができないとき

### ●日中の診療時間内に受診する

- ・せき以外に、発熱、鼻水、下痢、嘔吐などの症状があるが元気なとき
- ・せきはでるが、眠れているとき
- ・せきが長引いているが、元気なとき

## 受診時に医師に伝えるポイント

- ・ゼロゼロ、ゼーゼー、ケーンケーン、ヒューヒューなどせきの音に特徴があるか
- ・発熱・鼻水などの症状があるか
- ・機嫌が悪い、食事の量が減ったなどの全身状態はどうか
- ・睡眠は取れているか
- ・のどに何か詰まらせている可能性があるか

## せきQ&A

Q. 体質的にせきが出やすい赤ちゃんはいるの？

A. アレルギーなどがあるとせきが出やすいことも

せきはどの赤ちゃんにも見られる症状です。ただし、アレルギー体質や気管支が弱い赤ちゃんは気管が過敏なので、さまざまな刺激に反応してせきが出やすくなることがあります。鼻水が出やすい赤ちゃんも就寝中に鼻水がのどに落ちてせきをしやすくなります。



Q. せきが出ているときは外出しないほうがいい？

A. できれば外出は避けたほうがいいでしょう

発熱がなく元気なら構いませんが、ひどくせき込んでいるときは、外出を控えましょう。また、風が強いときや人込みの中、長時間の外出などもせきをしている間は避けてください。

Q. 市販の塗るタイプのせき止め薬を使ってもいい？

A. 使用して効果がない場合は受診しましょう

市販の塗るタイプのせき止め薬には、炎症を抑えて呼吸を楽にする成分が含まれています。効果に個人差はありますが、皮膚の弱い部分を避ければ赤ちゃんに使っても構わないでしょう。薬を塗ってもせきが治まらない場合は受診してください。

Q. 昼間は平気なのに夜になるとせき込むのはなぜ？

A. 体質によって寝入りばなや明け方にせき込む子も

横になって寝る姿勢はせきを出やすくします。また、体質によって、体が温まる寝入りばなや、体が冷える明け方に決まってせき込む子もいます。ただし、夜中のせきが長く続く場合は、ほかの病気が原因かもしれませんから、一度受診しておきましょう。

Q. せきが出ているときは窓を開けないほうがいい？

A. 換気をして汚れた室内の空気を入れ替えましょう

窓を閉めきっていると室内の空気が汚れて、かえってせきがひどくなることがあります。1日に何回かは窓を開け、部屋の空気を入れ替えましょう。とくに朝は夜の間空気が汚れているので、忘れずに換気を行ってください。

Q. 授乳後にゼロゼロと音がしますが、病気ですか？

A. おっぱいやミルクをのどにためているのでしょう

低月齢の赤ちゃんは、口の中やのどにおっぱいやミルクをためていることがあります。また、唾液がのどにたまって音がしていることも珍しくありません。普段と変わりなく元気があれば、心配はいらないでしょう。

# 鼻水・鼻づまり

## 受診の目安

- 日中の診療時間内に受診する
- ・ 発熱や下痢、嘔吐などのほかの症状があるとき
- ・ 鼻水や鼻づまりが続いて、食欲がない、機嫌が悪い、おっぱいやミルクを飲むときに苦しそう、眠れないなどのとき

## 鼻水・鼻づまりQ&A

Q. おっぱいやミルクを飲んでいるとき、鼻の通りがわるく飲みにくそうです。どうしたらよいでしょう？

A. 鼻水や鼻づまりは早めに解消してあげましょう。

赤ちゃんは口で呼吸するのが苦手なので、鼻がつまるとおっぱいやミルクが飲みにくくなります。鼻水は綿棒やはな吸い器で、できるだけ取ってあげましょう。お風呂上がりにこよりでくしゃみをさせると出ることがあります。鼻づまりは、温めたタオルやガーゼを鼻のつけ根にあてると鼻の通りがよくなります。また、お部屋にぬれたタオルをかけたり、加湿器を使うなどお部屋の乾燥を防ぐことも効果的です。鼻がつまっておっぱいやミルクが飲みにくそうなときは、何回かに分けて飲ませてあげましょう。

# 耳のトラブル

## 受診の目安

- できるだけ早く受診する
- ・ 耳をひどく痛がる時
- ・ 発熱を伴い、耳から膿（耳だれ）が出ているとき
- 日中の診療時間内に受診する
- ・ 大きな音に反応せず、耳の聞こえ具合が気になるとき

# 目のトラブル

## 受診の目安

- できるだけ早く受診する
  - ・目に異物が入り、痛みやかゆみを訴えるとき
  - ・まぶたが赤く腫れているとき
- 日中の診療時間内に受診する
  - ・目やにが多く、痛みやかゆみを訴えるとき
  - ・白目の充血がひどいとき
  - ・黒目が寄っているなど目の位置が気になるとき

## 目のトラブルQ&A

Q. 目やにがよく出ます。病気でしょうか？

A. 目やにが多かったり、涙を伴う場合は要注意です

赤ちゃんは、目頭から鼻へ涙を流す鼻涙管が狭いため、目やにがよく出ます。ほとんどは生理的なものですが、量が多い、涙が出るなどの場合は注意を。赤ちゃんの視力は、物を見ることで発達しますから、先天性な目の病気は早く見つけて治療しましょう。

## 耳のトラブルQ&A

Q. 頻繁に耳を触ります。痛いのでしょうか？

A. 耳の痛みのサインかもしれません

耳に頻繁に触れたり耳を引っ張って泣く、頭を左右に振るなどは、耳の痛みのサインかもしれません。気になる様子が見られたら受診しましょう。また、耳の聞こえが悪いと言葉の発達に影響します。声や音への反応が鈍いと感じたら、早めに耳鼻科に相談して。

# けいれん

## 受診の目安

### ●至急受診する

- ・けいれんが5分以上続いて止まらないとき
- ・けいれん後、1時間以上たってもボーツとして意識がはっきりしないとき
- ・頭を強く打ったあとにけいれんしたとき
- ・繰り返し嘔吐を伴うとき
- ・発熱が続いて全身状態が悪くけいれんしたとき

### ●日中の診療時間内に受診する

- ・熱の上がり際にけいれんし、そのけいれんが5～6分以内に治まり、意識が戻ったとき
- ・熱がないのにけいれんし、そのけいれんが5～6分以内に治まり、意識が戻ったとき

## けいれんQ&A

Q. けいれんとはどんな状態じょうたいのことですか？

A. 手足てあしを突つ張ばらせたり、全身ぜんしんが硬直こうちよくします

手や足を突張らせたり、全身を硬直させる状態をけいれん、またはひきつけといいます。乳幼児はけいれんを起こしやすく、熱性けいれんや泣き入りひきつけ※が見られます。けいれんは落ち着いて対処し、治まったら必ず受診して原因を調べてもらいましょう。

※激しく泣いている最中に起こるけいれんのこと

Q. けいれんを<sup>お</sup>起こしたらどうしたらいいのですか？

A. 衣類を<sup>ゆる</sup>緩めて<sup>よこむ</sup>横向きに<sup>ね</sup>寝かせましょう

けいれんを起こしたら落ち着くことが第一です。けいれんが始まった時間をチェックして赤ちゃんを平らで安全な場所に寝かせ、顔を横向きにしましょう。呼吸がしやすいように、衣類やおむつは緩めます。

Q. けいれんを<sup>お</sup>起こしたとき、<sup>した</sup>舌をかまないようにするのでしょうか？

A. <sup>くち</sup>口にもものを<sup>い</sup>入れないこと

口の中に指やタオルなどを入れることは、気道を詰まらせる恐れがあるのでNGです。また、抱っこしたり体を揺する、ギュッと抱き締めるなどの行為は、けいれんを長引かせる原因になるのではないこと。

Q. どうなったら、けいれんは<sup>おさ</sup>治まったのでしょうか？

A. <sup>い</sup>意識が<sup>しき</sup>戻ったか<sup>もど</sup>どうか<sup>かくにん</sup>確認を

手や足の突っ張りや硬直が消える、顔に赤みがさず、目を開く、泣くなどの様子が見えたらけいれんが治まったと考えていいでしょう。けいれんを起こしたあとは、そのまま寝てしまうこともよくあります。

Q. けいれんしたら<sup>じゅしん</sup>受診したほうがよいのでしょうか？

A. <sup>はじ</sup>初めてのけいれんや<sup>ながび</sup>長引くときは<sup>じゅしん</sup>受診しましょう

初めてのけいれんは原因がわからないので、治ったら夜間でも受診しましょう。2回目以降でも、けいれんが5分以上続いた場合は至急受診してください。



# こそだ かくしゅしえん そうだんまどぐち 2 子育てについての各種支援、相談窓口

## 子育て支援センター

子育てを応援するために、相談や指導、子育てサークル等の育成や支援など行っています。気軽に、利用してみましょう。

名称	施設名	住所	電話
くりやがわ保育園 地域子育て支援センター	盛岡市立 くりやがわ保育園	盛岡市新田町 9-33	019-624-4001
愛育園 地域子育て支援センター	愛育園	盛岡市西松園 2-8-1	019-661-0678
みたけ保育園 地域子育て支援センター	盛岡市立 みたけ保育園	盛岡市青山 3-37-47	019-646-6420
青山保育園 地域子育て支援センター	青山保育園	盛岡市青山 2-6-18	019-646-6420
前潟保育園 地域子育て支援センター	前潟保育園	盛岡市上厨川字杉原 55	019-601-1790
永井保育園 子育て支援センター	盛岡市立 永井保育園	盛岡市永井 10-172	019-638-2360
とりょう保育園 子育て支援センター	盛岡市立 とりょう保育園	盛岡市肴町 2-8	019-651-8580
好摩保育園 子育て支援センター	好摩保育園	盛岡市玉山区好摩字野中 669-112	019-682-2333
宮古地区 地域子育て支援センター	宮古市立 山口保育園	宮古市山口 5-2-1	0193-63-0442
花巻市 こどもセンター	花巻市生涯学園 都市会館	花巻市花城町 1-47	0198-21-4388
宮野目保育園 地域子育て支援センター	花巻市立 宮野目保育園	花巻市西宮野目 6-100	0198-26-2128
若葉保育園 地域子育て支援センター	(社福) 花巻保健福祉会 若葉保育園	花巻市若葉町 2-1-22	0198-23-6634
大迫 地域子育て支援センター	花巻市立 大迫保育園	花巻市大迫町大迫 4-22-1	0198-48-3226
石鳥谷町 地域子育て支援センター	(社福) 石鳥谷保育協会 石鳥谷保育園	花巻市石鳥谷町北寺林 7-58-6	0198-45-2453
大通り保育園 地域子育て支援センター	おでんせプラザ ぐるーぶ 3 F	北上市大通り 1-3-1	0197-63-3038
江釣子保育園 地域子育て支援センター	北上市立 江釣子保育園	北上市江釣子 17-138-1	0197-77-2855

名称	施設名	住所	電話
おにやなぎ保育園 地域子育て支援センター	(社福) 平和会 おにやなぎ保育園	北上市鬼柳町都鳥 13-1	0197-67-1020
久慈市 子育て支援センター	久慈市子育て支援センター	久慈市川崎町11-1	0194-53-2582
遠野 地域子育て支援センター	遠野地域 子育て支援センター まなざし	遠野市松崎町白岩 13-42-1	0198-62-2395
鶴住居 子育て支援センター	(社福) 釜石愛育会 鶴住居保育園	釜石市鶴住居町 16-39-2	0193-28-2510
釜石市大町 子育て支援センター	(社福) 愛泉会 釜石市営青葉ビル内	釜石市大町 3-8-2	0193-22-4600
二戸市 子育て支援センター	二戸市総合福祉センター	二戸市福岡字八幡下 11-1	0195-23-0818
森の子育て支援センター	(社福) 杉の子会 森の子保育園	八幡平市大更 18-301	0195-70-1880
福原保育園 子育て支援センター	(社福) 無量寿会 福原保育園	奥州市水沢区字大橋 6	0197-25-8586
江刺区・聖愛 地域子育て支援センター	(社福) 聖愛育成会 聖愛ベビーホーム	奥州市江刺区岩谷堂下惣田 290-4	0197-35-5413
前沢区 地域子育て支援センター	奥州市立 前沢児童館	奥州市前沢区字下小路 9-2	0197-56-2527
胆沢保育園 子育て支援センター	(社福) 愛育会 胆沢保育園	奥州市胆沢区南都田字石行 186-3	0197-46-2625
衣川保育所 子育て支援センター	奥州市立 衣川保育所	奥州市衣川区古戸 72-1	0197-52-3131
雫石町 地域子育て支援センター	(社福) のぞみ会 七ツ森保育所	雫石町板橋 104-1	019-692-0572
葛巻町 子育て支援センター	葛巻町立 葛巻保育園	葛巻町葛巻 12-37-1	0195-66-2532
岩手町 子育て支援センター	岩手町立 川口保育所	岩手町大字川口 16-26-4	0195-65-2131
大釜保育園 子育て支援センター	(財) 東林会 大釜保育園	滝沢村大釜字田の尻 42-1	019-687-3030
牧の林すずの音保育園 地域子育て支援センター	(社福) 土淵郎親会 牧の林すずの音保育園	滝沢村滝沢字牧野林 891-8	019-699-2230

名称	施設名	住所	電話
虹の保育園 子育て支援センター	紫波町立 虹の保育園	紫波町稲藤字牡丹野40-1	019-673-7307
矢巾町 子育て支援センター	矢巾町保健 福祉交流センター	矢巾町字南矢幅14-78	019-697-1567
金ヶ崎 子育て支援センター	(社福) 愛護会	金ヶ崎町西根高谷野原 1072	0197-44-3365
藤沢町 地域子育て支援センター	藤沢町立 藤沢保育園	藤沢町藤沢字柳平118	0191-63-2124
山田町 地域子育て支援センター	山田町立 織笠保育園	山田町織笠11-30	0193-82-3219
田野畑村 地域子育て支援センター	田野畑村立 若桐保育園	田野畑村菅窪43-2	0194-37-3577
普代村 子育て支援センター	普代村子育て支援センター	普代村13-87-2	0194-36-1080
野田村 地域子育て支援センター	(社福) 野田村保育会 野田村保育所	野田村大字野田17-39-7	0194-78-2162
種市保育園 地域子育て支援センター	野田村保育会 洋野町立かわしり児童館	洋野町種市23-27-2	0194-65-2144
大野 地域子育て支援センター	洋野町立 大野保育所	洋野町大野4-63-2	0194-77-2808
田老地区 地域子育て支援センター	宮古市立 田老保育所	宮古市田老字野原92-1	0193-87-2533
新里地区保育所 子育て支援センター	宮古市立 新里保育所	宮古市茂市2-146-1	0193-72-2318
大船渡保育園 地域子育て支援センター	(社福) 台ヶ丘学園 大船渡保育園	大船渡市大船渡町字台24- 11	0192-27-7518
猪川保育園 地域子育て支援センター	(社福) 猪川愛児会 猪川保育園	大船渡市猪川町字轆驢石 34-1	0192-26-3212
成島保育園 地域子育て支援センター	花巻市立 成島保育園	花巻市東和町安俵9-307	0198-42-2216
土沢保育園 子育て支援センター	(社福) 土沢保育園	花巻市東和町土沢2-315	0198-42-3820
睦保育園 子育て支援センター	宗教法人 日本基督教団一関会 睦保育園	一関市田村町2-14	0191-26-4679



名称	施設名	住所	電話
花泉保育園 地域子育て支援センター	(社福) 花泉福祉会 花泉保育園	一関市花泉町花泉字田束 93番地	0191-82-2167
花泉 子育て支援センター	一関市立 いずみの森幼稚園	一関市花泉町桶津字悪法師 38-312	0191-82-1826
千厩 子育て支援センター	一関市立 千厩保育園	一関市千厩町千厩字宮田 23	0191-53-2132
室根 子育て支援センター	一関市立 折壁保育園	一関市室根町折壁字八幡沖 373-1	0191-64-3219
今泉保育所 地域子育て支援センター	陸前高田市立 今泉保育所	陸前高田市気仙町字愛宕下 153-1	0192-55-2137
広田保育園 地域子育て支援センター	(社福) 陸前高田市保育協会 広田保育園	陸前高田市広田町天王前 52	0192-56-3000
釜石市甲子 子育て支援センター	釜石市 ふれあい交流センター 清風園	釜石市甲子町8-178-30	0193-23-4113
駒形保育園 子育て支援センター	(社福) 駒形会 駒形保育園	奥州市水沢区中上野町 1-83	0197-23-5018
東水沢保育園 子育て支援センター	(社福) 愛護会 東水沢保育園	奥州市水沢区泉町10-6	0197-24-3014
愛宕保育園	(社福) 智禅会 愛宕保育園	奥州市江刺区愛宕字西丸 180	0197-35-3197
平泉町 子育て支援センター	平泉町立 平泉保育所	平泉町平泉字倉町152	0191-46-2767
大槌町 地域子育て支援センター	大槌町立 大槌保育所	大槌町上町1-1	0193-42-3125
軽米町 地域子育て支援センター	軽米町立 軽米保育園	軽米町大字軽米5-17-1	0195-46-2905
一戸子供の家保育園 子育て支援センター	(社福) 泉の園 一戸子供の家保育園	一戸町高善寺字古舘平3-6	0195-33-2859

### 3 救急時の医療機関など

## 休日夜間急患センター

医療機関	診療科目	基本となる外来受付時間
盛岡市夜間急患診療所 盛岡市新明町3-29 (昼) 019-654-1080 (夜) 019-654-1080	内科、小児科	19:00～23:00
奥州市小児夜間診療所 奥州市水沢区字多賀21-1 (昼) 0197-25-3935 (夜) -	内科、小児科	18:30～21:00
胆江地区休日診療所 奥州市水沢区多賀21-1 (昼) 0197-25-3935 (夜) 0197-25-3935	内科、外科	09:30～15:45
休日診療所 宮古市向町4-12 (昼) 0193-64-0113 (夜) 0193-64-0113	内科、外科	09:00～17:00

上記のほか、地域によっては休日・夜間の当番医・病院がありますのでご確認ください。

## 看護師によるこども救急相談電話

小児科経験のあるベテランの看護師が、子どもの病気、事故への応急処置方法等に関し、助言を行います。(ただし、病気の診断などを行いませんのでご注意ください。相談は、日本語だけです。)

●電話番号 019-605-9000 ●時間 毎日19:00～23:00

## 救命救急センター

心臓や呼吸が停止していたり、事故で重症を負っていたりする患者を 24 時間態勢で受け入れます。

岩手県高度救命救急センター (盛岡市内丸 19-1)

●電話番号 019-651-5111

子育て  
Parental Support-Infant Health  
育児 육아



Q&A

子育て Q&A

発行／財団法人 岩手県国際交流協会

2010年2月

印刷／川嶋印刷株式会社

財団法人自治体国際化協会平成21年度地域国際化施策支援特別対策事業