

0～6歳 家庭でできる緩和ケア

1)「まずはここをチェック！」

*熱があるか？ 風邪をひいているのか？

*鼻汁が粘性か？ 細菌感染があるのか？

*口呼吸で、いびきが強いのか？ 放置すると咳になりやすいです。

*急に強い夜泣きが始まる？ 中耳炎などの合併に注意します。

2)「家庭でできる緩和ケア」

市販の点鼻薬は、使用不可。単なるつまりは、基本的に投薬不要です。

①継続する膿性鼻汁では市販の鼻吸引器を使用しましょう。1日数回程度、特に寝る前。起きた姿勢で鼻洗浄液(冷蔵庫で1か月保存。精製水500ml,塩5g,重曹2.5g)を小分けした瓶などから(使用時には体温程度に温める)鼻にさしてから吸引しましょう。

②授乳中、つまりや膿性鼻汁など感染症状が強いときは、母の食事もシンプル和食系に調整しましょう。保育園に行き始めてから急に鼻つまり、膿性鼻汁が多くなったら、突然始まった牛乳などの関与も疑ってみます。

③早期から鼻をしっかりとかむ習慣をつけましょう。片方ずつ、やや下を向き、ある適度の強さをもって(これが中耳炎につながりやすい一部の幼児を除き、しっかりとかみきることで、中耳炎を予防できます)。

3)「こんなときは病院へ」

風邪で詰まるときや、膿性の鼻汁でもほとんどの場合は、家庭で見ていてかまいません。

①鼻汁がのどに落ちて痰がからみ繰り返しせき込むとき。

②強めの夜泣きが強くなったり、継続する発熱を伴うときは中耳炎や他の感染の可能性があり通院が必要です。ただし、基本的に軽症で元気な子なら抗生剤などの投与は不要。抗生剤の投与については、そのつど主治医と話し合ひましょう。特に、乳幼児時期の抗生剤、解熱剤の投与は、その後のアレルギー疾患などを増加させ、耐性菌を増やします。こうした影響は、腸管の細菌を介して世代を超えて受け継がれてしまいます。

堀雅明 ほりクリニック(東京・蒲田) 耳鼻咽喉科専門医、アントロポゾフィー医学(国際)認定医。シュタイナーの人智学に基づくアントロポゾフィー医学ベースに食養生、漢方などを交えた診療を実践。