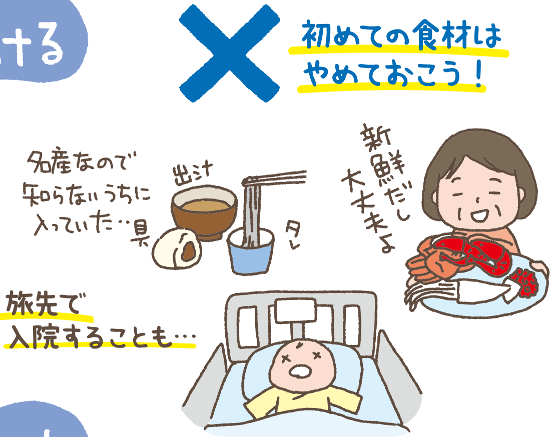
子連れ旅行

子連れ旅行は家族の思い出や子どもにも新しい世界を広げてくれる素晴らしいものです。
一方で旅行は常にケガや病気のリスクも隣り合わせ。
楽しい時間を過ごすためにも、事前に準備をしておきましょう。

初めての食材は避ける

旅行先ではお子さんに **初めての食材をトライさせることは避けましょう。**
初めての食材でアレルギーを発症した場合、
旅行先だと見知らぬ病院に行くことに。
アナフィラキシーを起こした場合、
入院が必要になる可能性が高く
保護者の負担も大きくなります。

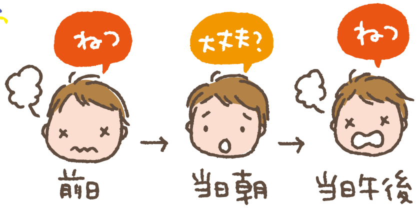


旅行前からの体調不良

熱は朝なくても、**午後から上がってくる可能性**があります。
前日発熱している場合は当日の朝解熱していても再び発熱するかもしれません。
せっかく旅行に来たのに、旅行日程を切り上げ、とんぼ返りというケースも。

旅行前から子どもが体調不良の場合は、計画を無理せず再検討しましょう

家族の病気が理由で旅行をキャンセルする場合、
航空会社によっては医師の診断書があれば
特例で飛行機代金の払い戻しできることがあります。
無理のない旅行計画を。

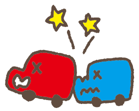


参考文献： 1) 濱田篤郎：トラベルクリニック. 海外渡航者の診療指針 .2013, 医学書院 .
2)Keystone JS et al. Travel Medicine,3rd edition(岩田健太郎監訳). メディカルサイエンスインターナショナル ,2014
3)Peterson DC et al. Outcomes of medical emergencies on commercial airline flights. N Engl J Med. 2013;368(22):2075–2083.
4) 警察庁 WEB サイト. 子供を守るチャイルドシート（https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html）

自動車の旅行

＼意外と多い！／ 交通事故

海外のデータでは、**旅行者の死亡原因としては感染症より交通事故の方が多い**と言われています。
自動車事故は旅行中の子どもで最も多い外傷の原因。
運転に注意をするとともに、チャイルドシートは必ず使用しましょう。



＼原則後部座席で／ チャイルドシート

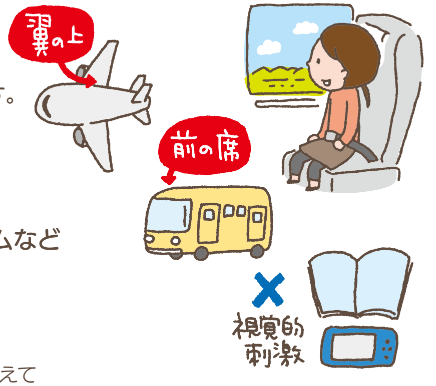
日本のチャイルドシート関連統計では、
チャイルドシート不使用者の致死率は
適正使用者の約13倍！
6 歳未満の子どもを車に乗せるときは
必ずチャイルドシートを使用しましょう。
平成 30 年のチャイルドシート使用状況は
70.5%（2019 年）。
助手席での使用が目立ちますが、
エアバッグとの接触など非常に危険。
チャイルドシートは**原則後部座席で使用**すべきです。

乗り物酔い

乗り物酔いはどの年代の子どもでも起きうる症状。
特に 4 ～ 10 歳の子どもに多く、年長児で多いのは吐き気です。

＼席の選び方・過ごし方／ 対策

- ☑ 視界がよい座席
- ☑ 揺れの少ない座席
- ☑ 乗車中は読書やビデオゲームなど視覚的な刺激を避ける



＼万能薬ではありません／ 酔い止め

年長児の場合は症状が出た場合に備えて
酔い止めを内服する選択肢もあります。
交通機関を利用する**30分～1時間前に服用すると効果が4～6時間持続**します。
ただし、含まれている抗ヒスタミン薬などの作用でむしろ興奮するケースも。
万能薬として捉えるのではなく、薬局で処方上の指示をよく聞いて使ってください。

教えて！ドクター CODMON
© 教えて！ドクター
無料アプリもご活用ください 教えてドクター 検索 GET IT ON Google Play Download on the App Store

飛行機の旅行

子どもの動きは読めません。加えて飛行機が突然揺れることもあり、大丈夫と思っても油断は禁物。
また空酔い、体調不良などでお子さんが吐いてしまうこともあります。
子どもの着替えは機内荷物に入れていても、親の着替えは貨物室に預けてあり、
親が汚れたまま着替えができないケースも想定して
親の着替えもあらかじめ機内に持ち込むことをおすすめします。

飛行機に乗れる月齢

一般的には**生後8日以降**から搭乗可能。
ただ、やむを得ない場合でなければ、
一般的には首がすわってから（**生後3ヶ月以降**）が望ましい。

飛行機の機内環境

飛行機の中は、日常生活を送っている環境とは異なります。
機内は巡航高度１万ｍの上空の気圧・気温・湿度を与圧して調整しています。
健康な小児であれば飛行機旅行で健康に影響が出ることはないので心配不要です。
しかし**肺や心臓に病気**があり、低酸素で体への負担が問題となるお子さんでは、
予め酸素投与の準備が必要な場合も。**主治医の先生と相談**を。

機内の環境			
	気　　圧	0.8 気圧	海抜 2700m とほぼ同じ
	酸素濃度	15%	地表では 21%
	温　　度	22 ～ 23 度	
	湿　　度	15 ～ 20%	砂漠の湿度 20 ～ 25%より低い＝機内は砂漠よりも乾燥

飛行機でのトラブル

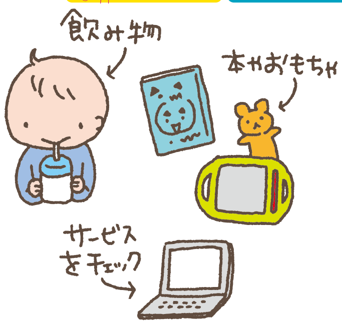
航空性中耳炎（耳のトラブル）

上昇時と下降時に機内の気圧が変化するので、**耳の痛みや耳が詰まったような症状**が出ることも。
風邪やアレルギー性鼻炎の時に、耳の中の気圧と外気圧の調整が不十分になると起きやすく
乳幼児が機内で泣く原因の一つです。
上昇時には 6%の児が、下降時には 10%の児が耳の痛みを訴えるというデータもあります。

- ☑ アレルギー性鼻炎がある場合は搭乗前にあらかじめ点鼻薬を使っておく
- ☑ 乳児：授乳させる
- ☑ 幼児：飲み物・ガムや飴を与える（誤嚥のリスクあるので４歳以降）

  上昇中や下降中は乗務員が飲み物を用意できないので
  保護者がすぐ飲み物を与えられるように用意するのをおすすめします。

小さなお子さんのぐずり



- ☑ 機内は乾燥しているので飲み物を常に用意
- ☑ 機内放送のスクリーンをじっと見られない子のために
  年齢に応じた本やおもちゃ、ゲームの準備
- ☑ 子連れ搭乗で使えるサービス情報をチェック
  - ANA「小さなお子様連れのお客様向けサポート」（国内線）
    （https://www.ana.co.jp/ja/jp/serviceinfo/domestic/support/family/）
  - JAL「ベビーお出かけサポート」（ 国内線 ）
    （https://www.jal.co.jp/dom/support/smilesupport/baby.html）

Q 飛行機搭乗中、機嫌良く眠ってもらえるように眠くなるように
抗ヒスタミン薬などの薬を出してもらうことはできますか？

A 「抗ヒスタミン薬を処方して、その副作用の眠気で寝かしつける」という方法
については**小児科医の立場からは、賛同できません**。
理由は、眠気の強い抗ヒスタミン薬は、特に年少児では、興奮したり、
場合によってはけいれんを引き起こすリスクもあるからです。
できるだけ搭乗前にたくさん遊ばせ、機内で眠れるような調整が望ましいです。

機内でのケガやヤケド

- ☑ 機内には指を挟むリスクが高いものが多い
- ☑ やけどに要注意
- ☑ 小さなお子様やお子様を抱いている方
  は熱い飲み物は避ける

  コーヒーやスープをこぼして火傷してしまう
  ケースもあり、温かい飲み物は避ける。

アレルギー対応

航空会社によっては事前に伝えておくとアレルギー食対応をしてくれる場合もあります。

体調不良は大人にも注意

機内のドクターコールで最も多いのは失神。多くは立ちくらみ（起立性低血圧）です。
機内は乾燥していて脱水になりやすく、トイレに立ったときにふらついて倒れることも。
立ちくらみは疲労や睡眠不足でも起きやすく、
機内では子ども自身より保護者の方が疲れが大きく、体調不良になるケースも。
ご自身の身体も忘れずに気遣って！

教えて！ドクター　CoDMON
© 教えて！ドクター
無料アプリもご活用ください　教えてドクター　検索　GET IT ON Google Play　Download on the App Store