★ 救急医療ご利用に当たってのお願い ★

- 緊急でなければ，**検査や治療が十分できる通常の診療時間内**に受診しましょう。
- 休日・夜間で，比較的症状の軽い場合は，**地域の休日夜間急患センターや在宅当番医**を利用しましょう。
- 救急車は，緊急性の高い病気やケガなどのときに利用しましょう。

茨城県子ども救急電話相談

24時間365日受付

急な病気やケガで救急車を呼ぶか迷ったらご相談ください。受診可能な医療機関も案内します。

プッシュ回線，携帯電話から
［＃8000］
ダイヤル回線，一部の IP 電話から
050-5445-2856

こどもの救急手引き

こどもの急な病気やケガで困ったときに，役立つ情報を紹介しています。

医療情報ネット（ナビイ）

お医者さんを探すことができます。

★ 救急搬送における選定療養費の徴収が始まりました ★

救急搬送の原則　救急車の要請があれば，救急隊は今後も搬送を断りません

救急の現状
- 救急搬送件数は過去最多 ▶ **6割以上が大病院に集中、半数は軽症**
- 2024年4月から医師の働き方改革が開始 ▶ **救急現場は更にひっ迫**

救急車の有料化ではありません！

救急車を呼んだ時の緊急性が認められない場合のみ

⇒ 対象となる大病院において**選定療養費**が徴収されます

★明らかに緊急性が認められない例

①軽い切り傷のみ　②軽い擦り傷のみ

詳しくは▶

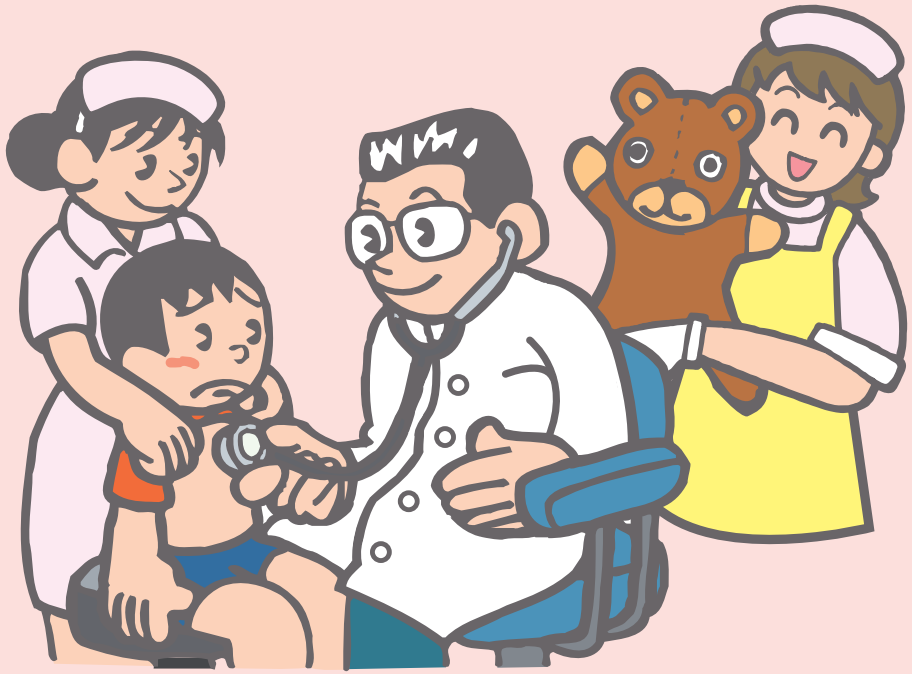
※診断時に軽症でも救急車要請時の緊急性が認められる場合は徴収されません
（例）熱中症，小児の熱性けいれん，てんかん発作 など

あらためて県民の皆さまへ

① 命に関わるような**緊急時は，迷わず救急車**を呼んでください
② 救急車を呼ぶか**迷ったら，救急電話相談へ**ご相談ください

子どもの救急ってどんなとき？

〔上手なお医者さんのかかり方〕



茨城県・茨城県地域医療対策協議会小児救急医療部会ワーキングチーム

●このパンフレットは，茨城小児科学会，茨城県小児科医会の協力を得て作成しました。　2024年度作成

はじめに

子どもの成長を願う親にとって，子どもの病気やけがは気がかりなものです。熱を出す，食べ物を吐く，けいれん・ひきつけなどいつもと違うことがあると，あわててしまうことがあります。

このようなときに役立てていただくために，このパンフレットを作りました。急な症状の場合の家庭での対処法，救急外来を受診する際のポイント，よくある質問などをまとめました。お医者さんにかかる前に，手にとって見てください。あるいは，これを見ながら，相談してください。

日頃から，子どもの状態をよく観察して子どもの異常に気づきやすくすること，できるだけ医療機関のスタッフや設備が整っている昼間の診療時間に受診するよう心がけておくことや，かかりつけのお医者さんに常に相談できるようにしておくことが最も重要です。

より詳しいことについては，かかりつけのお医者さんにご相談ください。

目　次

1　上手なお医者さんのかかり方 …… 1
2　救急受診の目安・判断チェックリスト …… 2
3　主な症状別の対処法等 …… 4
① 熱を出したとき …… 4
② せき・息が苦しいとき …… 8
③ 喘息（ぜんそく）の発作が出たとき …… 10
④ 下痢をしたとき …… 12
⑤ 嘔吐をしたとき …… 14
⑥ おなかが痛いとき …… 16
⑦ 耳が痛いとき …… 18
⑧ けいれん（ひきつけ）を起こしたとき …… 20
⑨ 頭を打ったとき …… 22
⑩ 皮膚にブツブツが出たとき …… 24
⑪ 食物アレルギーが疑われるとき …… 26
⑫ やけどをしたとき …… 28
⑬ 熱中症が疑われるとき …… 30
⑭ 誤飲・誤食をしたとき …… 32
⑮ のどや気管にものをつまらせたとき …… 34
⑯ ケガをしたとき …… 36
4　子どもの救命処置 …… 38
5　子どもの事故を防ぎましょう …… 40
6　予防接種について …… 42
コラム「小児救急トリアージ」…… 43
7　休日・夜間に診療可能な最寄りの医療機関一覧（小児科対応） …… 44

1　上手なお医者さんのかかり方

できるだけ通常の診療時間内に受診しましょう

・診療時間内の方が，医師や看護師，薬剤師，臨床検査技師など多くのスタッフがそろっており，より充実した診療がスムーズに受けられます。“早めに救急外来を受診したほうが良いとき”にあてはまらないときは，できるだけ昼間の診療時間内に受診しましょう。また，日頃から「かかりつけ医」を決めて，いろいろなことを相談できるようにしておくと安心です。

診療室でたずねられること〔あらかじめ整理しておきましょう〕

・気になる症状はどんなことですか？
・その症状はいつからありますか？（何時頃から，1日何回くらいなど具体的に）
・今までに大きな病気にかかったことがありますか？
・薬や食べ物にアレルギーがありますか？
・家族にも同じような症状がありますか？

お子さんを連れていく人

・お子さんの症状や様子のわかる人が一緒に行きましょう。
（熱，食事の状況，飲んでいる薬などについて説明のできる人）
・特に，普段とは違った部分「なんとなくおかしい」について説明のできる人が，連れて行きましょう。

必ず持っていくもの

・保険証，母子手帳，診察券，子どもの状態が分かるもの
（例：体温を記録したメモや便・便の写真など）
・飲んでいる薬や薬の名前がわかるもの（お薬手帳があれば持参しましょう）
・医師の説明を記録するためのメモ帳

持っていくと便利なもの

・着替えやタオル，替えオムツ，ミルクセット，ティッシュペーパー，待ち時間のためのオモチャや絵本など

2 救急受診の目安・判断チェックリスト

（日本小児科医会小児救急医療委員会作成，茨城県地域医療対策協議会一部改変）

当てはまると思う所にチェックして，医療機関の電話受付や＃8000の電話相談員に説明するとき，医療機関を受診して事務，看護師，医師に病状を伝えるときに利用してください。

「いつもと違う」が救急受診の目安です！必ず「違う点」を診療医に伝えましょう！

外　観（見た目）

□無表情であやしても笑わない
（好きなおもちゃなどにも興味を示さない）
□機嫌が悪く，何をしても機嫌が良くならない
□グッタリしている・何をしても反応が乏しい・悪い
□泣き方が弱い・苦しそうに泣く・呼びかけに反応しない・しゃべらない

呼　吸（息）

□呼吸が苦しそう！
◇ゼーゼー言って横になれない（横になって眠れない）
◇呼吸のたびに肩があがる
◇小鼻がヒクヒクしている
◇呼吸のたびに胸がペコペコ凹む
◇呼吸が苦しくてしゃべれない
◇咳き込んで何度も吐く
◇呼吸が苦しく水分もとれない

循　環（血のめぐり）

□顔が白い（赤味がない）・青い
□手足がいつもと違って異様に冷たい・赤味がなく白い
□皮膚がまだら色をしている
□顔や手が紫色をしている
□冷や汗をかいている

その他

□頭を強く打った！
◇すぐ泣かなかった
◇何回も吐く
◇意識がもうろうとする
◇打撲部がブヨブヨしている
◇血が止まらないほど切れている
◇けいれんが起こった
□腹部を強く打った！
◇吐き出した
◇顔色が悪くなった
□手足を強く打った！
◇腫れている
◇動かさない
◇変形している
□やけどした（＊軽そうでも）

救急車を呼ぶべき症状

□刺激してもぐったりして反応が鈍い，眠ってばかりいる。
□けいれんが5分以上続く
□意味不明の言動があり，異様に興奮している
□呼吸が止まりそう・無呼吸（15秒以上）がある
□呼吸していない・呼吸ができない
□全身真っ青になっている

**＊迷うときは小児科学会（こどもの救急）を利用しましょう。
電話で相談したいときは子ども救急電話相談（＃8000）を利用しましょう。**

上記症状のどれかの症状を認めたら，時間構わず救急受診しましょう！

3 主な症状別の対処法等

❶ 熱を出したとき

◆観察のポイント

・子どもは，お昼寝からさめたときや，夕方に外から帰ってきたときなどに熱を出すことが多いものです。ほとんどの熱は様子を見ていて大丈夫です。熱が出たからといってあわてずに，お子さんのからだ全体の様子をよく見てください。

・38℃以上の場合は注意が必要です。

＊入浴・哺乳・食事の直後や泣いたり，運動したりした後は体温が高めですので，静かにしているときに，朝，昼，夕，寝る前など1日3～4回測りましょう。

◆ワンポイントアドバイス

□家庭で対処すること

※体温はグラフにしてみましょう!（6ページ参照）

・体温と全身状態の観察を行ってください。

＊熱の状態と熱以外の症状をよく見ましょう。（嘔吐，飲みは良いか，食欲があるか，息苦しさはないか，呼びかけるときちんと反応するか，機嫌はどうか，よく眠れるかなど）

・水分の補給はしっかりと行ってください。（湯ざまし，麦茶，イオン飲料など）

＊嘔吐を伴ったときは，「嘔吐をしたとき」（P14）もご覧ください。

・汗が多く出るときは，ぬるま湯で絞ったタオルで体を拭いてあげてください。熱いところは氷枕，アイスノンなどで冷やし，冷たいところは布団を1枚多くするなどして保温しましょう。

□注意すること

・母乳やミルク，食事は欲しがれば与えますが無理に与えなくても大丈夫です。
食事は，消化の良いおかゆやうどんなどの炭水化物を与えましょう。

・高熱のときに，強い解熱剤（熱さまし）を使って無理に熱を下げるのは好ましくありません。

しばらく様子を見ても大丈夫なとき〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

水分や食事がとれている／熱があっても夜は眠れる／あやせば笑う
遊ぼうとする／それほど機嫌は悪くない／発熱以外の重い症状がない
顔色はあまり悪くない

早めに救急外来を受診したほうが良いとき

・生後3か月未満の赤ちゃんに38℃以上の熱がある
・水分を受けつけない，おしっこが半日くらい出ないなどの脱水症状がある
・嘔吐や下痢を繰り返し，ぐったりしている
・はじめてけいれんを起こした
・顔色が悪く，あやしても笑わない
・眠ってばかりいる（呼びかけてもすぐに眠ってしまう）
・遊ぼうとしないで，ごろごろしている
・激しく泣き，あやしても泣きやまないでぐずっている
・夜も眠らず機嫌が悪い
・呼吸の様子がおかしい（不規則，胸がペコペコ凹む，鼻の穴がヒクヒクする）

*** ここが知りたい Q&A ***

Q1　高熱のときは重い病気なのですか？

→A 1．熱の高さと病気の重さは関係ありません。高熱でつらそうに見えても，他に症状のないときはたいした病気でないことがほとんどです。熱が高くても元気があって食欲もあるときは一晩様子を見ても大丈夫です。夜は高熱でも朝になると下がることがよくあります。

Q2　高熱が続くと頭がおかしくならないですか？

→A 2．幼児の発熱では39℃以上になるのは決してめずらしくありません。髄膜炎や脳炎などの場合を除いて，41℃程度での発熱だけでは知能などの脳機能がおかされることはまずありません。

Q3　熱の原因診断は早いほうが良いのではないですか？

→A 3．熱を出す病気は非常にたくさんあり，熱の出始めには原因がわからないことも少なくありません。熱が出てから一晩から1日たって症状が出そろえば正確な診断が可能になりますが，発熱後，数時間で診断をつけるのは無理なこともあります。

Q4　熱はすぐ下げたほうが良いのですか？

→A 4．発熱の原因で多いウイルスは熱に弱くて，人間の体は病原体の侵入にともなって高熱を出すことにより，免疫の力を発揮させて細菌やウイルスと戦います。無理に解熱させることは，生体の防御機能を乱すことになるので，すぐ熱を下げることが必ずしも好ましいことではない面があります。

Q5　解熱剤はどのように使うのですか？

→A 5．38.5℃以上あって，食欲がなく頭痛などがあってつらそうなとき，眠れないときなどに，6～8時間以上の間隔をあけて1日3回までを目安に使います。小児は，主に「アセトアミノフェン」を用います。主治医の指示に従って指示された量で使いましょう。解熱剤は決して病気の原因を治す薬ではありません。

Q6　解熱剤を1～2回使っても熱が下がらない。どうしたら良いのでしょうか？

→A 6．多くの場合，熱は2～3日は続くものです。解熱剤がきかないときは病気の熱の出る勢いが解熱剤の効果より強いときです。安静にして，かかりつけ医の指示どおり治療を続けていけば大丈夫です。

Q7　熱があるとき，入浴しても大丈夫ですか？

→A 7．37.5℃以下で，食欲があり全身状態が良ければ，就寝前に短時間の入浴は差し支えありません。高熱のときはひかえてください。

（※このページをコピーしてお使いください。）

体　温　表

お名前　　年齢　　歳　　男・女

体　温	記入例			月　日			月　日			月　日			月　日			月　日			月　日			月　日		
	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
40℃																								
39℃																								
38℃																								
37℃																								
36℃																								
症状																								

■メモ欄（先生にお伝えしたいこと、お聞きしたいこと等）

（例:突発性発疹）

体　温　表

お名前　　年齢　1　歳　男・女

体　温	記入例			○月○日			○月○日			○月○日			○月○日			○月○日			月　日			月　日		
	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
40℃																								
39℃																								
38℃																								
37℃																								
36℃																								
症状 食欲					ある			ない			ない			ある										
症状 はきけ					ない			ない			ない			ない										
症状								PM8:00頃、坐剤を入れる			AM3:00頃、坐剤を入れる			顔、体に発疹がでた。下痢便										

発疹

■メモ欄（先生にお伝えしたいこと、お聞きしたいこと等）

② せき・息が苦しいとき（「喘息の発作が出たとき」P10 もご覧ください）

◆観察のポイント

・せきは，気管や気管支にウイルス，細菌，異物などが侵入したりするのを排除しようとする防御反応です。苦しさのないせきは心配ありません。

・次のような症状は呼吸困難の徴候です。

・呼吸がはやい（***多呼吸***）
・走った後のように肩で息をする（***肩呼吸***）
・息を吸うときに胸がふくらまず，かえって肋骨の間や下，鎖骨の上，のどの下がくぼむ（***陥没呼吸***）
・鼻の穴がヒクヒクする（***鼻翼呼吸***）
・苦しくて横になれない（***起座呼吸***）
・せき込んで止まらない
・顔や唇の色が青い（***チアノーゼ***）

◆ワンポイントアドバイス

□家庭で対処すること

・せきが激しいときは，部屋を加湿しましょう。
・横に寝ると苦しいときは，上体を起こして何かにもたれかかる姿勢にしてください。

□注意すること

・せきが激しくて食事がとれないときも，水分だけは飲ませるように努力して痰が硬くならないようにしましょう。

しばらく様子を見ても大丈夫なとき〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

・自宅での対処で症状が良くなってきた
・のどが“ゼーゼー”“ヒューヒュー”鳴っているが，呼吸が苦しい感じがなく，横になって眠っていられる
・眠りかけや朝起きたとき，走ったときにせきが出るが全身状態は良い
・睡眠，食事，運動が妨げられないで，熱もない

早めに救急外来を受診したほうが良いとき

・せき込みが激しくて，呼吸困難の徴候（左のページ参照）が認められる
・顔色や唇の色が青い（チアノーゼ＝酸素があまり吸えなくなっていることを示しています。）**→至急，受診が必要**
・呼吸困難のため，横になれないとか，苦しくて動けない
・１日中せきが止まらない
・犬の遠吠えやオットセイの泣き声のようなせき込みをしている

*** ここが知りたい Q&A ***

Q1　急に呼吸困難になるのはどんなときですか？

→A１．気管や気管支に異物を飲み込んだとき，クループ（＝急性喉頭炎）など，のどの入り口に炎症が強く起ったとき，喘息発作のとき，乳児の百日咳・肺炎・細気管支炎などです。

Q2　せきが出るとき入浴しても大丈夫ですか？

→A２．呼吸困難があるとき，熱があるときは避けてください。せきだけのときは軽く入浴して湯冷めしないようにすぐに寝かせてください。

Q3　登園，登校の目安は？

→A３．夜間眠れないようなせきや呼吸困難があったときは，休ませ病院を受診させてください。

朝になってせきが軽くなったときは，熱がないなど全身状態が良ければ登園や登校しても大丈夫です。

③ 喘息（ぜんそく）の発作が出たとき

◆呼吸困難の徴候を見落とさないようにする。

→（「せき・息が苦しいとき」P8をご覧ください。）

◆ワンポイントアドバイス

□家庭で対処すること

・からだを起こしてコップ１～２杯の水を飲ませ，できるだけ大きく息を吸ったり吐いたりすることを繰り返させ，途中で痰が出てきたら，飲み込まないようにして吐き出させてください。（乳幼児には難しくてできませんが）

・発作時に使う薬（飲み薬や吸入薬）があらかじめ出されていれば，それを医師に指示されたとおりに使ってください。

□注意すること

・喘息の薬は使いすぎると気持ちが悪くなったり，吐いたり，ドキドキしたりすることが多いので，医師の指示よりも量や回数を多く使わないようにしましょう。

しばらく様子を見ても大丈夫なとき〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

・深呼吸や飲み薬の内服，あるいは吸入で症状が良くなってきた（吸入はすぐに効果が出ますが，飲み薬は飲んでから１時間程度たたないと効果があまり出ません。）

・ゼーゼーやヒューヒューしていても横になって眠ることができる（睡眠中に息が苦しくなって目が覚めてしまったりしない）

早めに救急外来を受診したほうが良いとき

・自宅での飲水，深呼吸，服薬，吸入でもゼーゼーやヒューヒューが良くならない

・会話ができない，食事ができない，睡眠がとれない

・呼吸困難の徴候（８ページ参照）がある

・顔や唇の色が青い（チアノーゼ＝酸素があまり吸えなくなっていることを示しています。）**→至急，受診が必要**

・あえいでいて呼吸が苦しそうで顔色が悪いのに，ゼーゼー，ヒューヒューがほとんど，あるいは全く聞こえない（気管支の中がせまくなりすぎて呼吸がほとんどできなくなっている状態で，きわめて重症の発作であることを示しています。）**→至急，受診が必要**

*** ここが知りたい Q&A ***

Q1　喘息発作はなぜ起こるのですか？

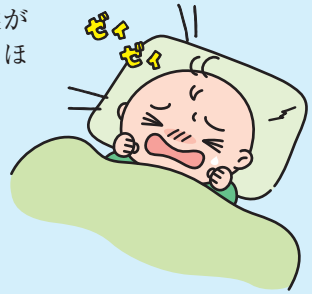
→A１．気管支の内側でダニ，ほこり，カビ，花粉，動物や鳥の毛や排泄物などに対してアレルギー反応（＝過敏反応）が起こって腫れてしまい，呼吸の通り道がせまくなるからです。さらに，せまくなった部分に痰ができたりして喘息の発作となります。

Q2　呼吸がゼーゼーやヒューヒューという音はなぜ出るのでしょうか？

→A２．すきま風や口笛のようにせまい所を息が通るためです。

Q3　どんなときに喘息の発作が出やすくなりますか？

→A３．かぜや気管支炎・肺炎にかかったとき，天候が悪くなるとき，精神的なストレスがあるとき，ほこりの多い場所に行ったときなどです。



④ 下痢をしたとき

◆観察のポイント

・いつもの便と違うのはどのような点かよく観察してみましょう。
　におい（腐ったような臭い，すっぱい臭い）
　性状（血液や粘液が混じっているか，赤っぽい便，白っぽい便（クリーム色の便），どろどろの便，水様便）
　１日の回数
　嘔吐はあるか／腹痛はあるか／機嫌はどうか／食欲はどうか／熱はあるか

◆ワンポイントアドバイス

□家庭で対処すること

・下痢がひどいときは，胃腸を休めるために固形物は与えないでください。また，脱水症状になりやすいので水分は十分に与えましょう。
・下痢の回復期には，食べ物を一度にたくさん与えず，便の状態を見ながら少しずつ与えてください。
　できるだけ加熱調理した炭水化物（おかゆ，おじや，うどんなど）から与えるようにしてください。
・おしりがかぶれないよう，こまめに洗ってあげましょう。
・家族内の感染を予防するため，排泄物の始末をした手をよく洗ってください。

□注意すること

・柑橘類（オレンジ，みかん，グレープフルーツなど），乳製品，砂糖は与えないでください。
・便にそのまま消化されずに排泄されるもの（ニンジン，海藻など）は避けてください。
・食べ過ぎにならないようにしましょう。（普段の３分の２くらいにしてください。）

しばらく様子を見ても大丈夫なとき〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

・いつもより便が軟らかいが，下痢の回数は1日5回以内
・食欲がいつもと変わらず，水分が飲めている
・熱がなく，機嫌も良く元気

早めに救急外来を受診したほうが良いとき

・色が白っぽい便，血液が混じっている便，黒い便
・繰り返し吐く
・腹痛が強い
・水様性の下痢が1日6回以上ある
・機嫌が悪く水分をほとんど受けつけない
・おしっこの量が極端に少ない
・半日以上おむつがぬれない
・下痢が長びいて唇や舌が乾いている

*** ここが知りたい Q&A ***

Q1　ミルクはどのように与えれば良いのですか？

→A１．３時間以上あけて，お腹を休めながら普段より少なめに与えてください。その他に，乳幼児用のイオン飲料，うすいお茶などを飲めるだけ補ってください。

Q2　母乳の場合はどうすれば良いのでしょうか？

→A２．あまり量を制限せず，そのまま与えてかまいません。

Q3　脱水症状（水分不足）は，どんな特徴で分かるのですか？

→A３．唇や舌が乾いている，顔色が悪い，皮膚の張りがない，眼球が落ちくぼんで目つきがトロンとしている，尿が半日以上出ない，尿の量が少なく色が濃い，泣いても涙が出ないなどです。

Q4　下痢のときはどんなものを飲ませれば良いのでしょうか？

→A４．塩分と水分が適切に配合された経口補水液が望ましいです。市販のものがありますが，ご自宅で作ることもできます。

＊経口補水液の作り方

　1Lの水に食塩小さじ1/2（3g）と砂糖大さじ２～４杯（20～40g）を加えて混ぜます。飲みにくい場合は，レモン等で味を整えても結構です。また，保存する場合は冷蔵庫に入れましょう。

⑤ 嘔吐をしたとき

◆観察のポイント

回数はどうか，腹痛はあるか，頭痛はあるか，機嫌はどうか，食欲はあるか，下痢があるか，熱があるかを，よく観察してください。

（赤ちゃんの嘔吐）

ダラダラ，ゲプッと吐いて，後はケロリとしている場合は心配ありません。

＊生後まもない赤ちゃんの胃は，胃の入り口（噴門）の筋肉がまだ弱いため，ちょっとした刺激でミルクを吐いてしまうことがあります。順調に体重が増えているようなら，多少吐いても発育に影響することはありません。

（幼児の嘔吐）

かぜや扁桃炎，胃腸炎のときは吐きやすくなります。

＊１歳以上の幼児になると，乳児のときほど簡単には吐かなくなります。かぜをひいたときなど激しくせき込んだ拍子に吐くこともありますが，単に吐くだけでは，急を要するものではありません。発熱や頭痛あるいは血便など他の症状を伴っているかどうか観察しましょう。

◆ワンポイントアドバイス

□家庭で対処すること

・吐き気の強いとき飲食をするとかえって吐くので，30分～２時間は何も飲ませないで様子を見ましょう。
・嘔吐の間隔が空いたら，湯ざまし，お茶，イオン飲料を少しずつ，回数を多めに与えましょう。
・胃腸を休めるために固形物はやめます。代わりに，脱水症状になりやすいので，吐き気がおさまるのを待ってから水分を十分に与えましょう。

□注意すること

・牛乳，乳製品，炭酸飲料，柑橘類の果汁などは避けましょう。
・吐いた物を肺に吸い込んだりしないように，寝ているときは，体や顔を横に向けるなどの注意をしてください。
・吐いた物を始末したら，吐物がもとで感染するのを防ぐため，よく手を洗いましょう。

しばらく様子を見ても大丈夫なとき〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

・吐く回数が5回以内でおさまり，吐いた後はケロッとしている
・吐き気がおさまった後，水分が飲める
・下痢，熱などがなく，全身状態が悪くない
・食欲がある，元気がある，睡眠がとれている

早めに救急外来を受診したほうが良いとき

・嘔吐と下痢を同時に頻回に繰り返す
・吐いた物に血液や胆汁（緑色）が混ざる
・頻回に吐いた後，コーヒーかすのような色や黄色の胃液になった
・強い頭痛を伴ったり，強く頭を打った後
・けいれん（ひきつけ）を伴った
・意識がぼんやりしている
・おしっこが半日位出ない
・唇や舌が乾いている

*** ここが知りたい Q&A ***

Q1　吐きやすいときや吐き気のおさまったときの食事はどのようなものが良いのですか？

→Ａ１．消化の良い「おかゆ」や「うどん」などの炭水化物を少量から与えましょう。油の多いものや乳製品，ラーメンなどは避けてください。

Q2　脱水症状を防ぐにはどんなものを補充したら良いのですか？

→Ａ２．塩分（ナトリウムやカリウム）が多く失われるので，これらを含む食品を補充しましょう。

Q3　イオン飲料は大人用と子ども用で何が違うのですか？

→Ａ３．イオン飲料は塩分と糖分が水に溶けたもので，水よりも早く水分，電解質（ナトリウム，カリウムなど）を体に吸収させます。大人用は子ども用よりも糖分が多く含まれています。

⑥ おなかが痛いとき

◆観察のポイント

・赤ちゃんがわけもなく繰り返し泣くときは，おなかが痛い可能性があります。また，子どもはどこが痛いかうまく伝えられないときに，おなかが痛いと訴えることがあります。泣き声や表情，姿勢などをよく観察しましょう。

◆ワンポイントアドバイス

□家庭で対処すること

・トイレに行かせてみましょう。
・腹痛が軽いときは，無理に食べさせないで水分を少しずつ飲ませて様子を見ましょう。
・「の」の字を描くようにやさしくマッサージしてあげると少し楽になります。

□注意すること

・おなかに炎症があるとき（虫垂炎，胃腸炎など）には，炎症を悪化させるので カイロや湯たんぽなどでおなかを温めないようにしましょう。

しばらく様子を見ても大丈夫なとき〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

・すぐに軽くなって我慢ができる痛みになった
・浣腸や排便をするとおさまって，全身状態が良い

早めに救急外来を受診したほうが良いとき

・ぐったりしてぼーっとしている
・泣いてばかりいる
・おなかをさわると痛がる
・おなかがパンパンにふくらんでいる
・コーヒーの残りかすのような変な色のものを吐いた
・ウンチの「中」に血が混じっている
・おなかを激しくぶつけた
・おまた（陰のう，股のつけね）を痛がる

*** ここが知りたい Q&A ***

Q1　子どもがよく“おなかいたい”ということがあり心配ですが，どのようなときに受診したら良いのですか？

→A 1．子どもはおなかを痛がることはしばしばあります。２～３日排便がないときやコロコロの固い便をする習慣の子どもは，排便の前におなかが痛いと訴えたりします。

　また，便通が良いのに急に“おなかいたい”と訴えて親を心配させますが，間もなくなおって元気に遊んでいることもよく見られます。朝になると腹痛を訴える子どももいます。頻繁に腹痛を訴えるときは，何か原因がないか，診察や検査に十分時間をとれる午前中の外来を受診しましょう。

Q2　３～４日排便がなく，おなかを痛がります。自宅で浣腸しても良いのでしょうか？

→A 2．市販の浣腸を年齢相当の量ならやっても大丈夫です。腹痛がなおらないときや出た便がいつもと違うとき（血便など）は，便を持参して外来を受診してください。普通便で腹痛もおさまれば，自宅で様子を見ても，大丈夫でしょう。

⑦ 耳が痛いとき

◆観察のポイント

・我慢できない激しい耳痛
・38℃以上の発熱
・耳を押さえたり，耳たぶを引っ張ると痛がる
・２歳未満
・耳だれがある，耳から膿（うみ）の様な液が出てくる
・耳の後ろが腫れて耳が前に立って見える
・繰り返し吐く
・頭を激しく痛がる
・せきが激しい
・耳の下が腫れている
・耳の聞こえが悪い

□家庭で対処すること

・局所を冷やしたり，痛み止めを使って，耳痛を和らげてあげましょう。
・抗菌薬を処方されたら，きちんと必要な日数に服用させましょう。

□注意すること

・中耳炎に，乳突洞炎，髄膜炎，肺炎が合併することがあります。

*** ここが知りたい Q&A ***

Q1　中耳炎は受診，抗菌薬開始は翌朝でも良いですか？

→A１．激しい耳痛と不機嫌に加えて，発熱，耳だれ，２歳未満のいずれかがあれば中等症以上で受診，抗菌薬の適応になります。（小児急性中耳炎診療ガイドラインより）
　それ以外の場合は，翌日の昼間に耳鼻科を受診して，鼓膜を見てもらうのが良いでしょう。

Q2　肺炎球菌ワクチンは中耳炎の予防に効果がありますか？

→A２．肺炎球菌ワクチンは中耳炎を予防する効果があります。髄膜炎ほどではありません。２回以上接種しないと効きません。きちんと必要な回数の接種を受けてください。

しばらく様子を見ても大丈夫なとき〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

・元気がある
・吐いてもしばらくたつと元通りになっている
・次のいずれでもない耳痛
　発熱
　耳だれ
　２歳未満
　機嫌が悪い

早めに救急外来を受診したほうが良いとき

・激しい耳痛に加えて，発熱，耳だれ，２歳未満のいずれか１つでもある
・ぐったりしている
・水を飲めない
・頭痛・吐き気を伴う

コラム

「抗菌薬について」

　抗菌薬（抗生剤）は細菌に効く薬で，ウイルスには効きません。かぜの原因の多くはウイルス性です。それぞれの細菌に対して効く抗菌薬が異なり，漫然と使うと薬が効かなくなります（耐性菌）。医師は，病気をよく調べて，原因の細菌（起炎菌）を考えて，抗菌薬を選び処方しますので，よく説明を聞いてください。
　抗菌薬の予防投与は溶連菌感染，心疾患の心内膜炎予防，膀胱尿管逆流症の尿路感染予防に限られます。
　長期間抗菌薬を飲み続けることは，耐性菌を作る，副作用が出やすくなる，等の問題が出ます。とくにピボキシル基を含むセファロスポリン系抗菌薬（セフジトレン，セフカペンなど）を長期間服用すると，二次性カルニチン欠乏から低血糖・けいれんを起こすことがあるので注意してください。

⑧ けいれん（ひきつけ）を起こしたとき

◆けいれんとは？

・運動に関係する神経の働きの異常により，からだ全体やからだの一部がつっぱったり，ピクピクしたり，脱力したりすることです。

◆ワンポイントアドバイス

□家庭で対処すること

・目の位置，手足の状態を見て，けいれんの持続時間を測定してください。（初めてのけいれんのときはあわててしまい，何も分からなくても仕方ありません。）
・平らなところに寝かせてください。
・けいれんの途中や後に吐いても，吐いたものを吸い込んで窒息することがないように，顔を横に向けてください。
・呼吸しやすくするために，頭をうしろにそらせてください。（首がかたくつっぱっているときは無理です。）
・きつい衣服を着ていたら衣服をゆるめてあげましょう。

□注意すること

・口の中に物や指を入れないでください。（口の中をケガしたり，歯が抜けたり，吐いた物で窒息することもあります。けいれんのときに舌や唇をかむことがあります。これは，けいれんのはじめだけに起こることで，しかもほとんどの場合ごくわずかしか出血しません。けいれんの途中で舌や唇をかむことはないので，口の中に物や指を入れてもかむことを防げません。）
・ゆすったり，たたいたりしないでください。
・飲み物や飲み薬を与えようとしないでください。

しばらく様子をみても大丈夫なとき〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

・けいれんが１回だけで，しかも5分以内に止まり，いったん目をあけて周囲の呼びかけに反応したり，泣いたりした

早めに救急外来を受診したほうが良いとき

・はじめてけいれんを起こした
・けいれんが５分以上続いた
・けいれんの後，１時間以上たっても反応がない（＝意識が戻らない）
・けいれんの後に繰り返して吐く
・けいれんの後で意識が戻らないうちに，またけいれんが起こった
・半日に2回以上けいれんが起こった

*** ここが知りたい Q&A ***

Q1　けいれんを起こすと脳がおかしくなったりしませんか？

→A１．通常のけいれんで脳に後遺症が残ることはまずありません。例外として，１時間以上，けいれんが続いた場合は後遺症の心配があります。また，けいれんの原因が，脳炎や急性脳症であれば後遺症を残す可能性が高くなります。

Q2　急に熱が出て，手足やからだがブルブルふるえていますが，意識ははっきりしています。これはけいれんでしょうか？すぐに救急外来を受診したほうが良いでしょうか？

→A２．寒けでふるえているだけで，けいれんではありませんので，急いで受診する必要はありません。あたたかくして様子を見ましょう。

Q3　はげしく泣いた後に息がつまったようになって体がつっぱってしまいました。これは，けいれんでしょうか？

→A３．泣き入りひきつけ（医学用語では憤怒（ふんぬ）けいれん）です。つっぱるだけでなく，全身の力が抜けることもあります。「ひきつけ」とか，「けいれん」という名前がつきますが，本当のけいれんではなく，強く泣いただけです。自然に回復するので心配ありません。

Q4　けいれんの後に眠ってしまいました。このまま様子を見てかまわないでしょうか？

→A４．けいれんのときに，脳は異常に活発になっており，けいれんがおさまると脳が一時休んだ状態になります。見かけ上は眠っているようになり，この状態を後睡眠（こうすいみん）といいます。脳の活動が回復すると，目ざめて心配ないことがほとんどですが，１時間以上目ざめそうにないときは，救急外来を受診したほうが良いでしょう。

⑨ 頭を打ったとき

◆観察のポイント

・頭痛や吐き気，嘔吐の有無，目や手足の動き
・頭を強く打っても，頭の骨に骨折がなく，意識がはっきりとしていて，目や手足の動きにも異常がなく，さらに頭を打ってから２日間異常がなければ，たいていは心配ありません。
・しかし，頭の中に出血が起こると，頭を打った直後はなんともなくても，後から生命に危険が及ぶことがあるので注意が必要です。

◆ワンポイントアドバイス

□家庭で対処すること

・頭を打った後は，１～２日は入浴は避けましょう。
・２日程度は，普段と変わったことがないかどうかよく注意して観察しましょう。

□注意すること

・頭を打った後にすぐに泣いたかどうか，ぼんやりしていなかったかどうかなどについてよく観察してください。
・頭の痛みがだんだん強くなってきたり，吐き気や嘔吐がみられるようになったら，頭の中に出血している可能性があります。

しばらく様子を見ても大丈夫なとき〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

・直後に吐いたが，その後は普段通りにしている
・直後にボーっとしていたが，数10秒後には普段通りになった

早めに救急外来を受診したほうが良いとき

・受傷後30分過ぎても繰り返し吐き続けている
・頭痛がどんどん強まっていく
・直後に１分以上意識がなかった
・ボーっとした状態が続く，または出たり消えたりする
・手足が自由に動かせない
・身長よりも高い所からの転落事故
・耳や鼻から出血がある

*** ここが知りたい Q&A ***

Q1　コブができた場合にはどうしたら良いのでしょうか？

→A１．20分ほどぬらしたタオルなどで冷やして様子を見てください。

Q2　頭の皮膚に出血が見られたら，どうしたら良いのですか？

→A２．清潔なタオルやガーゼなどで出血している部分を上からしっかり圧迫して病院を受診しましょう。

Q3　頭を打った後に吐くのは頭の中に異常があるからではないのですか？

→A３．子どもは大人と違って嘔吐しやすい特徴があり，頭を打った後に頭の中に何も異常がなくても吐くことがよくあります。したがって，１回吐いてもその後元気にしていればあまり心配ありません。

Q4　頭を打った後はいつまで様子を見れば良いのですか？

→A４．後から脳に何か起こるのではないかと心配されるご家族が多いのですが，子どもの場合，後から脳に重大なことが起きることは大人と比べるとまれなことです。
　したがって，頭を打ってから２日程度様子を見て何も症状が出なければ安心して良いでしょう。

⑩ 皮膚にブツブツが出たとき

◆観察のポイント

・ブツブツの症状：大きいか，小さいか，変色しているのか（赤いことが多い），盛り上がっているか
・出現部位：手足に多いのか，胸やおなか・背中に多いのか，粘膜（目や口びる）にも変化があるのか
・増加のスピード：数日かけて徐々に増えているのか，急に増えたのか
・ずっと出ているか，出たり消えたりしているか
・かゆみ：かゆがっているか，いないのか
・発熱の有無：熱があるかないか，もしくは熱が下がったばかりではないか
・全身状態：意識はちゃんとしているか，ゼーゼーした呼吸になっていないか，手足は冷たくないか
・誘因：何かを食べたり，飲んだりした後ではないか，初めて触れたり着たりしたものはないか，動物に接していないか

◆ワンポイントアドバイス

□注意すること

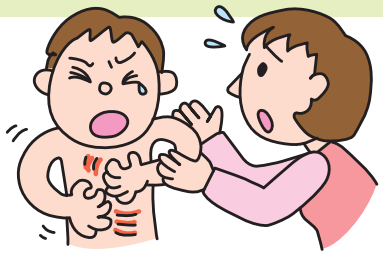
・ブツブツは皮膚色のままか，赤くなることが多いです。紫色や黒っぽくて，指で押してみても色が薄くならない場合は，細かい出血の可能性があります。
・ブツブツを早く見つけたり，一部のブツブツの予防にはお肌を普段から清潔に保つことが大切です。お風呂に入って体をきれいにしておきましょう。

しばらく様子を見ても大丈夫なとき〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

・ブツブツはあるが，機嫌は良い

早めに救急外来を受診したほうが良いとき

・ブツブツだけではなく，呼吸が苦しそうだったり，顔色が悪い
・まぶたや口びるが腫れている
・黒っぽかったり紫色のブツブツが手足に出ている



*** ここが知りたい Q&A ***

Q1　ブツブツをかゆがっているので何とかしてあげたいのですが，何をするのが良いでしょう？

→A 1．ブツブツの出ている範囲が狭ければ，かゆみ止めが入っている軟膏を塗っても良いですが，広範囲に出現している場合は内服薬の方が効果があります。市販薬よりも体重や体質に合わせて処方された内服薬がおすすめです。
　また，かゆみがあるときに，お風呂に入って体が温まるとかゆみが強まることがあるので，湯船に入らずシャワーで体を軽く洗うくらいにしましょう。

Q2　ブツブツは他の子どもにうつりますか？

→A 2．アレルギー性のものであればうつりませんが，原因がみずぼうそうや手足口病，溶連菌などの感染症であればうつります。ブツブツが出たときに発熱もしていれば，保育所・幼稚園・学校など人が集まる場所に連れていく前に，医療機関で診断してもらい，隔離の必要性を確認しておきましょう。また，医療機関で受診した際は，隔離が必要なことが多いので，必ず受け付け時にブツブツが出ていることを伝えましょう。

Q3　薬を飲んだら少ししてブツブツが出てきました。次の内服は止めた方が良いですか？

→A 3．市販薬や，処方薬でもいわゆる「風邪薬」のたぐいは，とりあえず次の内服は止めておきましょう。持病があって長く飲んでいるお薬の場合は，主治医のいる医療機関に問い合わせましょう。

⑪ 食物アレルギーが疑われるとき

◆観察のポイント

○食物アレルギーにおける症状には次のものがあります。
・消化器症状（腹痛，きもちがわるい，嘔吐，下痢，血便）
・呼吸器症状（のどが腫れたり苦しい，声がれ，せき，ゼーゼー，呼吸困難）
・全身症状　アナフィラキシー（二つ以上の場所に症状が認められる）
・皮膚症状　（かゆみ，じんましん，赤くなる）
・粘膜症状　眼（充血，むくみ，かゆみ，なみだ）
　　鼻（くしゃみ，鼻水，鼻づまり）
　　口腔咽頭（口内，口唇の違和感・腫脹，のどのかゆみ，イガイガ感）
○皮膚以外の症状を特に注意深く観察し，強い症状の場合には救急要請（119番）してください。
○あらかじめエピペンを処方されている場合には使用してください。

◆ワンポイントアドバイス

□家庭で対処すること
・下記の体位を参考に安静を保ってください。
・発作時に使う薬（内服薬や注射薬）があらかじめ出されていれば，医師に指示されたとおりに使ってください。

安静を保つ体位

ぐったり，意識もうろうの場合

血圧が低下している可能性があるため仰向けで足を15～30cm高くする

吐き気，嘔吐がある場合

嘔吐による窒息を防ぐため，体と顔を横に向ける

呼吸が苦しく仰向けになれない場合

呼吸を楽にするため，上半身を起こし後ろに寄りかからせる

出典：学校における食物アレルギー対応の手引き　茨城県教育委員会

□注意すること
・今まで食べたことのあるものであっても，その日の体調や運動などによって症状が誘発されることがあります。
・食物アレルギーの既往のある方だけでなく，初めてアレルギー症状を呈する場合もあります。その他の食物も含め，摂取後に症状が出現した場合には注意してください。原因として乳幼児では卵，牛乳，小麦が多いようです。

しばらく様子を見ても大丈夫なとき〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

・限られた範囲のかゆみ
・じんましんが数個以内
・唇が少し腫れている

早めに救急外来を受診したほうが良いとき

・皮膚以外に症状が出現している（左のページ参照）
・皮膚症状が強い，全身に広がっている

緊急性が高いアレルギー症状（強い症状）

【全身の症状】
□ぐったり
□意識もうろう
□尿や便を漏らす
□脈が触れにくいまたは不規則
□唇や爪が青白い

【呼吸器の症状】
□のどや胸が締め付けられる
□声がかすれる
□犬の吠えるような咳
□持続する強い咳き込み
□ゼーゼーする呼吸

【消化器の症状】
□持続する強いおなかの痛み
□繰り返し吐き続ける

*** ここが知りたい Q&A ***

Q1　症状が落ち着いた後に入浴はさせてもいいですか？
→A 1．原則問題ありません。しかし，身体が温まり，血流が良くなることで発疹が再発する場合があります。熱いお湯などは避けましょう。

Q2　今まで食べたことのあるものでも発症しますか？
→A 2．あります。その日の体調によって発症する場合や，食後の運動により症状を引き起こす特殊な型の食物アレルギーもあります。

Q3　食物アレルギーはずっと続くのですか？
→A 3．食物アレルギーの経過は個人差があります。長く続く場合もありますが，多くは成長とともに食べられるようになる可能性が高いです。漫然と原因食物を除去するのではなく，定期的に通院し，食べられるようになってきているか，診察を受けましょう。

⑫ やけどをしたとき

◆観察のポイント

・やけどは，0～4歳児に多く，熱湯によるやけどが最も起こりやすいものです。また，使い捨てカイロやぬるい湯たんぽでも長時間あたると，低温やけどになることがあるので注意が必要です。

・やけどは範囲と深さが重要です。やけどの深さは，第1度～第3度に分類されています。

第1度：皮膚の表面が赤くなっているときで，水ぶくれにはならない程度
第2度：水ぶくれ（水疱）ができているような場合
第3度：皮下組織まで達するやけどで，皮が黒く焦げていたり，白くなっているような場合

◆ワンポイントアドバイス

□家庭で対処すること

・まず，流水で10分以上冷やしましょう。
（服を脱がせづらいときは服の上からでも大丈夫です。）

・水ぶくれは破らないようにして清潔に保ってください。

□注意すること

・油やアロエを塗ったり民間療法をしたりせずに，すぐに受診しましょう。

・低温やけどにも注意が必要です。

・乳幼児の場合は，スイッチを入れたままのホットカーペットやカイロなどでも低温やけどになることがあります。

しばらく様子をみても大丈夫なとき〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

・範囲が狭く，赤いだけで水疱ができない

早めに救急外来を受診したほうが良いとき

・皮下組織まで達するやけど
・やけどの範囲が広い
・関節や陰部をやけどした

*** ここが知りたい Q&A ***

Q1　水ぶくれは,なぜ破らないほうが良いのですか?

→A1．水ぶくれ（水疱）の中は無菌状態ですが，水疱を破るとそこから菌が入って化膿するおそれがあります。感染防止のために範囲が広くないときはそのままにします。水疱を破ったときは消毒をして清潔にしておくことが大切です。

Q2　どのように冷やしたら良いのでしょうか?

→A2．**「手足のとき」**は，出しっぱなしの水道水で冷やしてください。
患部に直接，勢いよく水をかけると水疱を破ってしまうことがあったり，冷たすぎて長時間冷やせないので，洗面器に受けるなど，水の勢いを弱めて冷やしてください。

「顔・頭のとき」は，シャワーの水や濡れタオルで冷やしてください。
鼻や口のそばで，呼吸しづらい場所のときは，こまめに冷えたタオルを取り替えながら冷やしてください。

「全身・広範囲のとき」は，衣服を脱がさずに冷やしてください。
衣服を脱がせるときに皮膚がはがれてしまうことがあるので，衣服の上から水のシャワーをかけてください。濡れたバスタオルで包み，その上に毛布をかけてくるみ急いで病院へ行ってください。

⑬ 熱中症が疑われるとき

◆観察のポイント

炎天下はもちろんですが，室内や車内でも高温環境にいた場合には熱中症となります。

まず，高温環境にいた時間と状況を把握しましょう。

水分摂取量，水分の種類，運動していた場合はその時間，強度も確認してください。

続いて以下の点を確認します。

・ぐったりしているかどうか，会話が可能かどうか
・高体温になっていないか
・汗をかけているかどうか
・排尿があるかどうか，尿の色が赤かったり，黒かったりしないか
・めまいや頭痛があるかどうか

◆ワンポイントアドバイス

□家庭で対処すること

・めまいや頭痛がある場合，軽い熱中症の可能性があります。衣類をゆるめ，涼しいところに寝かせます。塩分・糖分が含まれたイオン飲料を，こまめに少しずつ飲ませましょう。
・全身がだるそう，意識がはっきりしないなどの症状がみられたら，重症の熱中症かもしれません。イオン飲料をこまめに少しずつ与えながら，冷たい濡れタオルでふく・風を送る・クーラーの効いた部屋に寝かせるなど積極的に体を冷やすようにしましょう。同時に病院を受診する準備をしましょう。

□注意すること

・夏は熱中症が最も多くなる季節です。子どもは体温調節機能が未熟で熱中症になりやすいため，大人が気をつけてあげましょう。
・運動をする際には，こまめに涼しい場所で休憩をとることを心がけましょう。
・熱中症は屋外でだけ起こるとは限りません。真夏の車内はクーラーをかけていても高温になることがあります。また，家の中にいても屋内に熱がこもり，熱中症になってしまうことがあります。屋外，屋内にかかわらず，こまめな水分補給，温度管理など適切な対処をし，熱中症を予防することが大切です。

早めに救急外来を受診したほうが良いとき

・38℃以上の高体温になっている
・ぐったりしている
・水分をとれない
・汗をかかない
・尿が非常に少ない，または尿が赤かったり黒かったりする

救急車を呼んだほうが良いとき

・40℃を超える高体温
・呼びかけに反応しない
・会話が成立しない
・けいれんがみられた

以上の症状がみられる場合は生命の危険がある「熱射病」のおそれがあります。119番通報し，救急車を呼びましょう。到着を待っている間も体を冷やし続けることが大切です。

*** ここが知りたい Q&A ***

Q1　熱中症で体温が上がっているときに解熱薬は効きますか？

→A 1．効果はほとんど期待できません。風邪などの際に自分で体温の設定温度を上げいてる「発熱」と，熱中症などの際に外部からの高温の影響や体温調節機能がうまくいかなくなることで起きる「高体温」の２つは別のものです。解熱薬は，「発熱」の際に自分で上げている設定温度を下げることはできますが，「高体温」にはほぼ無力です。

熱中症をはじめとした「高体温」の場合は，物理的に冷やしてあげることが最も有効です。逆に言うと自分から設定温度を上げている「発熱」では，冷やしてあげることはあまり有効ではありません。

⑭ 誤飲・誤食をしたとき

◆観察のポイント

・子どもの事故で多い，誤飲・誤食による中毒は，ハイハイや，つたい歩きができるようになり行動範囲がグンと広がると，チョッとした油断で起きてしまいます。ものによっては，少量でも生命に危険がありますので，子どもの周りに危険なものを置かないようにしましょう。
・まず，何を飲んだかという情報が大切です。医薬品，洗浄剤，消臭剤，殺虫剤などの場合は，受診の際に，その**成分がわかるような説明書や箱，ビンなどを必ず持参してください。**

◆ワンポイントアドバイス

□家庭で対処すること

・異物が口の中に見えるときは，人差し指をほおの内側に沿って差し入れ，詰まっているものをかきだす。あわててのどの奥に押し込まないよう注意しましょう。
・異物を飲み込んだ場合は，次ページの表を参考に速やかに応急処置をしてください。
・**(財)日本中毒情報センターの中毒110番**では，タバコ，化学物質（家庭用品等），医薬品等の誤飲等による中毒事故が発生している場合に限定して，応急手当や受診の必要性を薬剤師がアドバイスしております。

(財) 日本中毒情報センター 中毒110番（情報提供料無料，通話料のみ）
つくば：029−852−9999（365日24時間対応）
大　阪：072−727−2499（365日24時間対応）
タバコ専用電話：072−726−9922（365日24時間対応，テープ方式）

□注意すること

・自宅で応急処置ができないときや，応急処置の方法がわからないときには，病院に電話連絡を入れてから，できるだけ速やかに受診しましょう。（医薬品を含む化学物質では，口に入れてから時間が経つほど処置の効果が出にくくなります。）

しばらく様子をみても大丈夫なとき〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

・タバコを少しだけかじった
・プラスチック，紙，ビニール，クレヨン，鉛筆の芯をかじった，インク，絵の具をなめた
・硬貨を飲み込んでしまったが，呼吸が苦しそうでない
（ほとんど必ず2日以内に便中に出てきます。）

早めに救急外来を受診したほうが良いとき

・飲み込んだとたんにせきがはじまった（気管や気管支に異物が入った可能性があります。）
・医薬品，洗浄剤，殺虫剤，ボタン電池などを飲んだ
・けいれんを起こしている
・意識がない
・顔色が悪い
・呼吸の状態がおかしい
・嘔吐が止まらない

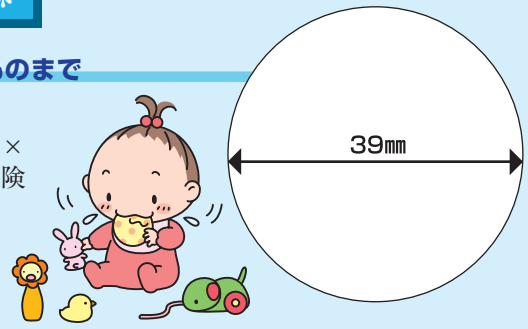
異物を飲み込んだときに医療機関を受診するまでに家庭で行う応急処置

		水を飲ませる	吐かせる
タバコ	葉・吸い殻	✕	○
	タバコを浸した溶液	○	○
強酸又は強アルカリ（洗浄剤，漂白剤等）		○	✕
医薬品		○	○
石油製品（灯油，マニキュア，除光液等）		✕	✕
芳香剤，消臭剤		○	○
防虫剤（ナフタリン等）		○	○
香水・ヘアトニック		○	○
ボタン電池		✕	✕

*** ここが知りたい Q&A ***

Q1　子どもはどれくらいの大きさのものまで飲み込む危険性がありますか？

→A 1．かなり大きめなもの（直径39㎜×長さ51㎜以下）でも，飲み込む危険性があります。



Q2　タバコを食べたらどうしたらいいでしょうか？

→A 2．1/2本以上食べなければ心配ありません。実際にはタバコは味が悪く，たくさん食べることはほとんどありません。しかも，タバコの成分のニコチンの吸収はゆっくりで，しかも吸収されると嘔吐を起こしてしまうので，重い中毒症状を起こすことはほとんどありません。
　しかし，水に溶けたニコチンは吸収されやすく，ニコチン中毒を起こすことがあります。タバコの吸殻が入ったジュースやコーラなどをお子さんの手が届く範囲に置かないでください。

Q3　誤飲や誤食はどのくらいの年齢に多いのですか？

→A 3．ハイハイが始まる7〜8か月頃から2歳頃までです。小さいお子さんのいるご家庭では，医薬品や洗浄剤，殺虫剤などの化学物質はお子さんの手が届かない所に置いてください。
　テーブルクロスの上に置くと，お子さんがテーブルクロスを引っ張って，上に置いた物を落とすことがあります。テーブルクロスの上は安全な置き場所ではありません。

⑮ のどや気管にものをつまらせたとき

◆観察のポイント

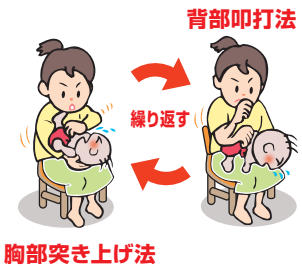
・のどや気管にものを完全につまらせてしまうと，突然息ができなくなり，顔色も真っ青になります。
・急にせきこんだ後，せきが続いたり，ゼーゼーしてくることがあります。
・症状がいったん良くなっても，数日から数週間してせきやゼーゼーがひどくなったり，熱が出てくることもあります。
・のどや気管にものをつまらせた可能性があるときは，受診した際には，そのことを必ず医師に伝えてください。

◆ワンポイントアドバイス

□家庭で対処すること

・のどにものをつまらせて，声が出ない，首をおさえて苦しそうにしている，唇が紫色になっているときは緊急事態です。
・１歳未満の乳児には「胸部突き上げ法」と「背部叩打法」を数回ずつ交互に行いましょう。意識がない場合，「心肺蘇生（38 ページを参照）」を行いながら 119 番通報し，救急車を呼びましょう。
・１歳以上の幼児には「腹部突き上げ法」を行いましょう。意識がない場合，「心肺蘇生（38 ページを参照）」を行いながら 119 番通報し，救急車を呼びましょう。

１歳未満の乳児



○片手で体を支え，手の平で後頭部をしっかり支えます。心肺蘇生法の胸骨圧迫と同じやり方で圧迫しましょう。

○片手で体を支え，手の平であごをしっかり支えます。もう一方の手の平の付け根で背中をしっかり叩きましょう。

１歳以上の幼児

腹部突き上げ法

○背後から両腕を回し，子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にします。その手を腹部の上方へ圧迫しましょう。

□注意すること

・のどや気管につまらせる可能性のあるものは，子どもの身の回りに置かないでください。
・子どもが，のどにつまらせる可能性のあるものを口に入れていたら，泣かさずに自分で吐き出させるか，そっと口から取り出しましょう。
・食べ物を口に入れたままで，横になる，おむつをかえる，飛び跳ねる，ふざけて大笑いをすることは危険な行為です。

しばらく様子を見ても大丈夫なとき〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

・短時間につまらせたものを全部吐き出して，せきやゼーゼーもなく，呼吸も普段どおり

早めに救急外来を受診したほうが良いとき

・飲み込んだとたんにせきがはじまった
・意識がない
・顔色が悪い
・呼吸がおかしい

*** ここが知りたい Q&A ***

Q1　子どもはどんなものをのどや気管につまらせやすいですか？

→A１．こんにゃくゼリー，ピーナッツなどの豆類，野菜スティック，アメ，キャラメル，ポップコーンなどの食品があります。その他，おもちゃの部品，硬貨，ボタン電池などの雑貨品にも注意してください。

⑯ ケガをしたとき（頭を打ったときはＰ22を参照）

◆観察のポイント

・いつ，どこで，どこを，どんなとき，どのようにケガをしたのかを把握します。
・傷がある場合には，きれいに洗って観察します。

◆ワンポイントアドバイス

□家庭で対処すること

・打ったところを冷やし，安静にします。
・腹部を打った場合は，衣服をゆるめて楽な姿勢をとらせます。
・胸部を打った場合には呼吸が楽な姿勢（膝を胸につける，壁によりかからせる）をとります。
・出血している場合は清潔な布やガーゼでしっかり指で押さえましょう。

□注意すること

・日頃の注意で子どもの事故は予防することができます。
・まず，子どもは危険認知が大人に比べ低く，転びやすい，滑りやすいということの認識が大事です。
・そして，年齢ごとにケガの内容も異なります。（Ｐ40～41参照）
・自宅の内外での危険を察知し環境調整を心掛けましょう。

しばらく様子を見ても大丈夫なとき〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

・痛みがなくて元気
・出血は止まっている

早めに救急外来を受診したほうが良いとき

・みるみるうちに腫れがひどくなってくる（捻挫，骨折などの可能性）
・腹部を打って，何度も吐いたり，顔色不良，強い痛みが続く
・胸部を打って，息苦しい，咳き込みが続く，血痰が出る，大きな呼吸ができないほど強い痛みが続く
・20～30分ほどたっても出血が止まらない
・押さえても止まらない，拍動性の出血がある

*** ここが知りたい Q&A ***

Q1　手を引っ張った後動かさなくなりました。

→A１．小児の手を引っ張った後に動かさない場合は肘内障といって腱がずれている場合が多いです。骨折ではないですが，早めに整復すると改善する場合が多いので救急外来を受診しましょう。

Q2　鼻血の対応を教えてください。

→A２．
・少し前かがみに座らせ，（座れない場合は頭を少し高くして横向きに寝かせます）**２本の指で鼻の根元をしっかりと押さえます。**それでも血が垂れてくる場合は，ガーゼやティッシュペーパーで押さえても良いでしょう。
・抱っこして落ち着かせるのも一つのポイントです。（顔が力むと出血しやすくなります）
・血液をたくさん飲み込むと吐き気が出ることがありますので吐き出させてください。
・止まったころに，飲み込んだ血を吐くことがありますが，１～２回であればそのまま観察してかまいません。

※　上向きにしたり，首の後ろをとんとんとたたくことはやってはいけません。
※　こまめに鼻につめたガーゼなどを取り替えると再出血の可能性が上がりますので，しっかり止血確認できるまでは，あまり取り替えないようにしましょう。

4 子どもの救命処置

❶ 意識・呼吸を確認する。

・大きな声で呼びかけても反応がない
・呼吸の有無
※１歳未満は足の裏，１歳以上は肩をたたく。

しっかりとした呼吸　がある場合

しっかりとした呼吸がある場合は，気道を確保し，救急車の到着をまちましょう。

※空気の通り道を確保すること。

片手をおでこに当て，片手であご先を持ち上げる

呼吸がない（ないと思われる）場合

❷ 応援を呼ぶ！

・119 番通報を依頼する。
・ＡＥＤの手配を依頼する。

❸ 胸骨圧迫(30回)と人工呼吸(2回)を　繰り返し行う！

◎胸骨圧迫（30回）

乳児（1歳未満）
乳首を結んだ線の中央の少し足側を2本指で圧迫。

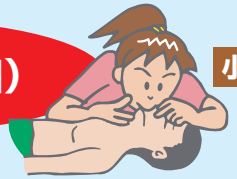
小児（1歳～中学生）
胸の真ん中を片手又は両手の手のひらの付け根で圧迫。

●圧迫は，強く（胸の厚さの約1/3沈むまで），速く（1分間に少なくとも100回のテンポで），絶え間なく（可能な限り中断せずに）。圧迫解除は胸がしっかり戻るまで。

繰り返し

◎人工呼吸（２回）

人工呼吸(2回)



●口と鼻を大人の口でおおい，息を約１秒かけて吹き込む。胸が持ち上がるのを確認。
●いったん口を離し，もう１回吹き込む。

●おでこに当てた手の指で鼻をつまみ，口から息を約1秒かけて吹き込む。胸が持ち上がるのを確認。
●いったん口を離し，もう1回吹き込む。

❹ AEDを使用する！

AEDの使用

AED 到着
電源を入れる。電極パッドを装着する。

心電図の解析
電気ショックは必要か？

必要あり
電気ショック１回
その後ただちに胸骨圧迫と人工呼吸を再開(2 分間)

必要なし
直ちに胸骨圧迫と人工呼吸を再開(2 分間)

●AEDは心肺停止した心臓に電気ショックを与え，拍動を正常に戻す救命器具です。
●電源を入れて電極パッドを装着し，音声ガイダンスに従ってください。どなたにも簡単に扱えます。
●未就学児には，小児用パッドを使います。成人用パッドでも代用できます。

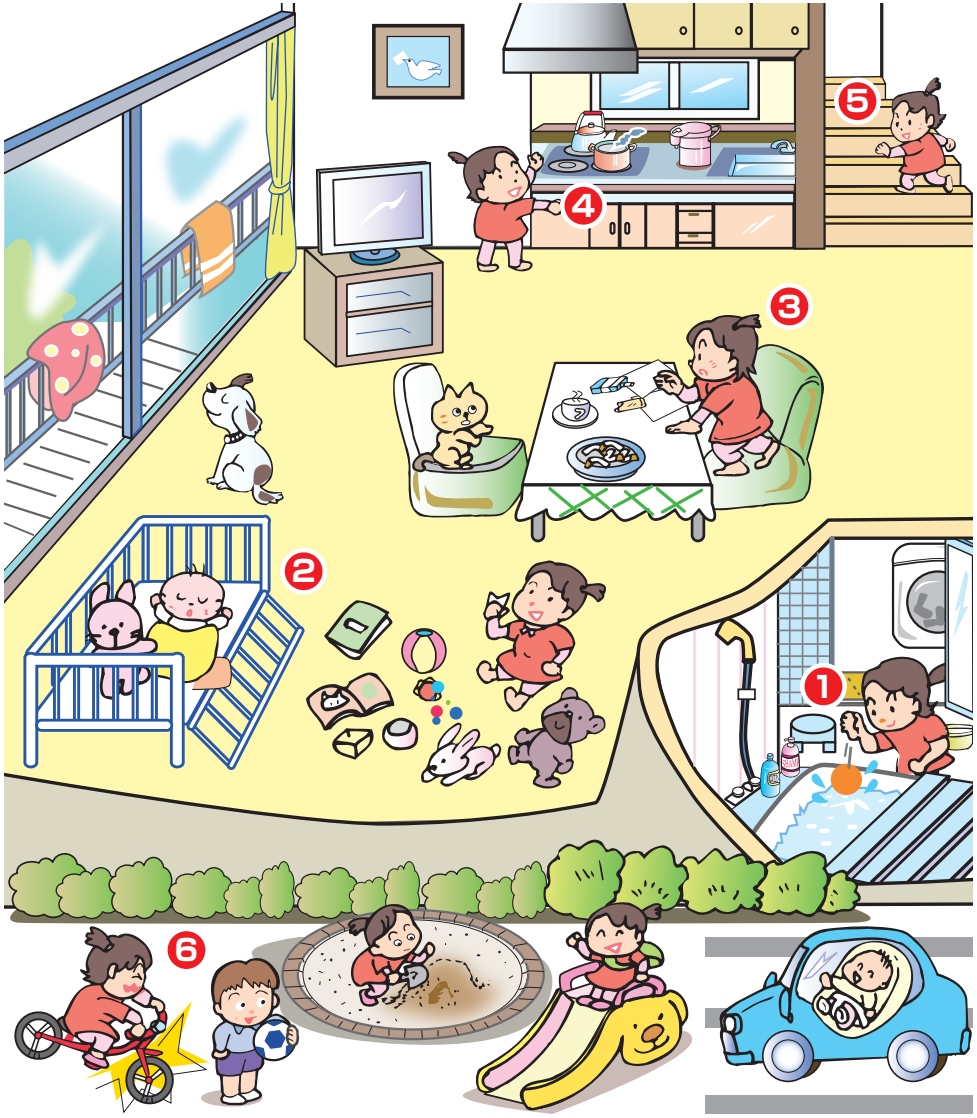
◎救急車が到着するまで，「胸骨圧迫（30回）・人工呼吸（２回）」と「2分ごとのＡＥＤによる心電図解析」を続けましょう。

※反応がない・呼吸をしてないようだと思ったら胸骨圧迫を始めること，　胸骨圧迫はきちんと十分に行い，中断時間はなるべく短くすることが大切です。

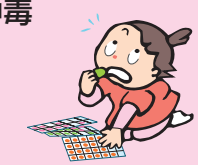
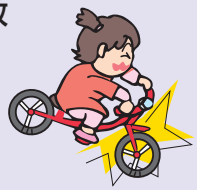
5 子どもの事故を防ぎましょう

子どもの命を守るのは，大人の責任です。

命にかかわるような事故は絶対に防がなくてはなりません。事故防止には，最大の関心を持ちましょう。子どもからできるだけ目を離さないようにすることが大切です。



起こりやすい事故と予防のポイント

起きやすい事故	予防のポイント
❶ 溺水	○浅い水でも浴槽で溺死することがあるので，浴槽の水を抜いておく。 ○子どもだけで浴室に入れない。 ○風呂場には鍵をかけておく。
❷ 窒息	○寝具の環境を整える。 ・布団は固めのものを選ぶ。 ・タオルや布団で赤ちゃんの顔を覆わないようにする。 ○添い寝をしながら授乳をしない。 ○原因になりやすい食べ物（ピーナッツなどの豆類，こんにゃくゼリーなど）を与えない。 ○ビニール袋やひもなどを放置しない。
❸ 誤飲・中毒 	○子どもの身のまわりや手の届くところに，たばこ・薬・化粧品など，誤飲や中毒につながるものは置かない。 ○小さい子どもを台所など危険なものが置いてあるところには入れない。
❹ やけど	○熱いものから子どもを遠ざける。 ○小さい子どもを台所など危険なものが置いてあるところには入れない。
❺ 転落・転倒	○少しずつ動いて移動していることがあるので，ベッドの柵は必ず上げておく。 ○ハイハイやつかまり立ちができ，動き回るようになり，いろいろな事故が起こりやすくなるので，子どもから目を離さないようにする。 ○ベッドやいす，ソファーなどの上で遊ばせない。
❻ 交通事故 	○危険なことをした場合に毅然とした態度でしかる，などの安全のしつけをする。

6 予防接種について

予防接種は，感染症などの病気を予防するための大切な手段です。感染症のなかには，命にかかわるものや，後遺症が残るおそれのあるものもありますので，予防接種をしっかり受けて，お子さんの健康を守りましょう。

予防接種には，予防接種法によって，対象疾病，対象者及び接種期間などが定められた定期接種と，それ以外の任意接種があります。

ワクチンごとの接種が推奨される時期など，詳しくは母子健康手帳で確認できます。

予防接種は種類ごとに接種回数や接種間隔が異なるなど，制度が複雑です。赤ちゃんが生まれたら，具体的な順序や日程をかかりつけ医と相談して，接種スケジュールを決めましょう。

予防接種に行く前の注意点

① お子さんの体調を確認しましょう。明らかな発熱（37.5℃以上）はありませんか。急性の病気にかかっていませんか。（もし体調が悪ければ，医師と相談して接種日を調整しましょう。）
② 今日受ける予防接種について，必要性，効果及び副反応などを理解しましょう。（市町村から送られてくる通知などを読んでおきましょう。）
③ 母子健康手帳を忘れずに持ちましょう。
④ 予診票を記入しましょう。

予防接種を受けた後の注意点

① 接種を受けた後，まれに急な副反応（アナフィラキシーショックなど）が起こることがあるので，30分間程度は医療機関でお子さんの様子を見てください。
② 接種した部位は清潔に。入浴は差し支えありませんが，こすらないようにしましょう。
③ 当日は激しい運動は避けましょう。
④ 接種後，接種部位の異常な反応（ひどい腫れ）や，体調の変化（高熱，ひきつけなど）があった場合は，速やかに医師の診察を受けましょう。
⑤ ワクチンの種類により異なりますが，発熱，接種部位の発赤・腫れ，しこりなどが比較的高い頻度（数%から数十%）で認められます。通常，数日以内に治まるので心配ありません。ただし，症状がなかなか治まらない場合は，医師の診察を受けましょう。

定期予防接種について分からないことは，お住まいの市町村保健センターへお問い合わせください。

コラム

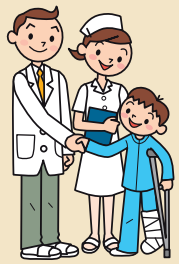
「小児救急トリアージ」

トリアージとは，フランス語の「選別」という言葉が語源です。もともとは多数の傷病者が同時に発生する災害時に，緊急度に応じて治療優先度を決定する方法として知られていましたが，救急外来においても，トリアージの考え方が重要であると認識されるようになりました。

茨城県内の小児救急に携わる施設でも，多くの施設が導入または導入を検討しています。救急外来でのトリアージは，医師の診察の前に，訓練された担当看護師がガイドラインに従い，症状の緊急度を測り診察の優先順位を決定します。

来院順に診察する体制とは異なり，場合によっては，後から来院されたお子さんを先に診察させていただくこともあります。

ご理解とご協力をお願いします。



7 休日・夜間に診療可能な最寄りの医療機関一覧（小児科対応）

○初期救急：軽傷のときの外来診療など，一般的な小児科に対応する医療機関

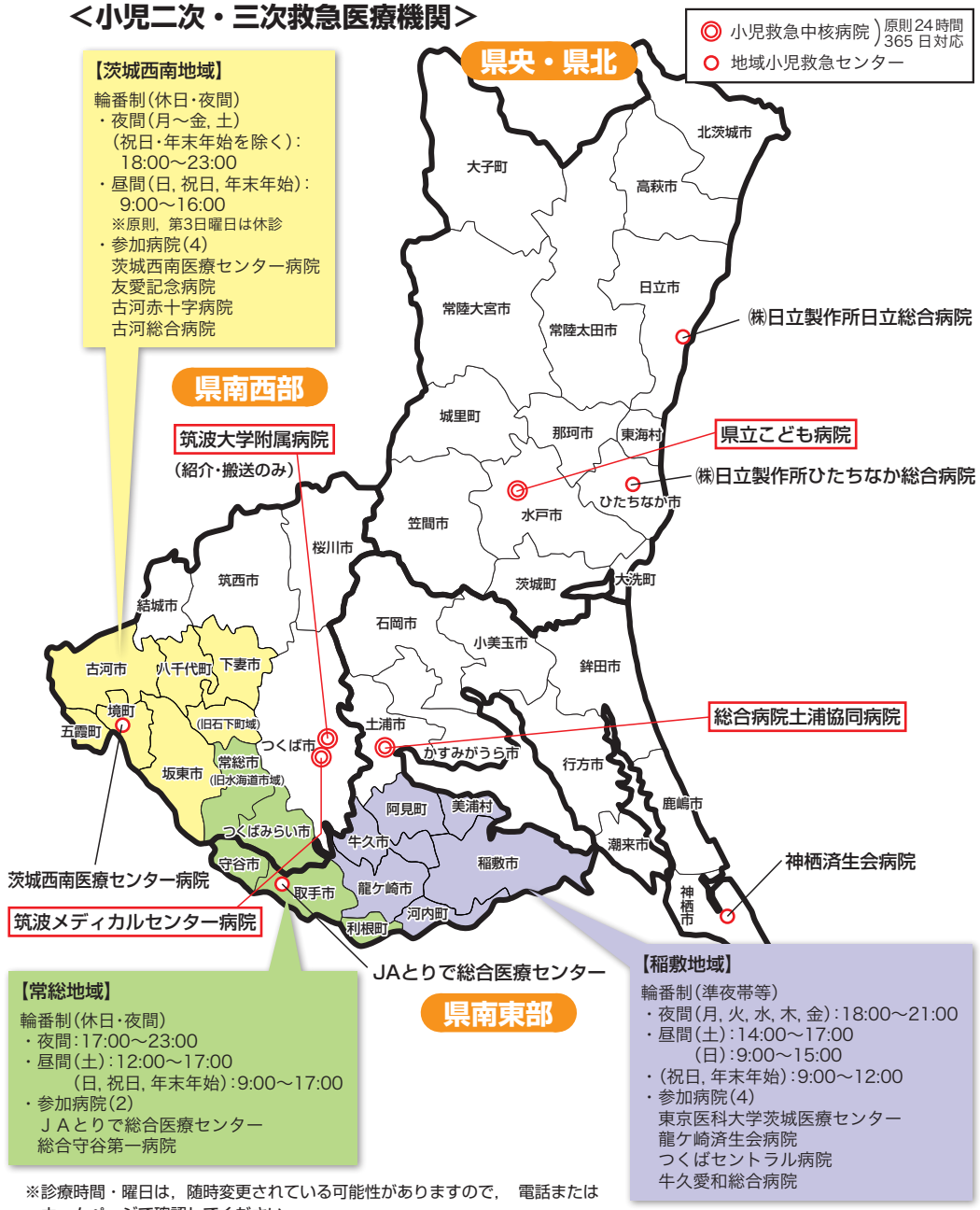
＜小児初期救急医療機関＞

	市町村名	医療機関名	電　話	小児科診療日時等 ※休日…日・祝日，年末年始
県央・県北地域	日　立　市	日立市休日緊急診療所	0294-33-5353	休日　9:00～11:30，13:00～16:00 ※必ず電話問合せ後受診してください
	水　戸　市	水戸市休日夜間緊急診療所	029-243-8825 （診療時間のみ）	夜間（毎日）19:30～22:30 休日　9:00～12:00，13:00～15:30 ※受付は診療終了時刻の15分前まで ※内科系のみ対応
	ひたちなか市	ひたちなか市休日夜間診療所	029-274-3240 （受付時間のみ）	夜間（土）19:00～21:30 休日　9:00～11:30，13:00～15:30， 19:00～21:30 ※上記の受付時間にお問合せください ※小児専門医外の診療となる場合もあります ※必ず電話問合せ後受診してください
県南東部地域	土　浦　市	土浦市休日緊急診療所	029-823-9628 （診療時間のみ）	夜間（木・金・土，8/15・8/16） 19:00～22:00 休日　9:00～12:00，13:00～16:00 19:00～22:00 ※必ず電話問合せ後受診してください
	石　岡　市	石岡市小児科休日診療	0299-22-5151	休日（日・祝日・年末年始）9:00～12:00 （受付時間 8:30～11:30）
	小　美　玉　市			
	かすみがうら市			
	鹿　嶋　市	鹿嶋市夜間小児救急診療所	0299-82-3817	夜間（毎日）20:00～23:00 （受付時間 20:00～22:45） ※中学生以下
	潮　来　市			
	行　方　市			
	鉾　田　市			
	神　栖　市			
県南西部地域	筑　西　市	筑西市夜間休日一次救急診療所	0296-45-5526	受付時間 休日（日・祝日・年末年始）9:00～12:30

詳細は各市町村のホームページをご覧ください。
※診療時間・曜日は，随時変更されている可能性がありますので，電話またはホームページで確認してください。

○二次救急：高度の診断・検査・治療や専門医療が必要なときなど，入院診療に対応する医療機関
○三次救急：小児の救命救急医療を24時間365日体制で対応する医療機関

＜小児二次・三次救急医療機関＞



※診療時間・曜日は，随時変更されている可能性がありますので，電話またはホームページで確認してください。