

## お子さんが「かぜ」と診断されたお母さん、お父さんへ

- 本日の診察の結果、お子さんの状況は「かぜ（□急性上気道炎 □急性咽喉炎）」と考えられます。
- 原因のほとんどはウイルスであり、抗生物質は効きませんが、かぜであれば自然に治ります。
- かぜ薬の目的は「症状を和らげる」ことであり、かぜそのものを治す効果はありません。
- 「鼻水や咳を止めればかぜが治る（ウイルスがいなくなる）」のではなく、「かぜが治る（ウイルスが体内からいなくなる）と鼻水や咳が出なくなる」という考え方をご理解ください。
- **発熱がある場合、3日間程度で解熱することが多いです。**
- **鼻水や咳は、1～2週間かけて良くなることが多いです。**
- かぜと見分けのつきにくい病気や、かぜがこじれて起こる病気もあるため、以下の状態の場合は受診をお願いします。

### 夜間でも受診が必要なサイン

- 常にぐったりと元気がない
- 苦しがる／不機嫌で眠れない
- 顔色が悪い
- 呼吸が荒い（大きく速い呼吸）
- ゼーゼー、ヒューヒューと音がする
- 水分がとれない
- けいれんが続いている

### 日中の受診が必要なサイン

- 発熱が3日間以上続く
- 食欲がない
- おしっこが少ない
- 眠れるがぐっすりではない
- 鼻水、咳が10日間以上良くならない
- 体のどこかを痛がる（眠れる範囲）
- 発疹が出た、目や口が赤くなった

### <おうちでのケアのコツ>

- 鼻水が詰まったり、鼻水がのどにたれ込んで咳の原因となることが起こりやすいです。  
☆ ティッシュで鼻をかむ、吸引器で吸い取るなど、鼻水を体の外に出すことが有効です。
- 長風呂をせず、湯冷めしないように気をつければ入浴は害になりませんが、高熱でぐったりしている時は入浴は避けることをおすすめします（シャワーで体を清潔にすることは問題ありません）。
- 食欲は数日間落ちることが多いですが、こまめな水分摂取ができればひと安心です。  
☆ 小さなお子さんの場合、母乳やミルクだけでも全く問題ありません。
- 夜間の咳が辛い場合、小さじ1杯のハチミツが咳止め薬よりも効果が強いことが証明されています。  
※ただし、**1歳未満のお子さんには絶対にハチミツはあげないでください！（ボツリヌス中毒で命に関わる可能性があります）**

### <発熱のケアのコツ>

- 高熱でお子さんが辛そうな場合は、解熱薬を使うことで苦痛を和らげることができます。  
※ 熱があっても、お子さんの元気があれば解熱薬を使う必要はありません。
- 手足が冷たい・震える・寒い場合は、熱が上がる途中のサインです（**解熱剤が効きにくいタイミング**）。  
→ 毛布などで体全体が温まるようにしましょう。
- 手足を含め体全体が温まったら、熱が上がりきったサインです（**解熱剤が効きやすいタイミング**）。  
→ 薄着にして少し体を冷やしても良いでしょう（本人の表情が楽そうであればOK）。
- アイスノンや氷枕で、脇の下、首まわり、足の付け根を冷やすことも、熱を下げて苦痛を和らげるのに効果的なことが多いです（冷えピタなどの冷却シートでは、解熱効果は期待できません）。