



ママと子どもの相談ダイヤル

# 電話健康相談

## をご利用ください!

### 妊娠・出産・育児の お悩みに

妊娠・出産や子育てに、不安や悩みはつきもの。  
しかし最近では、両親や身近な知人に  
相談できる機会も少なくなってきています。  
そんなときにはぜひ電話健康相談をご利用ください。  
お母さん自身の相談でももちろん構いません。  
子育てに奮闘するお父さんからの  
ご相談もお待ちしています!

### 365日・24時間 いつでも安心

ご相談いただくなかで多いのが  
「子どもの急な発熱」。  
電話健康相談は365日・24時間開設していますので、  
困ったときにはすぐにご連絡ください。  
夜間診療を行っている病院の  
ご案内や病状検討など、  
あらゆるご相談に対応します。

### 通話料・相談料は無料

電話健康相談は、  
外部機関（保健同人社）に委託して開設されています。  
どなたでも通話料・相談料ともに  
無料をご利用いただけます。  
ご相談をお受けするのは、  
保健師・看護師を中心とした経験豊富な専門職。  
医師との直接相談も可能ですので、  
安心してご相談ください。

日産自動車健康保険組合 ころろとからだの健康相談



# 0120-742-355

※携帯電話・PHSからもご利用可能です。

ころろとからだの相談ポータルサイト「健康・ころろのオンライン」 <https://www.healthy-hotline.com/> ログインID: 06140156

本サービスは株式会社保健同人社に委託し、ご相談内容などの個人情報の取り扱いを厳重に管理しておりますので、ご安心してご利用ください。  
本相談サービスは、貴団体に所属の被保険者と被扶養者にてご利用になれます。



ケータイ・スマホ用  
アクセスQRコード



# こんなご相談が寄せられています!



1カ月の女児です。  
2日前から耳だれがありますが、  
機嫌はよく、発熱はありません。  
中耳炎でしょうか。  
受診は必要ですか。(30歳女性)

**A** 機嫌が悪くて、痛がって泣くようなら、中耳炎のときに出る耳だれが疑われます。しかし、生まれつき耳垢が軟らかくて、黄色や茶褐色の耳だれになって流れ出ることもあります。これは「あめ耳」「軟耳垢」といわれるもので、病気ではありません。オリーブオイルで拭き取ってください。耳の中に光を当ててみて、外耳道がぬれてひかっている場合はあめ耳です。



16歳の息子ですが、  
半年ほど前から通学途中に腹痛があり、  
一駅ずつ降りてトイレに行くような  
状況が続いています。(40歳女性)

**A** 一般的には、もともと神経症的な素質や自律神経系の不安定な傾向のある人に、情緒的緊張やストレス、または食品や薬物による刺激が加わったとき、腸管が過敏に反応して腹痛や下痢などの症状を起こしていると考えられます。お子様は、反復する腹痛や下痢症状のため、外出前から「また腹痛や下痢がおそってきたらどうしよう」という過剰な不安、緊張を抱いていて、おつらい状況だと思われるかもしれません。不安、緊張をできるだけ軽減させることが重要となりますので、ぜひ心療内科でご相談されることをお勧めいたします。



2歳の女の子です。  
着替えが上手くできず、意欲もないようです。  
言うことを聞かないのでついイライラして  
子どもを怒ってしまい、  
あとで自己嫌悪に陥ります。(30歳女性)

**A** 子育ては楽しくもありますが、大変なことでもあります。子育てについては夫婦で相談する必要もあると思います。ご主人とはお互いの大変さをよく理解して、いたわりあえるくらいまで話し合っ、精神的な支えになってもらえるとよいですね。着替えが上手にできるのは3歳以降ですから、あせらず、まずはパジャマや下着など着脱しやすいものから始めて、できたら大いにほめてあげましょう。子育ては一人で悩むと母親としての自信をなくしてしまいます。市区町村の児童福祉課や福祉事務所に問い合わせる情報を得るほか、庁舎の窓口などにあるパンフレットや冊子、民間の子育て情報誌なども参考にしてみてください。



3カ月の女児です。  
ベビーカーでの外出の時の  
日焼け対策について  
教えてください。(33歳女性)

**A** できるだけ直射日光にあたる時間を短くしましょう。以前は子どもの日光浴が推奨されていましたが、今では日光浴は避け、衣類で皮膚をおおうことや日焼け止めの使用、日よけを装着しての外気浴が勧められています。急激な日焼けは、やけどと同じ状態です。もし日焼けをしてしまったら、まず皮膚を冷やしましょう。軽度の場合は数日で炎症が治まりますが、広範囲・重症の場合は、点滴など全身管理が必要ですので、早めに皮膚科を受診してください。夏場、ベビーカーに乗っている赤ちゃんは、道路からの輻射熱のため、大人が感じる以上に高温の環境にさらされます。こまめに水分を補給し、外出は短時間にしましょう。