

わかりやすい

育児メモ



はじめに

「わかりやすい育児メモ」は1976年に発刊し、今年で47年目を迎えます。2020年には3回目の大改訂を行い、小児科学の進歩と小児医療環境の変化を反映させた現在のものになりました。

子育て中は目の前のことに追われて忙しく、心配事や疑問を抱えたまま毎日が過ぎていきます。とりわけ、子どもの体調が悪い時の保護者の不安は大きくて、相談相手に恵まれずネットの育児情報に振り回されてしまうお母様に会うことも少なくありません。そのような時に活用していただきたいという思いを込めて、熊本の小児科医が協力してこの育児メモを作りました。

内容についてご紹介します。はじめに、熊本市の母子保健と小児医療体制、子育て支援に関する情報について。乳幼児健診や子育て相談の窓口、急病になったらどこに受診すればよいのか、保育園や病後児保育など、子どもを持つ家庭に生じる様々な問題の解決の糸口が見つかります。次に、子育てに必要な基本知識（予防接種、お薬のこと、栄養方法など）。乳幼児健診や診察室の中で、保護者から受ける質問に対する答えをまとめてみました。続いて、多くの子どもたちが経験

する「病気になった時」のこと。発熱や嘔吐などの症状別に対応していけばよいのかを解説しました。最後は、小児科以外の専門医からのアドバイスを集めてみました。執筆者には子どもの臨床経験が豊富で現場で活躍されているみなさまにお願いしました。

子どもの育ちはバリエーション豊かですから、育児メモを読んでも納得のいく答えにたどり着けないこともあるでしょう。そのような時はまずはかかりつけの小児科医にご相談ください。

また、この育児メモは熊本市のホームページにも掲載されています。スマホやパソコンなどの端末から、いつでもどこでも見ることができますので、ぜひご利用ください。皆さんの子育てがもっともっと楽しいものとなりますように！

最後に、発刊にご尽力いただいた熊本市こども局の皆さまに心よりお礼申し上げます。



目次

はじめに 芝蘭会会長	1
子育てについて	6
子育てはナンバー・ワンよりオンリー・ワンで	8

I 熊本市の子どもの医療環境

① 熊本市の母子保健	16
② 熊本市の小児医療	20

II 子育て支援

① 保育園・認定こども園と子育て支援	26
② 病児・病後児保育について	30

III こんなこと、あんなこと、知っていますか？

① 小児科に上手にかかるために	34
② 予防接種を上手に受けるために	38
③ 薬の使い方	42
④ 赤ちゃん子どもの栄養	46
⑤ 事故（溺水・熱傷・異物誤飲・子ども用品を正しく使おう）	50
⑥ 子どもをタバコから守る	52
⑦ 救急蘇生法	56
⑧ うちの子って変？～メディアとの付き合い方に注意を～	60
⑨ しつけと虐待	64

Ⅳ 子どもの病気と症状について

① 発疹	————	68
② 発熱	————	70
③ けいれん	————	74
④ アトピー性皮膚炎	————	76
⑤ 食物アレルギー	————	80
⑥ ゼーゼー、ヒューヒュー	————	82
⑦ おう吐・下痢	————	84
⑧ 腹痛	————	88

Ⅴ その他の子どもの病気

① 頭を打った時（脳神経外科）	————	94
② 急性虫垂炎その他（小児外科）	————	96
③ 急性中耳炎（耳鼻科）	————	98
④ 視力障害と斜視その他（眼科）	————	100
⑤ 股関節脱臼その他（整形外科）	————	104
⑥ あざの治療（皮膚科、形成外科）	————	106
⑦ 男の子の外性器、どんなところに注意したら良いの？ （泌尿器科）	————	110
⑧ むし歯の話（歯科）	————	112
⑨ フッ素について（歯科）	————	114
⑩ 乳歯のお手入れQ & A（歯科）	————	116

一口メモ

夜泣き	————	29	でべそ	————	37	おりもの	————	41
おむつかぶれ	————	45	赤ちゃんの便秘	————	————	————	————	55
集団生活と感染症	————	79	新生児マスキリーニング	————	————	————	————	91
赤ちゃんの鼻づまり	————	103	母子手帳を活用しよう	————	————	————	————	109

子育てについて



子育てに関することわざには多くのものがあり、そこに子育ての普遍性と多様性を感じることができます。私たちがいまでも耳にする、「子に過ぎたる宝なし」、「這えば立て、立てば歩めの親心」、といったものは、子どもの大切さ、子育てをする側の期待の大きさを伝えるものだと考えられます。一方、「蛙の子は蛙」、「鶯が鷹を生む」、といったことわざは、どんなに頑張っても変わらないこともある、思いがけない才能が開花することがある、といった意味から、子育てに対する過剰な期待を戒め、また期待する喜びも表したもののようです。また、子育てはその地域の歴史や時代の影響を受けてきました。そのため、正しい子育て、というものは存在せず、親が最善と考えるものを、その時に選べるものの中から選択しているのかもしれませんが。

それでは子育てをしながら何を選べばよいのでしょうか。SNS やブログで自分が必要とする知識を得ることは、今では当たり前のように行われています。これらの多くは、自分が必要とする情報を自分たちの目線から、また友達などの目

線から得ることができる便利なものです。個人の目を見た子育てには、それなりの経験と重みがあると思います。しかしそこには、簡単に発信できる手軽さと不確かさとが同居していることも少なくないようです。自分が知りたいと思う知識だけを得てしまう偏りも気になります。これらのメディアとともにぜひ手に入れていただきたいのが、専門家の目から見た子育てに関する情報です。小児科の専門医師たちは、ひとりひとりの子どもたちを長い時間をかけて見守ると同時に、多くの子どもたちのなかで何が標準でどこからが心配なのかを理解しています。多くの子どもたちの成長、発達、病気などを見てきた小児科医が伝えたいと考えている育児の情報を、この「わかりやすい育児メモ」から取り入れてみてください。

子どもには無限の可能性があるように思いますが、わが身を振り返ると、そのほんの一部が世の中の役に立ち、人生を豊かにしてきたに過ぎないように感じています。それでも心を込めて育て、思いがけない才能を楽しみにして、「育児メモ」を活用しながら子育ての楽しみを見つけていただきたいと思います。

子育てはナンバー・ワンよりオンリー・ワンで



■子育てとは

子育てについては多くの児童心理の専門家の方々が意見を述べられております。また、子育ては多くの人が経験していることなので保護者の数ほど子育てについての考え（意見）があります。保護者というものは、つい自分の子育てを周りと比較して悪く評価しがちです。学問は学校へ行ったり、本を読むことで学ぶことが出来ます。しかし、子育ては実際に体験し、それを各自の感性で理解して積み上げていくものではないでしょうか？兄弟でも一人ひとり個性があり、子育てはオンリー・ワンなのです。

保護者に知識があり、教養があるからといって子育てに対する感性が豊かになるというものではありません。子育てを体験するようになって、つくづく今まで学んできた学問や理屈だけでは対応しきれない世界があることを知ることになります。このことが、育児不安となり色々な悩みがおきる原因のひとつなのかもしれません。また、子どもの病気は突然で予測がたちません。仕事との両立などでイライラがつのるかもしれません。その時は遠慮せず周囲に積極的に助けを求め

ましよう。子育ては思い通りにならないことも多く、長いスパンで考えたほうがいいでしょう。

何事も「ほどほど」が子どもにとっていいようです。物が豊かになると子育ては難しくなります。子育ての喜びと悲しみを知ることで、心の目がひらき世界はぐっと広がることでしょう。

■ 「ちえ熱」の現代的な考え方とその対応

ちえ熱は、熱が出るから知恵がつくものではありません。これは、社会的な多くの通過儀礼と同じように、成長するためには避けて通れない病気という意味と考えます。

昔は、子どもの時にかかるべき病気というのがたくさんありました。はしか、風しん、水痘、おたふくかぜ・・・などです。つい50年位前までは、はしかは日本では「命さだめ」、フランスでは「子どもの自慢は、はしかがすんでからするように」と言われるほど子どもにとっては重い、そして必ずかからなければならない病気でした。

最近これらの病気はワクチンによって防ぐことができます。そして、ワクチンによってこれらの感染症に伴う合併症（はしかによる角膜軟化症、おたふくかぜによる難聴、先天性風疹症候群など）も予防できます。しかし、昨今の免疫学の研究によりますと、病気をすることによって、身体の免疫

系統の働きが鍛えられるのだそうです。ワクチンのない軽い病気は子どものときにすませて、免疫系を鍛えることも重要なことです。昔のようにひどい感染症は少なくなりましたので病気をすることを恐れることなく、感染することによって子どもが成長していくのだ、と考えることも大切です。

同じ病名であっても、子どもの体力や合併症の有無などによって経過が違い、その子どもに適した治療が必要になってきます。医療を「平均」で扱うのではなく「個別性」を大切にしなければなりません。特に物言わぬ子どもには、その子の「個別性」がわかるかかりつけの小児科医を決めておくことをお勧めします。

重症の病気が少なくなっているとはいえ、全く無くなっているわけではありません。風邪と違っていても急変することもあるので、子どもを見守る小児科医は常に苦労はたえません。それ故、今は全国で問題になっている休日・夜間小児救急医療を熊本市の小児科医は50年も前から全国に先がけて実施しています。

■ 事故予防について

日本では1955年には1年間で乳幼児が6万8000人亡くなっていますが、2020年では約1500人です。そして死亡原因のトップは、以前は病気によるものでしたが、現在は

事故による死亡です。

子どもが、熱を出したり、下痢やおう吐をしますと、保護者は一生懸命看護します。あたりまえのことです。それと同じように日頃から事故について関心を持ち予防に努めてもらいたいものです。

「ベットから子どもが落ちた」と、慌てて受診される保護者に笑顔で「あなたは、うしろから押したのでしょうか」と冗談を言いますと、どの保護者も顔色を変えて怒ります。当然のことです。しかし、寝返りしてベットから落ちるかもしれないと、どうして思わなかったのでしょうか。子どもは日に日に成長します。昨日まで寝返りなどできなかったのが今日ではできるようになるのです。子どもの能力は急速に発達していると認識することが、事故を防ぐ一番のポイントです。小児科医の乳児健診では家の中での事故発生の場所や種類を、パンフレットを使って医師や看護師が説明しています。しかし、ほとんど忘れているというか、無関心です。小さな事故を、大きな事故への警告としてとらえてもらうことを願っています。

事故を防ぐのに保護者がよく見ておくことは大切なことですが、幼児期になると「～してはいけない」と「禁止」ばかりを言っても、たくましい子どもには育ってくれません。

そのためには社会全体で子どもを育てるという考え方も、

今、求められているのではないのでしょうか？例えば、保護者が子どもから目を離していても、子どもが自由にのびのびと遊べる公園の環境を整備することは非常に大切なことです。そうになると子育ては大変楽しいものになると思います。

将来はきっとそうなるよう、お互いに努力しようではありませんか。一つ一つの実績を作って未来につなげましょう。

■ 小児科医からのアドバイス

私は戦中・戦後の困難な時代に小・中学校を経験した小児科医です。

子どもを自由にさせるというのは、したいことをさせるということではありません。やるべきことをさせるということです。

アイデンティティのある個性豊かな個人を育てることが求められています。しかし、「おかげさまで」という感謝の気持ちを忘れないように育てましょう。

ある本に「賢い人間は同じ過ちを犯さない。しかし、世代が変わればその子は保護者と同じ過ちを犯す。それが、人間の業なのだ。」というのがありました。子育ては、やり直しが出来ません。日本の将来はどうなるか誰もわかりません。しかし日本人には昔からの「心情」があります。

それは節目節目のお宮参りなどではないのでしょうか？

自然を畏れ敬う気持ちを幼児の時から教えてあげてください。最近の一部の小・中学生のようにならないために、心にゆとりと豊かさを与える稲盛和夫氏が言われているサムシンググレート（Something Great）が子育てに必要ではないかと考えます。古来より言われている「何をするにもお天道さまが見てらっしゃる」という考えと共通する感性でもあります。

子どもは保護者の分身です。良かれ、悪しかれ、成長して生きつつあります。保護者としてまると愛さねばなりません。



