

「子どもの医療のかかり方 について」

特定非営利活動法人

日本医療政策機構フェロー/
子どもと医療

阿真 京子

本日の内容

- これまでの活動について
- 「子どもの医療のかかり方」
- 京都から日本全国へ！！！！

医療にかかわるきっかけ

- 待合室に溢れかえる子ども達
- 『寝ないで24時間働き続けるパイロットの飛行機に子ども達を乗せたいでしょうか？』
小児科医の友人からのメール
- 小児は入院の必要がない軽症患者
9割以上

医師も親も子どもも行政も . . .

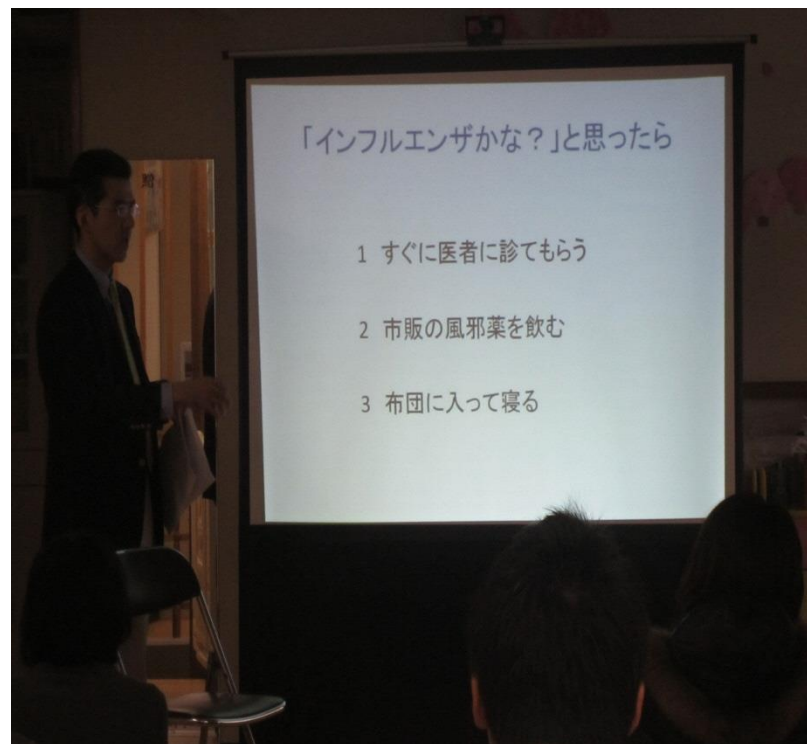
- 保護者は行きたくて行っているわけではない
 - 我慢したくて我慢しているわけでもない
- ⇒ わからない、判断できない

保護者も「必要なときにかかりたい！」

「必要なとき」を知る

⇒ 親も子も医療者も行政もみんなが😊に

2007年～乳幼児の保護者に向けて 「子どもの医療のかかり方」講座を開催



⇒ 13年間160回以上、6000人以上へ・・・
医師から親へ、親から親へ・・・

受講した保護者の声

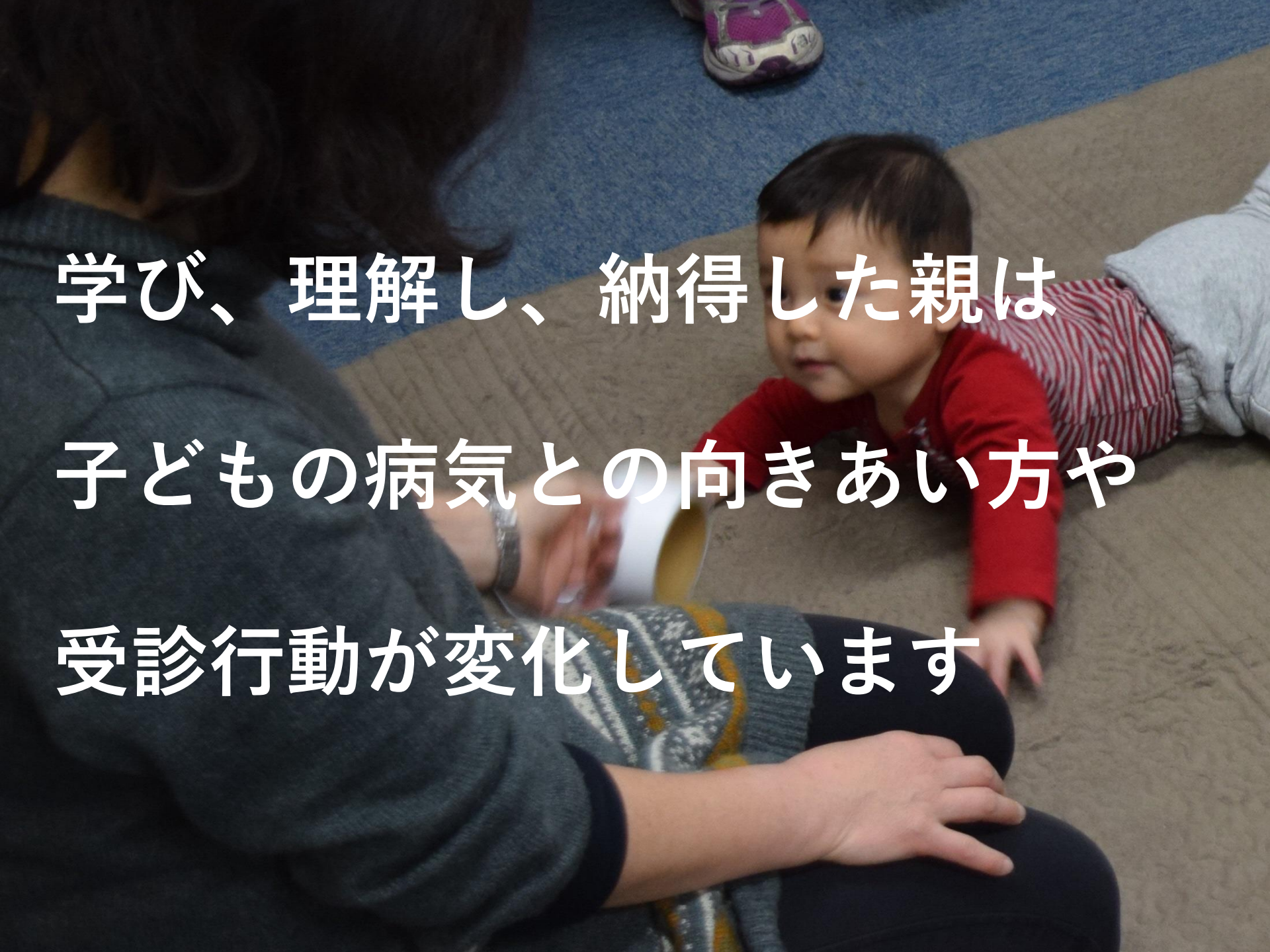
- 子どもがもっと小さいうちに知りたかった。
- いざ子どもが病気になったときに心配はするけれど、パニックにはならないと思います。

受講した保護者の声

- 心配がないと思われる症状のときは
休日や夜間に駆け込むのではなく、
翌日、かかりつけ医にみてもらうまで
家で様子を見ようと思った。
- 初心者ママなので、**習うことすべて**
役に立ちました！

受講した保護者の声

- 子どもがかかる病気、対処法を
教えてもらい**心の準備ができた。**
- **様子を見ることの大事さ、どのように
様子を見たらいいか、**がわかった。
- **長い目で見て医療全体に必要な話だと
思いました。**

A woman with long dark hair, wearing a grey sweater, is sitting on a blue carpet. A baby in a red long-sleeved shirt and red and white striped pants is crawling towards her. The woman's hands are visible, and she appears to be holding something. The background shows a blue carpet and a white object, possibly a pillow or blanket.

学び、理解し、納得した親は
子どもの病気との向きあい方や
受診行動が変化しています

ついに・・・2018年厚生労働省

「上手な医療のかかり方」を広める事業開始

 **上手な医療のかかり方.jp**

上手な医療のかかり方に関する情報を随時発信していく厚生労働省の公式ウェブサイトです。

 **厚生労働省**
Ministry of Health, Labour and Welfare



「上手な医療のかかり方」プロジェクト
みんなの医療をまもるために、お願いがあります。

Comingsoon

気軽に相談できる
かかりつけ医を
もちましょ

夜間や休日診療は
重篤な急患の
ためにあります

時間外の急病は
☎#7119

Comingsoon

時間外の子どもの症状は
☎#8000まで

平日の年中、
お困りのことは、
利用されている
病院の「相談窓口」まで

かかり方、変えよう!

休日・夜間の
こどもの症状はまず
☎ **#8000**

「今すぐ救急車を呼ぶか」 迷ったときは
「今すぐ病院に行った方が良さか」
☎ **#7119**

(#7119は以下の地域で使用できます。) 宮城県・茨城県・埼玉県・東京都・新潟県・大阪府・奈良県・鳥取県・山口県・徳島県・福岡県・札幌市周辺・横浜市周辺・神戸市周辺・田辺市周辺・広島市周辺(2019年12月現在)

2019年11月18日
「上手な医療のかかり方大使」
任命イベント



「子どもの医療のかかり方」

子どもにかかわるすべての保護者に必要な知識

1. **必要なときは迷わずにかかる** **必要なとき**を知る

2. 「子どもの**いつも**」を知る

日頃の子どもの様子を知っているのは、保護者や普段子どもを見ているひと（保育士など）

3. 調子が悪くなったら「**食う・寝る・遊ぶ・出す**」を

4. いつもと違うときに、**どこがどう違う**か 変化や経過を

5. こどもの救急サイト、#8000などの相談窓口

「いつも」を知る

なんか変、なんかおかしいな・・・

⇒ 「いつも」を知る

泣き方、眠り方、食べ方、頭のかたさ、
胸の様子、肌のはり、お腹のかたさ

見て&つかむのは、目の前にいる わが子の育ち

- ひとりひとりに、健やかな育ちがある
- みんな、違う

- わが子がどうか

具合が悪い?と感じたら

観察する



☑食べる

いつも通りにごはんを食べたり、赤ちゃんはおっぱいやミルクを飲んでますか。



☑寝る

夜や昼寝の時間に、いつもと同じように眠れていますか。苦しくて眠れないといった様子はないですか。



☑遊ぶ

いつもと同じように遊んでいますか。機嫌がよく、活気はありますか。いつものおもちゃに興味を持てますか。



☑出す

うんちやおしっこの回数、量、様子はいつもと変わりないですか。おしっこが長時間出ないようなことはないですか。

大人は
食欲・睡眠
日常生活・排泄



病院に行く前に、
子どもの様子がいつもと違うと感じたら...
親や周囲の大人にできること

“いつも”を知る わが子のいつも・ 私のいつも・あなたのいつも

「熱の高さ=状態の悪さ」ではありません。
まず、見極めたいのは
「食べる・寝る・遊ぶ・出す」が
いつも通りにできているか。

適切な診断を受ける

伝達する

全身状態

食べる、寝る、遊ぶ、出す、の様子がいつもと比べてどうかを伝えましょう。

発熱、その他の症状

グラフやメモなどを見せながら、いつから、どのように変化しているかを伝えましょう。

うんちや皮膚の様子

いつから、どのように変化しているかを伝えましょう。動画、写真などを見せながらだとわかりやすいです。

流行状況

保育園や幼稚園（学校や地域）の流行

状況も大切な情報です。わかっている場合は伝えましょう。

心配なこと

何が心配で病院へ来たのか、また薬や治療についての希望がある場合は、できるだけ正直に伝えましょう。

医師に症状を伝える

記録する

病院に行く前に、メモや写真、動画など、症状を記録したものが役立ちます。

グラフ・メモで記録

熱の高さは医師が見やすいよう、折れ線グラフに表しましょう。

鼻水やせき、嘔吐、便、発疹などのいつもと異なる症状や、あらかじめ質問したいことは、箇条書きでメモを。

写真・動画で記録す

せきなどは動画で撮影すると、様子がわかりやすくなります。発疹や便（オムツ）などは、写真に撮っておきましょう。お薬手帳に記録することもGood! 熱型表のアプリやLINEスタンプも便利です。

LINEスタンプショップにて

子どもと医療

で検索してね!



具合が悪い？と感じたら

観察しよう

熱の高さ＝状態の悪さではありません。

見極めたいのは

「食べる、寝る、遊ぶ、出す」ができているか。

子どもの熱が高いとか、下痢している状態だったとしても、基本的な生活ができていいるならば、あわてる必要はありません。

こういうとき、小児科医は「全身状態を見ることが大切」だといいます。

全身状態とは、「食べる、寝る、遊ぶ、出す」の4つでチェックすることができます。

つまり、普段通りにごはんを食べている、おっぱいを飲んでいる、夜ちゃんと寝られている、機嫌がよく活気がある、排泄もできている、といった状態ならば救急にかけこまなくても大丈夫です。

そのためにも、子どもがいつもはどのように「食べる、寝る、遊ぶ、出す」をしているかを知っておき、いざというときに、違いを感じとってあげることが大切です。



食う・寝る・遊ぶ・出す

観察のポイント

食べる

いつも通りにごはんを食べたり、赤ちゃんはおっぱいやミルクを飲んでいますが。



寝る

夜や昼寝の時間に、いつもと同じように寝ていますか。苦しくて寝れないといった様子はないですか。



遊ぶ

いつもと同じように遊んでいますか。機嫌がよく、活気はありますか。いつものおもちゃに興味を持っていますか。



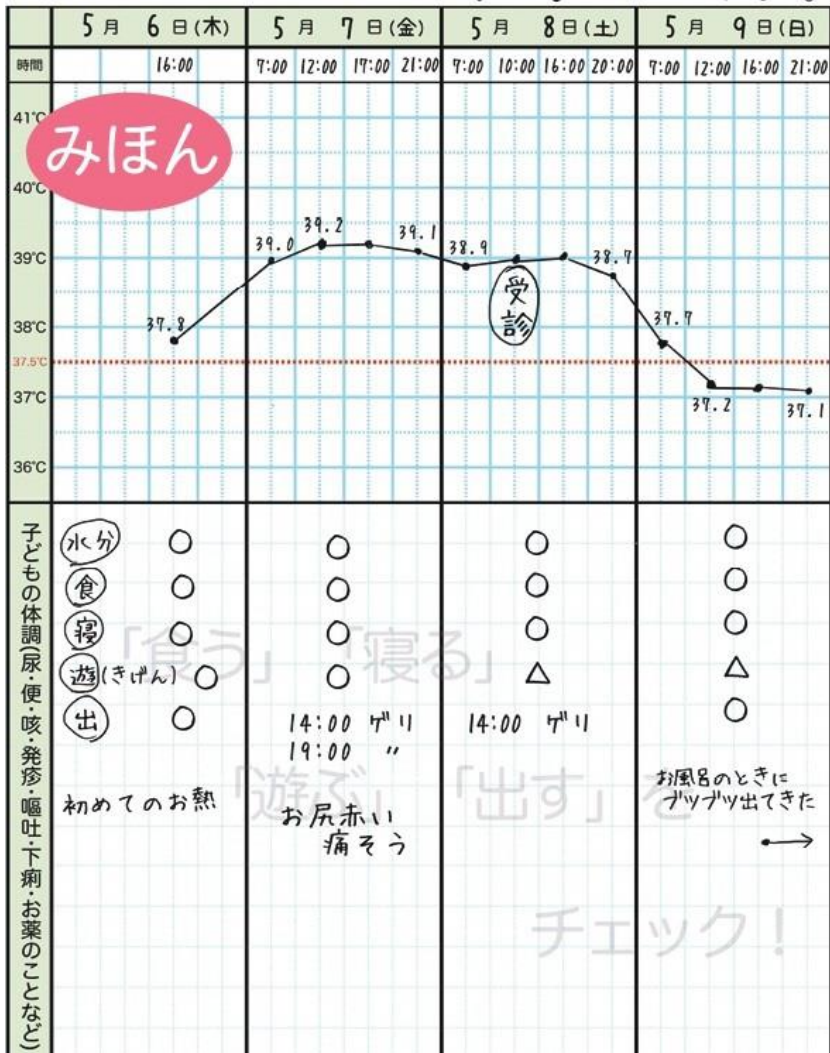
出す

うんちやおしっこの回数、量、様子はいつもと変わりないですか。おしっこが長時間出ないようなことはないですか。



※すべてにチェックが入れば、おうちで様子をみてもいいでしょう。心配だったり気になることがあればかかりつけへ！

受診前の振り返り おうちで (待合室で)



★ お医者さんに伝えたいこと・診察時のメモなど


お医者さんに聞くこと

- ゲリのおしりのケア → よく洗う。こすらないようにふくみどくなったら受診。

診察メモ

5/8 ・突発性発疹かも
 → 熱下がったらプツプツでてく
 ・熱が4日以降も続き、
 全身状態が悪いようなら再度受診
 → 水分をしっかりとって食べられるか、おしっこがでてきているか確認する。

※座薬について 薬剤師さんより



尖った方から入れる

- 清潔なハサミかカッターで包装フィルムごと切る。
- ワセリンやオリーブオイルを先端につけると入りやすい。
- 入れた後30秒くらい肛門部を押さえる。

○○○様
 21/5/8 ABCクリニック Dr.○○○先生

アンヒバ坐剤小児用100mg 2/3個 全3個 痛みを和らげる薬 熱を下げる薬
 坐薬 38.5度以上 6時間以上間隔あける
 1日3回まで可

いろは薬局 ○○店 TEL:○○-○○○○-○○○○

↑ 38.5度以上でつらそうなら使ってもよい。

伝えたいポイント

全身状態

食べる、寝る、遊ぶ、出す、の様子がいつもと比べてどうかを伝えましょう。

発熱、その他の症状

グラフやメモなどを見せながら、いつから、どのように変化しているかを伝えましょう。

うんちや皮膚の様子

いつから、どのように変化しているかを伝えましょう。
動画、写真などを見せながらだとわかりやすいです。

流行状況

保育園や幼稚園（学校や地域）の流行状況も大切な情報です。
わかっている場合は伝えましょう。

心配なこと

何が心配で病院へ来たのか、また薬や治療についての希望がある場合は、できるだけ正直に伝えましょう。

いつもと違うことに気付いたら

救急？ もう少し様子を見る？

悩んだときの お役立ち情報

判断に迷ったときの電話相談、症状から病名や緊急度などをチェックできるwebサイト、スマホアプリなどをご紹介します。電話などで相談する場合も、子どもの症状をよく観察しておくことが大切です。電話口では顔の見えない相手になりますので、なおさら「全身の状態がいつもと比べてどう違うか」を具体的に伝えられるといいですね。

電話相談

小児救急電話相談 『#8000』

（お住まいの地域により利用できる時間帯などが異なります）
休日・夜間の急な子どもの病気の対処の仕方を相談できます。

救急相談センター 『#7119』

（東京都、奈良県、大阪府、福岡県、宮城県ほか市町村単位でも実施拡大中）救急車を呼ぶべきかどうか、悩んだときに24時間365日子どもも大人も電話で相談できます。

ウェブサイトその他

「こどもの救急」（日本小児科学会）



<http://kodomo-qq.jp/>

今すぐ病院を受診するべきかどうか、判断の目安がチャート式でわかります。



全国版救急受診アプリ（愛称「Q助」）

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/filedList9_6/kyukyu_app.html

総務省消防庁によるアプリ。症状を画面上で選択すると、緊急度に応じた対応が表示されます。



「教えて！ドクター」（佐久医師会）

<https://oshiete-dr.net/>

子どもの病気、災害、ころなど、子どもについての情報が網羅されています。



「ボジョレーに教わる救命ノート」（大阪市消防局）

<https://119aed.jp/>

ケガや病気について、犬のボジョレー君がミニ動画で解説。子どもと学ぶのにも良いです。



コロナになり・・・最も言われたこと

京都から・・・

母子手帳に「子どもの医療のかかり方」を！

- 「使い方」を伝える
- 子育て中に母子手帳を使うことの効果
- 不安を解消する取り組み
- 受診抑制にしない

どこで生まれ、どこで育っても
保護者に伝える、伝わる内容に・・・

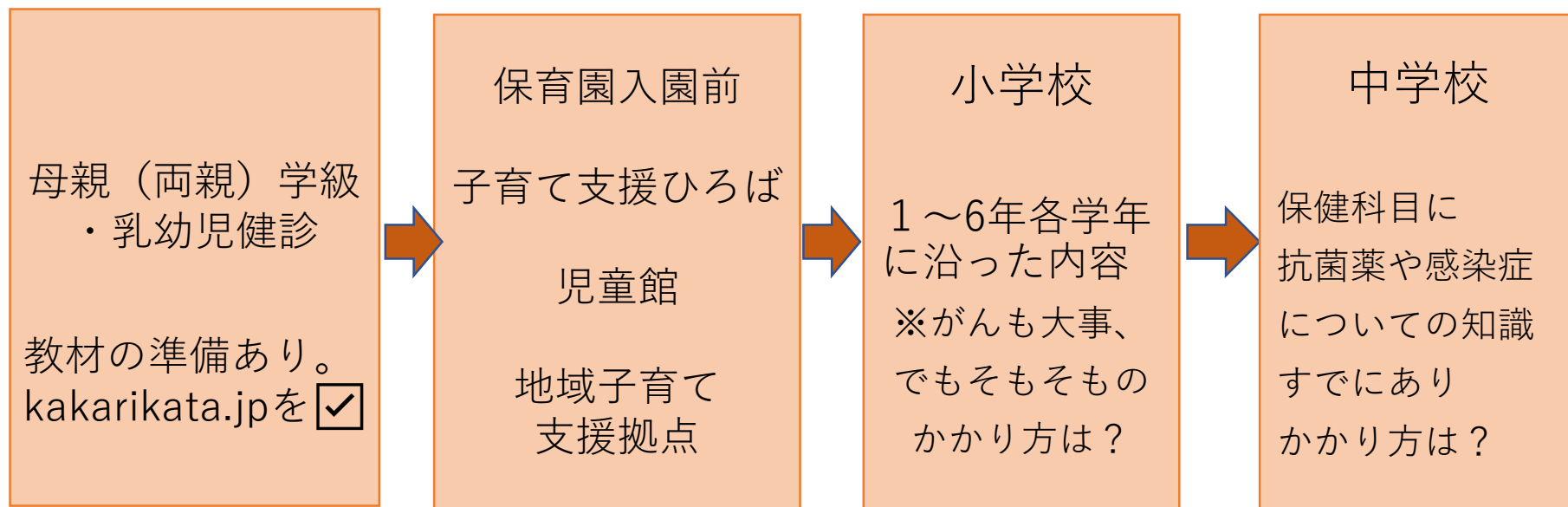
ひとは、ひとりひとり違う

- 他者との比較のためではない
- 目安が必要なのは・・・
- 目の前の子どもを見る
つかんでほしい、わが子の様子

「母子手帳を使う」ことを伝える研修を

- 啓発は指導ではない⇒伝える、伝わる
- ただでさえ・・・
- 子どもにプレゼントするもの、
子どもへの贈り物
- いくつになっても大切な記録を残す、
という習慣

繰り返し繰り返し・・・「医療のかかり方」



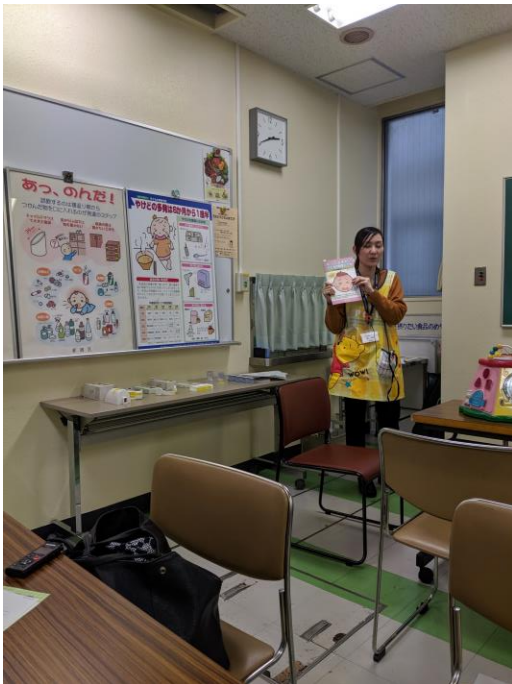
優れた仕組み

- ・ 受診の目安、救急受診の目安
- ・ 食う寝る遊ぶ出す
- ・ いつもを知る
- ・ 救急相談窓口
- ・ 抗生物質
- ・ 予防接種

厚生労働省上手な医療のかかり方

母子保健モデル事業実施（2020年2月）

1. 東京都新宿区牛込保健センター
2. 神奈川県横浜市産婦人科 母親学級
3. 愛知県岡崎市 乳幼児健診



京都から全国へ . . .

- 8月、神奈川県内の県内担当部署
（母子保健・保育園・子育て支援）
事業での研修スタート
- 母子手帳に含まれたとしたら . . .
全国初
- 長い目で . . .

ご清聴ありがとうございました

親と医師で考えた
Thinking with Parents & Doctors

病院に行く前に知っておきたいこと

阿真 京子
Kyoko Ama

「子どもの病気について親にできることがわかった!」「不安が減った」という声が多数寄せられた、大人気の経向け講座を1冊にまとめました。

“医療のかかり方”を知っていれば
安心して子どもの病気と向き合える



ご不明な点は阿真京子
ama.kyo0702@gmail.com
まで