

# 非常時に備えておく よいことは？

監修

国立国際医療センター  
国際感染症センター  
総合感染症科  
岩元 典子



Q

非常時に、子どものために気をつけることを教えてください。

A

子どものケアは基本的に普段と変わりませんが、アレルギーがある場合などは子どもを守るための対策が必要です。



災害時でも、ご両親がまず落ち着いて対応することで子どものこころの安定につながります。

アレルギー性疾患などの持病がある場合は、予防薬を毎日続け、清拭でなるべく身体を清潔に保つなどの対策をします。また、避難所では気管支ぜんそくのときは、ほ

こりを避けるため出入口から遠い位置にしまわう、食物アレルギーがあるときは必ず原因となる食べ物を伝える、アトピー性皮膚炎ではシャワーを優先的に利用させてもらうなど、遠慮なく配慮を求めてください。

### 災害時に備えて準備しておくよいもの

\*子どもの成長にあわせて定期的に見直しましょう。

- 液体ミルク
- レトルトの離乳食
- 水
- 持病があるときは緊急時の薬
- マスク
- おむつ
- 授乳用ケープ
- 抱っこひも
- おしり拭き
- ウェットティッシュ
- など

### マイナポータルで飲んでいる薬などが確認できます

マイナポータルでは、受診歴や手術歴、薬剤情報、定期予防接種の履歴が確認できます。また、避難先でマイナ保険証が手元になくても、資格情報や薬剤・診療情報が共有できるシステムがあります。

参考：日本小児科学会 災害時の小児に対する支援において参考となる資料集  
[https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content\\_id=202](https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=202)



カ?

## 健康情報

### ファクトチェック!

ホント!?

カゼをひいたときは  
市販のカゼ薬をのむと  
早く治る



× 誤りです

### カゼ薬をのんでもカゼは治らない!

カゼの原因の80~90%はウイルスですが、カゼ薬にウイルスをやっつける成分は入っていません。そのため市販のカゼ薬は症状を抑えるための対症療法となります。とはいえ発熱や咳などの症状を和らげることはできるので、食事や睡眠がとりやすくなり、回復を早めるのに役立ちます。症状が抑えられるとつい仕事や家事をしたくなりますが、カゼそのものが治ったわけではありせんので、無理せず休むことが大切です。

こんなときは病院へ

市販薬を2~3日のんでも症状が改善しないときはほかの病気が隠れている可能性もあるので、病院を受診しましょう。

巷でよく聞く健康情報は鵜呑みにしないよう注意が必要です。ここでは、有名な健康情報の真偽を確認めます。あなたも誤解している情報があるかも?

### カゼを早く治すポイント/

- 十分な栄養をとる  
・たんぱく質 ・ビタミンB群  
・ビタミンA、C  
\\ 消化のよいものがおすすめ!! \\  

- 室内環境を整える  
・部屋の温度を20~23℃程度にする(冬の場合)  
・湿度を50~60%に保つ  
・1時間に1回、5~10分程度換気する  

- こまめな水分補給
- からだを温める
- 睡眠をしっかりとり
- 外出を控え、安静を保つ

### 病院で処方される薬はカゼに効く?

病院の薬も市販薬と同様、基本的に対症療法となります。以前はカゼをきっかけに起こる細菌感染予防のために抗菌薬が使われることもありましたが、今では予防効果がないことがわかっています。そのためカゼへの抗菌薬処方保険適用が認められていません。

ただし、マイコプラズマ肺炎や溶連菌感染症など細菌が原因の病気やその疑いがあると医師が判断した場合は、抗菌薬が処方されます。