一部抜粋版

お母さん・お父さんのための

1ヶ月健診 子育てガイドブック

制作：香川県小児科医会

目次

排泄

1. うんちの回数が減ったのですが便秘ですか?・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ pg 1
   綿棒刺激は大丈夫?

目

2. めやにが多いのですが大丈夫ですか?・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ pg 2

口、頭部

3. 口の中に白いものがあるのですが?・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ pg 3

胸腹部

4. 鼻がつまっているようでフガフガ苦しそうですが? ・・・・・・・・・・・・・・・・ pg 4
5. 哺乳時にゴロゴロ、ゼイゼイいうのですが大丈夫ですか?・・・・・・・・・ pg 5
6. おへそがじくじくしているのですが? ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・pg 6
   おへそがとびだしてくるのですが?

四肢

7. 手足がぴくぴくふるえるのですが? ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・pg7
   真っ赤になっていきむことがあるのですが?

皮膚

8. あざがめだつのですが?・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ pg 8
9. 顔や頭にブツブツがふえているのですが? ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ pg 9

その他

10. くしゃみやしゃっくりが多いのですが?・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ pg 10
    最適な部屋の温度と湿度は?

※この PDF データは、香川県小児科医会が作成されたものを一部抜粋して紹介しています。

1. うんちの回数が減ったのですが便秘ですか？ 綿棒刺激は大丈夫？

生後 1 ヶ月までの赤ちゃんでは、腸の働きが未熟なこともあってうんちの回数が多く、母乳栄養では 1 日に 1 回～哺乳をするたび、人工栄養では 1 日に 1 回～4 回くらいと言われています。

生後 2 ヶ月頃になると、腸の働きが発達してくるため、うんちの回数が次第に減ります。

このように、赤ちゃんのうんちの回数は、成長とともに変わっていくことが多いので、便の回数が減っただけでは、便秘ではありません。

うんちの回数が減ることに加えて
★うんちが出るたび激しく泣いたり不機嫌になる
★お腹が大きく膨らむ
★飲みが悪くなる
★吐きやすくなる　　などの症状がみられた時は便秘かもしれません。

一般的な便秘では、うんちが硬くなり、肛門が切れて血が出たり痛がります。

しかし、赤ちゃんの場合は、うんちはドロドロや水っぽいけれど何日も出なくて苦しがることもあります。これは、『排便困難症』と呼ばれるものですが、便秘の一つと考えて対応します。

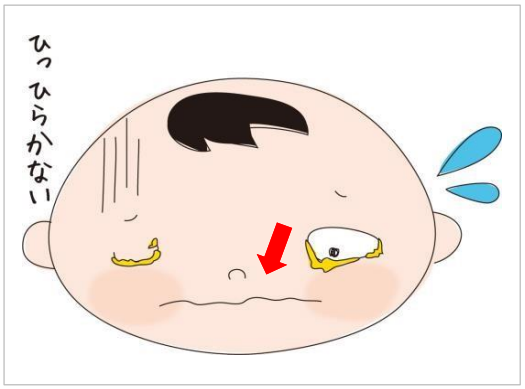
綿棒刺激は、赤ちゃんがうんちを出しやすくなる方法としてとても有効です。
『綿棒刺激はくせになるのでは?』と心配されるお母さん方が多いですが、実際にはくせになることはありません。赤ちゃんにとっては、便が出なくて不快な思いをする方がよくありませんから、綿棒刺激は積極的に行ってください。

ただし、乾いた綿棒を肛門に入れようとすると痛いので、綿棒の先にはオイルを塗り、綿の部分が隠れるくらいまでしっかり挿入して刺激することが大切です。

この際、綿棒は大きめのものの方が効果的です。おしりの中に入りすぎることを防ぐには綿棒の真ん中あたりをもって刺激するとそれ以上は入りすぎずにすみます！ その他の対策としては、お腹のマッサージがあります。おへそを中心として、お腹全体を時計周りに、円を描くように数分間マッサージをします。入浴後や哺乳前、赤ちゃんがいきんでいる時などに行うと、より効果的です。

入浴時やおむつがえのときに、中指を肛門にあてがい刺激することでも便の排出をうながせることがあるので、試してみてください。

2. めやにが多いのですが大丈夫ですか?



生まれて数日後から、涙目になったり、めやにがしつこく続いたりするような時は、鼻涙管閉塞(びるいかんへいそく)が疑われます。これは涙が鼻に流れ出すための排水管(鼻涙管)の出口がつまって流れが悪くなっている状態です。

目頭のあたり(涙のう)を上側から下側へ(頭側から鼻側へ)やさしくマッサージ(一度に 10 回程を 1 日 3～4 度)して様子をみていると、数カ月から 1 年くらいで自然に治ることが多いといわれています。

★涙のうマッサージ:目と涙のとおりみち(鼻涙管)の流れをよくする効果(↓)

以前は、眼科にて涙の排水口(涙点)から水を入れてみて閉塞かどうか診断したり、細い針金のようなものを涙点から鼻涙管に差し込んで、通りをよくしたりしていました(鼻涙管開放術:ブジー)。しかし、最近では1歳頃にはほとんどの赤ちゃんで自然に改善することが知られ、1 年間ほどは経過観察することが多くなっています。

ただし白目が充血したり、黄色くベタベタした目やにがでたりする場合は、細菌やウイルスの感染による結膜炎のこともあります。抗菌の点眼薬が必要になる場合や、1 歳を過ぎても目やにが持続してしまう場合は上述した処置が必要になったりすることがありますので、気になる症状があるときは小児科や眼科を受診ください。

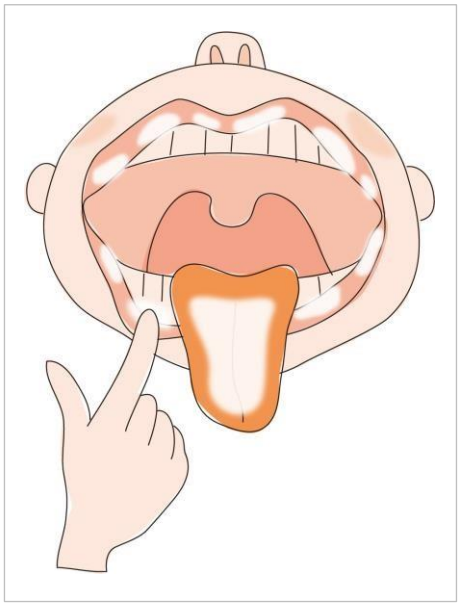
また、赤ちゃんはまぶたの作りが未熟で柔らかいことに加え、鼻根部(目と目のあいだ)が低くほっぺもふっくらしていて余分な皮膚もあるため、まつ毛が目の側に倒れやすいのです。そのため逆まつ毛になりやすく、まつ毛が刺激になって涙が出たり、目やにが出たりします。3 歳ごろまでは、まつ毛が柔らかく角膜(かくまく)(黒目の部分)にまつ毛が触れても傷ついたりすることは比較的少ないといわれています。

乳幼児期は、成長に伴い自然に治ることが多いので、原則的には経過観察でよいのですが、白目が真っ赤に充血したり、角膜が傷ついたりしている場合は、角膜保護剤の目薬などの治療が必要になることがあります。

症状が持続するような際は、一度眼科にご相談ください。

3. 口の中に白いものがあるのですが？

口の中、舌の表面やほほが白いのは鵞口瘡（がこうそう）と呼ばれ、カビの一種であるカンジダによる口腔内の感染症です。頬の粘膜、舌、口唇に白い斑点のようなものが見られミルクかすと似ていますが、こすっても取れないのが特徴です。



感染の原因としては不潔な手指、哺乳瓶や乳首、お母さんの乳頭などがあります。

通常痛みはなく哺乳にも影響はありませんので白い部分がさほど広い範囲に及ばないような場合は特に治療もせず様子をみてもらって大丈夫です。

ただし、お母さんの乳頭に痛みがある時や口の中全体に白い部分が広がっているような場合は口腔内にぬるお薬がありますので小児科を受診してください。

再発を防ぐためには、哺乳瓶、おしゃぶり、手指等の消毒が大事です。カンジダによるおむつ皮膚炎が一緒にできることがありますので、おむつかぶれがある場合は同時に治療を行えますので小児科医や皮膚科医にご相談ください。

歯茎の白いものは、真珠腫（上皮真珠腫、じょうひしんじゅしゅ）です。歯ぐきにできる小さな真珠のような白いかたまりで、大きさは直径 2～3mm くらい、数は 1 個の場合もあれば数個みられることもあります。悪いものではないのでご安心ください。
赤ちゃんは痛がることもありません、哺乳に影響もありません。
乳歯ができる過程で、歯を作る組織の一部が、乳歯ができた後も消えずに残りできたものです。無理やりこすって取ろうとすると粘膜を傷つけてしまうことがあるのでそっと様子をみていてください。
6ヶ月くらいまでには自然に消えてしまいますので、治療の必要はありません。

4. 鼻がつまっているようでフガフガ苦しそうですが？

赤ちゃんは、熱も咳もないのに鼻をつまらせて、寝苦しそうにすることがあります。鼻がつまってフガフガしだすととても心配になりますね。

赤ちゃんは構造的に鼻が低く鼻の穴が小さく鼻腔が狭いという特徴があります。そして、日中も仰向けで過ごすことが多いため、鼻水がたまり、鼻づまりを起こしやすくなります。また赤ちゃんの鼻の粘膜は敏感なので、ちょっとした気温の変化やホコリや乾燥などの刺激で鼻水がでたり粘っこくなったりします。

赤ちゃんは鼻呼吸ですので、鼻がつまることで空気の通り道がふさがれ息がしにくい、おっぱいが飲めない等が起こりやすいです。

鼻づまりを楽にしてあげるために、部屋を加湿することは効果的です。フガフガいい苦しそうなときに鼻をすってあげてもよいでしょう。

鼻を吸う方法には、

綿棒やティッシュで鼻水を吸い取る

市販の鼻水吸引器を使う　　などがあります。

ただ、綿棒は奥まで入れると鼻の粘膜が弱いため手前付近だけにしましょう。こより状のティッシュで鼻の穴の出口付近を刺激するのも赤ちゃんに優しいでしょう。

鼻の奥のほうでゴロゴロいっており市販の鼻吸い器でも取れない場合は、チューブを鼻の奥まで入れて機械で吸い取る方法もあるので病院（耳鼻科や小児科）を受診してください。鼻水がネバネバで吸い取りにくい場合も、鼻水をサラサラにして出しやすくするお薬もありますので、相談してみるのもよいでしょう。

しかし、鼻水、鼻づまりがあっても、呼吸が苦しそう、おっぱいやミルクが飲めないなどの症状がなければそのまま赤ちゃんの様子をみていても大丈夫です。

咳、ゼイゼイ、熱がある、おっぱいを飲まない、鼻水が黄色い、活気がないなどの症状がある場合は、中耳炎、気管支炎などの可能性もあります。赤ちゃんのサインをよく見て気がかりな点があるようなら、早めにご相談ください。

5. 哺乳時にゴロゴロ、ゼイゼイいうのですが大丈夫ですか?

1ヶ月健診時で、とても相談が多い項目のひとつです。

生後 2～3 ヶ月までは、のどであればゴロゴロ、鼻であればフガフガという呼吸音はよく認められます。

赤ちゃんはからだ全体の作りがまだ小さいために、細い管を通る音(いわゆる狭窄音)として、新生児期にはよくみられる症状です。

抱き上げて背中をさする

寝ている姿勢をかえてみる

等をして、すぐに落ちつくようであれば、体の成長とともに 3 ヶ月ごろから少しずつ消えていき、6 ヶ月～1 歳ごろにはすっきりなくなっていることが多いので大丈夫ですよ。

★咳がだんだんと増えてくる

★のどの真ん中が凹むような息の仕方

★ゴロゴロのためお乳やミルクが飲みにくくなる

★飲んだものを吐くことがどんどん多くなってくる

★呼吸が浅く苦しそうな息づかいになり顔色が悪い等があれば下記の病気が心配なので一度ご相談ください。

1. 喉頭軟化症

まれな病気です。症状は、ゴロゴロではなく、ゼイゼイ、ヒーヒーといった苦しい息づかいとなり、特におっぱいを飲む時など苦しくなります。この病気を疑う時はのどの検査が必要ですので、小児科を早めに受診する必要があります。

2. RS ウイルス感染症

秋から冬にかけて特に流行し、新生児、乳児がかかると重症化しやすい病気です。

ゼイゼイいい、1 分間に 50～60 回も息(呼吸)をするようなら早めに小児科を受診しましょう。6 ヶ月未満の赤ちゃんでは、飲みづらく息苦しいだけで熱がさほどあがらないことが多いのも特徴です。

3. 胃食道逆流症

おっぱいやミルクを飲んだ後にあまりにも多い量を吐く場合、注意が必要です。

6. おへそがじくじくしているのですが？

おへそがとびだしてくるのですが？

おへそは一般的に、出生後数日（1 週間前後）で乾燥し、黒くて硬いカサブタのようになった後、自然とポロッと取れ、いわゆる普通のおへそになります。

おへそがいつまでもじくじくしている場合には、その過程でバイ菌が付着し感染を起こしている可能性があります。まずは沐浴時に泡立てた石鹸でしっかり洗った後に消毒を丁寧に行い、なるべく自然乾燥を促すためにもおむつがあたらないようにしてあげましょう。

それでも症状が良くならず、おへその周囲が赤くなったときや膿が出始めた時などは感染が広がる前に医療機関を受診する必要があります。

おむつのじくじくがかなりしつこく続く場合には、おへその部分に腸の粘膜や膀胱の粘膜が一部残ってしまった先天的な異常（臍腸管遺残や尿膜管遺残）がある可能性があります。これらは小児外科での手術が必要になるので、おへそのじくじくが長く続くようであれば、ご相談ください。

へその緒が取れた後は、おへその中の膜は閉じ、へその皮膚は凹んだ形になりますが、ときおりこのおへその中の膜が閉じきらず開いたままになる場合があります。
その穴から腸がでてきて、へそが大きく飛び出すことを臍ヘルニアといいます。

1 ヶ月頃には飛び出すこともよくありますし、臍ヘルニア自体は赤ちゃんの成長や発達には影響を及ぼしません。

6 ヶ月頃までに 80%が、2 歳頃までには 90%以上が自然と中の膜が閉じていわゆる普通のおへそになるといわれています。あまり心配せず長い目で見てあげてください。

ただ、美容的な意味合いから、臍ヘルニアに対し、綿球（スポンジ）圧迫法を試みることもあります。さほど難しくなく自宅でもできるので、おへそがあまりに大きく飛び出している状態が続いているようなら、ご相談ください。

また、もし 2 歳以降でも大きく突出したおへそであれば、臍ヘルニア根治術を小児外科にお願いすることもあります。

7. 手足がぴくぴくふるえるのですが？

真っ赤になっていきむことがあるのですが？

手足がぴくぴくするふるえは生後 1 ヶ月頃には比較的よく目にします。特に授乳している時や眠りはじめている時など、赤ちゃんのからだが温かくなっている時に多くみられます。

この時心配されることは、これがけいれん(ひきつけ)かどうかということでしょう。そんな時はぴくぴく震えている手足をそっと押さえ込んでみましょう。

本当にけいれんであれば、脳の興奮を抑えない限り、手足のぴくぴくが止まることはありません。ほとんどの赤ちゃんは手足を押さえ込むとぴくぴくが止まります。

このようなぴくぴくふるえる現象も成長とともに 3～6 ヶ月頃には徐々にみられなくなっていくことがほとんどなので、あまり心配されずに赤ちゃんの素敵な癒されるお顔をながめて、様子をみてあげてください。

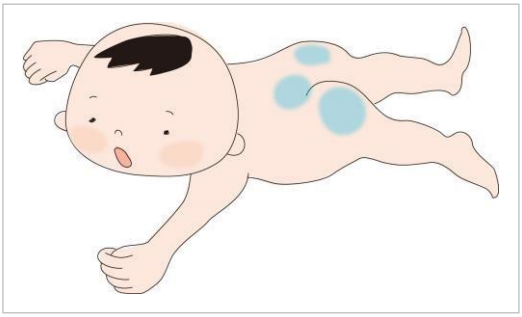
ただ、呼吸が浅くとまりがちで顔色が悪い時、普段と明らかに様子がかわっている時、手足を抑えてもぴくぴくが激しい時などは早急に小児科を受診ください。

真っ赤になっていきむことも 1 ヶ月頃にはよくみかけます。体重増加が多い赤ちゃんほどよくいきむといわれています。母乳栄養児ははじめ授乳のたびに排便をみとめますが、1 ヶ月頃から急に 2～3 日排便がみられなくなることもよくあります。

飲みっぷりが良く、おなかがふくらんでいないようなら、心配ありません。

ただし、おむつをあけてみて足のつけね(そけい部)が腫れていたり、陰嚢や睾丸が腫れて大きくなったり真っ赤にふくれあがったりしている時には注意が必要です。そけいヘルニア(脱腸)や精巣捻転症(睾丸がねじれる)など、手術が必要になる病気の可能性がありますので、機嫌がとても悪く泣きつづけている時には、慌てずにできるだけ泣かさないように抱っこなどをして小児科を受診してください。

8. あざがめだつのですが？



あざのない赤ちゃんはほとんどいません。赤、青、黒、白、茶色のあざがあります。赤ちゃんの体に悪影響を及ぼすあざはまれですが、色の濃さや大きさ、場所等によっては注意が必要になるあざもあります。

特に、顔やくび、手足などよく目立つ場所にあるあざは、将来美容的にどうなるか心配されると思います。気になるときは遠慮せず相談ください。必要に応じて形成外科等専門医を紹介します。

赤いあざの代表的なものは、おでこや目もとにあるサーモンパッチと、首の後ろ（うなじ）にあるウンナ母斑です。いずれも目立たなくなるものがほとんどで治療を必要としません。一方、生まれてからすぐに盛り上がるものにいちご状血管腫があり、生後 6 ヶ月頃までは大きくなる傾向があるもののその後は徐々に縮小傾向にむかい 5～6 歳ごろにはさほど目立たなくはなります。以前は経過観察されることが多かったのですが、最近では数回のレーザー治療でより色をうすくできることもわかり、顔やくびなどの目立つ場所にあるものやしわが残る可能性があるような大きいものでは治療がされることもあります。

青いあざの代表的なものは、蒙古斑と呼ばれるもので多くの赤ちゃんのお尻や腰にみられます。小学校にあがる頃には薄くなりますが、手足にあるもの（異所性蒙古斑）や青色の濃いものは消えないことが多いです。しかし、乳児においては一回のレーザー照射でもあざの色調がかなり薄くなることもあります。

白いあざは赤や青のあざよりは頻度が少なく、2～3 カ所の少数のものはで自然消失は期待できないものの問題がないことが多いです。ただし、範囲が広く数が多い場合などはまれに重症な症候群の皮膚症状として存在しているものもあります。

茶色のあざも数が少ない場合や平坦なものは扁平母斑と呼ばれるものが多いのですが、全身に多数ある場合は神経線維症といった全身の病気が潜んでいることもあり注意が必要です。

いずれのあざも健診等で経過をみてもらい、心配なときや治療を希望される場合に専門医への紹介を相談するとよいでしょう。

9. 顔や頭にブツブツがふえているのですが？

赤ちゃんの肌といえばツルツルスベスベを思い浮かべる方も多いと思いますが、実際は肌も未熟でブツブツができやすいです。

赤ちゃんは生後 1 ヶ月くらいで“ニキビ”ができることがあります。これはスキンケアを続けると 1 ヶ月程度で引きますが、それとは違い顔や頭にできたブツブツ・・・ご質問のブツブツはおそらく湿疹だと思います・・・それは、正しいスキンケアと適切な治療で少しでも早く治すことが大切です。それには理由があります。

赤ちゃんが少し大きくなって気になってくるのが食物アレルギーです。

現在、食物アレルギーは荒れた皮膚から微量の食べ物が体に入ることでアレルギーになるという事が分かっています。ですから、赤ちゃんの皮膚はきれいに丈夫にしておく事が何より大切です。

★スキンケア

赤ちゃんは私たちよりも代謝が著しく、毎日お風呂で石鹸を使って全身（顔もからだも）洗うことが大切です。石鹸は固形でも液体でも良いですがよく泡立てて使いましょう。ゴシゴシ洗いは禁物。最後に石鹸はしっかり洗い流しましょう。

お風呂から出たら、優しく押さえるように拭き、保湿をしましょう。

生まれてすぐから保湿をした赤ちゃんは生後 8 ヶ月の時点で、保湿をしなかった赤ちゃんに比べアトピー性皮膚炎が 3 割少なかったという研究報告があります。しっかりと保湿をして、外界の刺激からバリアを作ってあげましょう。

湿疹ができたときは、受診して適切なお薬を出してもらいましょう。安全性の高い薬は基本的にはステロイド軟膏です。ステロイド軟膏は嫌われる事がありますが、実は非常に安全な薬です。医療機関でもらった適切な軟膏を上手に使って早く治すことが一番です。

最後にアトピー性皮膚炎ですが、これは、湿疹が長引いた時に考えることです。
正しいスキンケアと治療で少しでも早く湿疹を治す事が先決です。

心配なときは小児科や皮膚科を受診して相談することをお勧めします。

10. くしゃみやしゃっくりが多いのですが?

最適な部屋の温度と湿度は?

赤ちゃんは本当によくくしゃみやしゃっくりをします。

3ヶ月頃までの赤ちゃんはほぼ鼻だけで呼吸をしているので、ちょっとした温度差や乾燥などにより鼻やくしゃみがでるものです。

おじいちゃんおばあちゃん達はお孫さんが少しでもくしゃみをすると風邪を引いたのではないかと心配されるかもしれませんが、普段と変わりなく元気でおっぱいやミルクをよく飲めているようであれば問題ありません。

ただ鼻汁が汚く、息苦しさが強く、哺乳が難しいときは、一度小児科を受診ください。

しゃっくりは妊娠中おなかの中でよく感じられませんでしたか?おなかの中でのしゃっくりの頻度の方が多く、その後生まれて半年ほどで徐々に少なくなるといわれています。横隔膜というおなかと胸を分けている筋肉が急に縮むことでおきるのですが、ミルクが少し熱かったり、急いで飲んだりした時は横隔膜が刺激されてしゃっくりが多くなったりします。その際は飲むことを休め、たて抱っこの姿勢でそっと背中をさすったり、げっぷをさせてあげたりするとよいでしょう。自然にとまることがほとんどですので心配ないのですが、あまりに息苦しそうで哺乳が難しいようならご相談ください。

最適な部屋の湿度や温度は、おすまいの地域やおうちの環境によっても違いますが、一般的には40～60%前後の湿度で、夏は25～28度、冬は20度前後の室温に調節されると良いといわれています。ただしあまり神経質にならず、赤ちゃんのくびまわり(太い血管のそば)や背中(体の中心により近い場所)にそっと手をあてて、ほどよい温かさなのか汗をかいているのか冷たいのかを普段からよく確認されるくせをつけるとよいでしょう。

手足が冷たくくしゃみをすると、風邪をひいているのではとあわててたくさんの掛物をされるご両親もおられますが、くびやわきが温かく、穏やかな表情ですごせているようであればあまり問題ありませんので、安心して育児を楽しんでください。