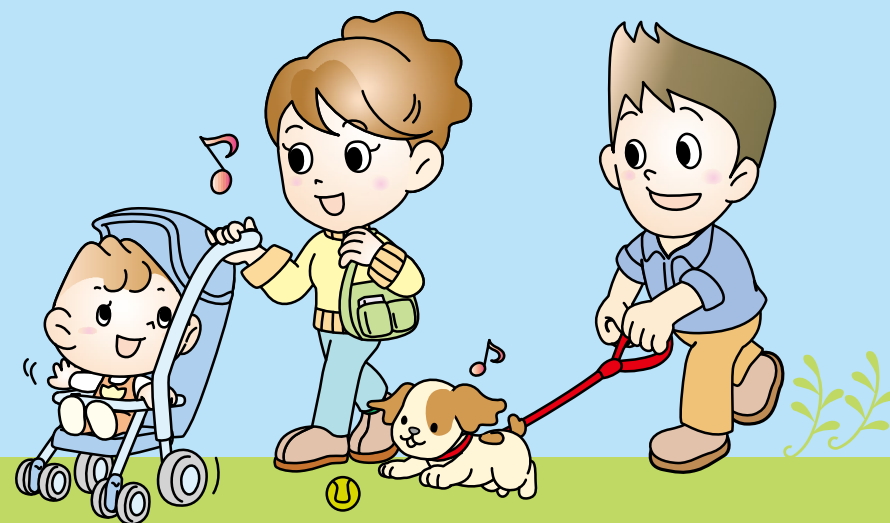




子どもの救急って どんなとき？

上手なお医者さんのかかり方



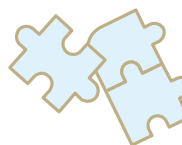
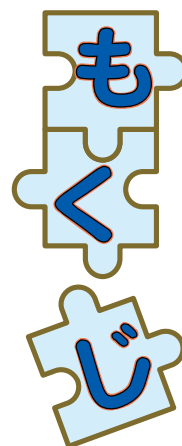
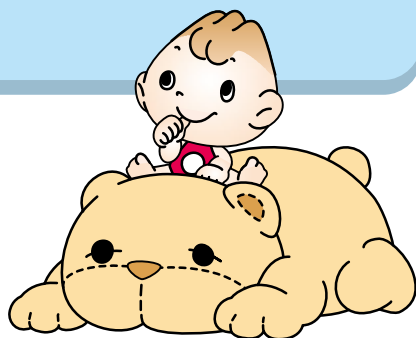
はじめに

夜、子どもが急に熱を出した！ お母さんにとっては一大事。身近に相談できるおばあちゃんもいない。こんな時間にお医者さんは診てくれるかしら？

とくにはじめての育児では、お父さん、お母さんが子どものことで心配したり、不安になったりするの当たり前ですね。

でも落ち着いて子どもの状態をよく観察してみましょう。もしかしたら、もうすこし様子を見ていても大丈夫かも知れない。お医者さんに連れていく前に何か手当ができるかもしれない。もちろん、すぐにお医者さんに連れて行った方が良いでしょう。そんなチェックポイントをまとめました。みなさまの判断の参考としていただければ幸いです。

また、日頃から、元気なときの子どもの状態をよく観察し、子どもの具合が悪いときにはいつもとどう違うのかお医者さんに話して下さい。できるだけ昼間のうちにお医者さんに診てもらうこと、何でも相談できるかかりつけ医を決めておくことも大切です。より詳しいことはかかりつけ医に相談しましょう。



● 主な症状別の対処方法

	1. 熱が出た時	1
	2. せき・息が苦しい時	7
	3. 喘息(ぜんそく)の発作が出た時	9
	4. 下痢をした時	11
	5. 嘔吐(おうと)をした時	15
	6. おなかが痛い時	17
	7. けいれん(ひきつけ)を起こした時	19
	8. 発疹(ぶつぶつ)が出た時	23
	9. 頭をうった時	27
	10. やけどをした時	29
	11. 耳や鼻に異常がある時	31
	12. 誤飲・誤食をした時	33

● チェックポイント

	1. 上手なお医者さんのかかり方	37
	2. 救急車を呼ぶ時	38
	3. 子どもの事故を防ぎましょう	41
	4. 最寄りの救急医療機関	42
	5. 夜間(休日)に子どもを診てもらいたい時	43
	6. 受診した方がよいのかわからない時	44

1 熱が出た時

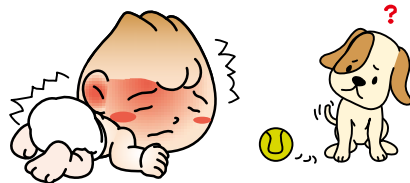


- 子どもは、お昼寝からさめた時や、夕方に外から帰ってきたときなどに熱を出すことが多いものです。ほとんどの熱は様子を見ていて大丈夫です。熱が出たからといってあわてずに、お子さんのからだ全体の様子をよく見て下さい。
- 38℃以上の場合には注意が必要です。
*入浴・哺乳・食事の直後や泣いたり、運動したりした後は体温が高めですので、静かにしている時に、朝、昼、夕、寝る前など1日3~4回測りましょう。



早めに救急外来を受診した方がいい時

- 生後3ヶ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
- 嘔吐や下痢をくりかえし、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、胸がペコペコくぼむ、鼻の穴がヒクヒクする）



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
- 遊ぼうとする
- あやせば笑う
- 顔色はあまり悪くない
- 発熱以外の重い症状がない
- ZZZ 熱があっても夜は眠れる
- それほど機嫌は悪くない



◆家庭で対処すること

※体温はグラフにしてみましょう！

(5ページ参照)



- 体温と全身状態の観察を行って下さい。
❖熱の状態と熱以外の症状をよく見ましょう。
(吐いていないか、飲みは良いか・食欲があるか、息苦しさはないか、呼びかけるときちゃんと反応するか、機嫌はどうか、よく眠れるか等)



- 水分の補給はしっかりと行って下さい。
(湯ざまし、麦茶、イオン飲料など)
❖嘔吐を伴った場合は、「嘔吐をした時」(15ページ)もご覧下さい。
- 汗が多く出る時は、ぬるま湯で絞ったタオルで体を拭いてあげて下さい。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。
- 高熱の時に、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。



1 熱が出た時



ここが知りたいQ&A

Q.

高熱の時は重い病気なのですか？

A.

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、他に症状のない時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時は一晩様子をみても大丈夫です。夜は高熱でも朝になると下がるのがよくあります。

Q.

高熱で脳がおかしくならないですか？

A.

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。

Q.

熱の原因診断は早いほうがよいのではないですか？

A.

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1～2日たって症状が出そろえば正確な判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。



ふう。

お大事に。



Q.

熱はすぐ下げたほうがよいのですか？

A.

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、すぐ熱を下げるのが必ずしも好ましいことではない面があります。

Q.

解熱剤はどのように使うのですか？

A.

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時、眠れない時などに、5～6時間以上の間隔をあけて1日2回くらいを目安に使います。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。

Q.

解熱剤を1～2回使っても熱が下がらない。どうしたらよいのでしょうか？

A.

多くの場合、熱は2～3日は続くものです。「解熱剤」がきかない時は病気の熱の出る勢いが解熱剤の効果より強い時です。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。

Q.

熱がある時、入浴しても大丈夫ですか？

A.

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下さい。



体温表

体温表(例)

		名前			年齢			歳			男・女		
体温		月 日			月 日			月 日			月 日		
		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
40℃													
39℃													
38℃													
37℃													
36℃													
症状													

■メモ欄 (医師に伝えたいこと、聞きたいこと等)

		名前			年齢			歳			男・女		
体温		〇月〇日			〇月〇日			〇月〇日			〇月〇日		
		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
40℃													
39℃													
38℃													
37℃													
36℃													
症状	食欲 はきけ	ある ない			ない ない			ない ない			ある ない		
					PM8:00頃、 坐薬を入れる			AM3:00頃、 坐薬を入れる			顔、体に発疹 がでた。 下痢便		

■メモ欄 (医師に伝えたいこと、聞きたいこと等)

2 せき・息が苦しい時



●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。苦しみ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）
- * 息を吸う時に胸がふくらまず、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）
- * 息を吸う時に胸がくぼみ、お腹だけがふくらむ（シーソー呼吸）
- * 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



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
- 喉が“ゼイゼイ”“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時、走った時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方がいい時

- せき込みが激しくて、呼吸困難の徴候（左の★参照）が認められる
- 顔色や唇の色が青い時（チアノーゼ=空気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鳴き声のようなせき込みをしている



ADVICE

◆家庭で対処すること

- せきが激しい時は、部屋を加湿したり、口もとに蒸しタオルなどをあてて下さい。（呼吸ができるように注意して下さい。）
- 横に寝ると苦しい時は、上体を起こして何かにもたれかかる姿勢にして下さい。

◆注意すること

- せきが激しくて食事がとれない時も、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。



ここが 知りたいQ&A

Q. 急に呼吸困難になるのはどんな時ですか？

A. 気管や気管支に異物を飲み込んだ時、クループ（=急性喉頭炎）など、のどの入口に炎症が強く起った時、喘息発作の時、乳児の百日咳・肺炎・細気管支炎などです。

Q. せきが出るとき入浴しても大丈夫ですか？

A. 呼吸困難がある時、熱がある時は避けてください。せきだけの時は軽く入浴して湯冷めしないようにすぐに寝かせて下さい。

Q. せきが激しい時の食事はどのようにすればよいのですか？

A. 基本的にはせきを誘発しやすいような刺激物以外は特に制限はありません。食欲がない時は痰が切れやすいように水分だけでも十分にとるようにして下さい。

Q. 登園、登校の目安は？

A. 夜間眠れないようなせきや呼吸困難があった時は、休ませ受診させて下さい。

朝になってせきが軽くなった時は、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 時



●呼吸困難の徴候を見落とさないようにする。
→「せき・息が苦しい時」7ページをご覧ください



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よくなってきた(吸入はすぐに効果が出ますが、飲み薬は飲んでから1時間程度たないと効果があまりありません。)
- 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方がいい時

- 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よくなるしない時
- 呼吸困難の徴候(7ページ参照)がある時
- 顔や唇の色が青い時(チアノーゼ=空気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



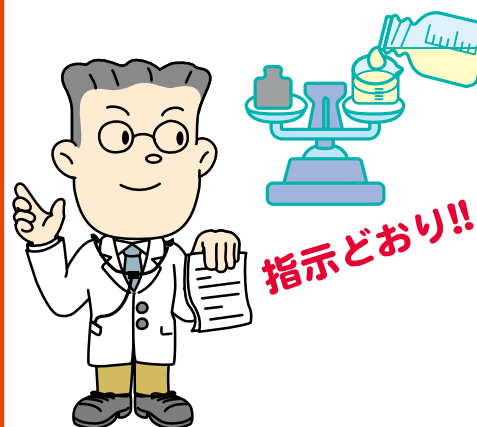
ADVICE

◆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、できるだけ腹式呼吸で大きく息を吸ったりは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はき出させて下さい。
- 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。



ここが知りたいQ&A

Q. 喘息発作はなぜ起こるのですか?

A. 気管支の内側にダニ、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が起こってはれてしまい、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かたりして喘息の発作となります。



Q. 呼吸をする時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?

A. すきま風や口笛のようにせまい所を息が通るためです。

Q. どんな時に喘息の発作が出やすくなりますか?

A. かぜや気管支炎・肺炎にかかった時、天候が悪くなる時、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 下痢をした時



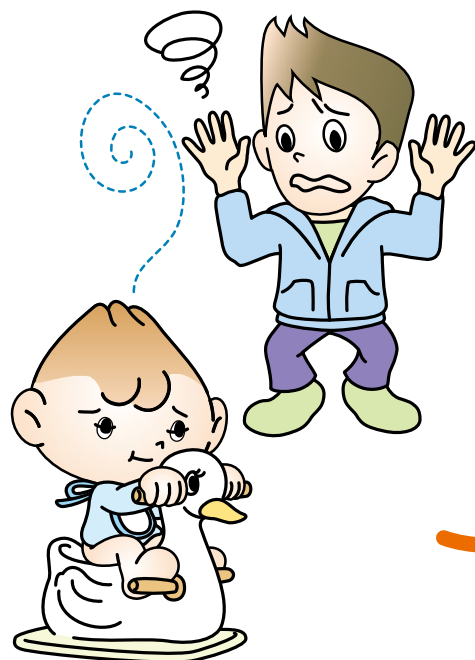
●いつもの便と違うのはどのような点がよく観察してみましょう。

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



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日数回以内
- 食欲がいつもと変わらず、水分が飲めている
- 熱がなく、機嫌もよく元気



早めに救急外来を受診した方がいい時

- 色が白っぽい便、繰り返しある水様便、血液が混じっている便、糊のような黒っぽい便
- 高熱や繰り返し嘔吐がある
- 腹痛が強い
- 水様性の下痢が1日数回以上ある
- 機嫌が悪く水分をほとんど受け付けられない
- 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



ADVICE

◆家庭で対処すること

- 下痢がひどい時は、胃腸を休めるために固形物は与えないで下さい。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、便の状態をみながら少しずつ与えて下さい。
- 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下さい。



- 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下さい。

◆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、砂糖は与えないで下さい。
- 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)は避けて下さい。
- 食べ過ぎにならないようにしましょう。(普段の3分の2くらいにして下さい。)



ここが 知りたいQ&A

Q. 下痢のときはどんなものを食べさせればよいのですか？

A. 13～14ページの表をご覧ください。

Q. ミルクはどのように与えればよいのですか？

A. 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下さい。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与えて下さい。

いつもより少な目に



Q. 母乳の場合はどうすればよいのでしょうか？

A. あまり量を制限せず、そのまま与えてかまいません。

Q. 脱水症状(水分不足)は、どんな特徴で分かるのですか？

A. 唇や舌が乾いている、顔色が悪い、皮膚の張りが無い、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、量が少なく色が濃い、泣いても涙が出ないなどです。

4 下痢をした時



下痢がひどい時に良い食事
(水様便が繰り返される時)



❖ 冷たくない経口補水液やイオン飲料水
(大人用のイオン飲料などを飲ませる時は薄めて飲ませて下さい。)

❖ うすい番茶、湯ざまし

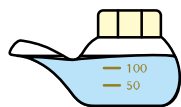


❖ ミルクしか飲めない乳児の場合は、通常の3分の2くらいの量を与えて下さい。

❖ 母乳 (量を制限せず、そのまま飲ませて下さい。)

❖ 下痢の間隔が長くなったら、状態に合わせて「おもゆ」など

- 胃腸を休めるために固形物は与えないようにしましょう。
- 脱水症状になりやすいので、水分は十分に与えましょう



下痢の回復期に良い食事
(軟便時)



❖ 野菜スープ (塩味のスープだけ)

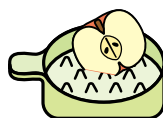
❖ おかゆ (塩味のみ)

❖ 煮込んだうどん (うどんのみ)

❖ トースト (何もつけないで)

❖ ゆでたじゃがいも

❖ すりおろしたリンゴ



❖ ベビー用のせんべい・ウエハース

- 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ましょう。
- 水分は十分に与えましょう。

区分	お勧めできる食品	避けた方がよい食品
穀類	おかゆ うどん トースト	中華めん すし
いも類	じゃがいも さといも	さつまいも こんにゃく
豆類	とうふ 高野豆腐 みそ きな粉・煮て裏ごしした豆類	大豆 あずき 油揚げ がんもどき
野菜・海藻類	やわらかく煮た野菜 大根 かぶ ほうれん草 キャベツ かぼちゃ	繊維の多い野菜 たけのこ ごぼう れんこん キノコ類 海藻類
果実類	りんご バナナ	なし パイン いちご 柑橘類 スイカ 干した果物
魚介類	脂肪の少ない魚 たら たい かれい しらす はんぺん	脂肪の多い魚 かまぼこ 干物 さば さんま いわし 貝類
卵	茶碗蒸 たまごとし	生卵 固ゆで卵
肉類	脂肪の少ないもの ささみ	脂肪の多いもの ソーセージ ハム ロース、バラ肉 ベーコン
乳製品		牛乳 ヨーグルト チーズ
菓子類	プリン 卵ボーロ ウエハース	ケーキ類 せんべい ナッツ類

5 嘔吐(おうと)をした時



●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、よく観察して下さい。

(赤ちゃんの嘔吐)

ダラダラ、ゲブツと吐いて、あと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のなら、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。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ともなっているかどうか観察しましょう。



通常の診療時間内に受診しましょう

- 吐く回数が数回以内で治まり、吐いた後はケロリとしている
- はき気が治まった後、水分が飲める
- 下痢、熱などがなく、全身状態が悪くない
- 食欲がある時、元気がある時、睡眠がとれている時



早めに救急外来を受診した方がいい時

- 嘔吐と下痢を同時に何回も繰り返す
- 吐いた物に血液や胆汁(緑色)が混ざる
- 何回も吐いた後、コーヒークサのような色や黄色の胃液になった
- 強い頭痛をともなったり、強く頭を打った後
- けいれん(ひきつけ)をともなったり、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



ADVICE

◆家庭で対処すること

- 吐き気の強い時飲食をするとかえって吐くので、30分~2時間は飲ませないで様子を見る。
- 嘔吐の間隔が開いたら、経口補水液、湯ざまし、お茶、薄めのイオン飲料を少しずつ、回数を多めに与える。

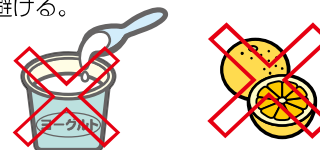


- 胃腸を休めるために固形物はやめる。また、脱水症状になりやすいので、吐き気が治まるのを待ち水分は十分に与える。



◆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る。



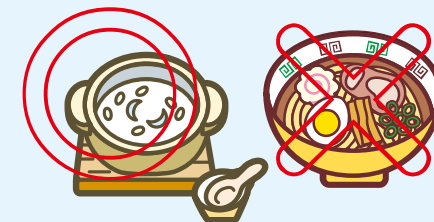
- 吐いた物を肺に吸い込んだりしないように、寝ている時は、体や顔を横に向けるなどして注意する。
- 吐いた物を始末したらよく手を洗う。



ここが知りたいQ&A

Q. 吐きやすい時や吐き気の治まった時の食事はどのようなものがよいのですか?

A. 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る。油の多いものや乳製品、ラーメンなどは避けて下さい。



Q. 脱水症状を防ぐにはどんなものを補充したらよいのですか?

A. 塩分(ナトリウムやカリウム)が多く失われるので、これらを含む飲み物(経口補水液など)を補充しましょう。

Q. イオン飲料は大人用と子ども用で何が違うのですか?

A. 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 おなかが痛い時



- 赤ちゃんがわけもなく繰り返し泣く時は、おなかが痛い可能性があります。
- よくある腹痛の原因としては次のようなものが考えられます。

乳児：「腸重積」「そけいヘルニア」「便秘」

幼児：「腸重積」「急性胃腸炎」「便秘」

学童：「急性胃腸炎」「虫垂炎」「便秘」



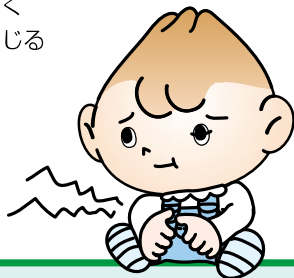
通常の診療時間内に受診しましょう

- 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方がいい時

- ぐったりして泣いてばかりいる
- おなかがかがめて痛がる
- おなかが痛くて歩けない
- おなかをさわると痛がる
- 嘔吐をともなっている
- 赤ちゃんが足をちぢめていて泣きやまなかったり、間隔を置いてまた泣く
- 便に血が混じる



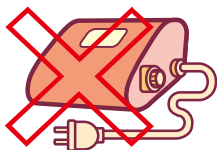
ADVICE

◆家庭で対処すること

- トイレに行って排便させてみましょう。
- 腹痛が軽い時は、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る。
- 「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暖めないようにしましょう。



ここが 知りたいQ&A

Q. 冷たいものなどを飲んだりして痛がる時はどうしたらよいのですか？

A. 腹巻などで暖めて下さい。炎症がある場合には腹痛を悪化させるのでカイロなどは使わないようにしましょう。

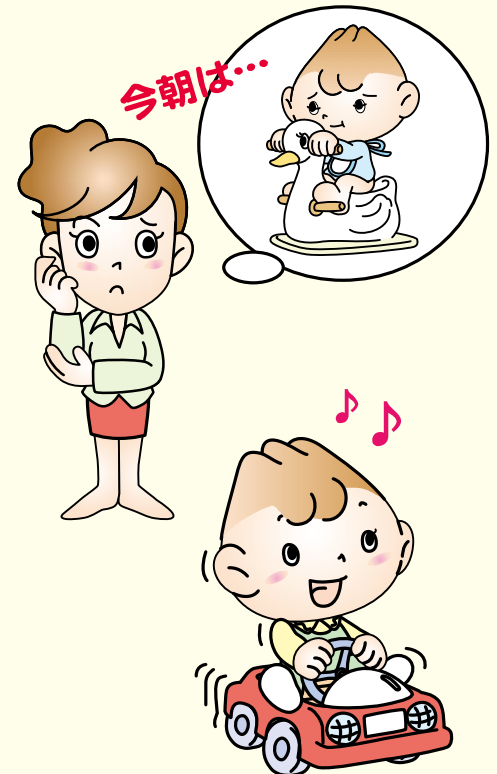
Q. 3～4日排便がなく、おなかが痛がります。自宅で浣腸してもよいのでしょうか？

A. 市販の浣腸でも年齢相当の量なら大丈夫です。腹痛がなおらない時や出た便がいつもと違う時（血便など）は、便を持参して外来を受診して下さい。普通便で腹痛もおさまれば、自宅で様子をみても、大丈夫でしょう。

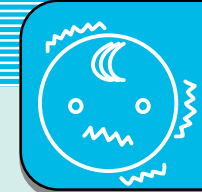
Q. 子どもがよく“おなかいたい”ということがあり心配ですが、どのような時に受診したらよいのですか？

A. 子どもはおなかを痛がることはしばしばあります。2～3日排便がない時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時は、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。



7 けいれん(ひきつけ)を 起こした時

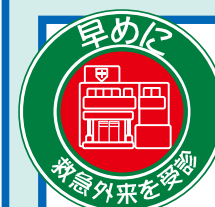


- 神経の働きの異常興奮により、からだ全体やからだの一部がつっぱったり、ピクピクしたり、脱力したりすることです。白目になっていたり、ボヤッとした目になっていて、呼びかけても反応がなかったりします。



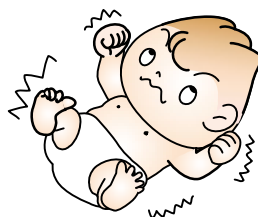
通常の診療時間内に
受診しましょう

- 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、泣いたりした時。



早めに救急外来を
受診した方がいい時

- 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

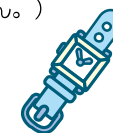


何分たったかしら？



◆家庭で対処すること

- 目の位置、手足の状態を見て、おおよそのけいれんの持続時間を測定して下さい。(初めてのけいれんの時はあわててしまい、何も分からなくても仕方ありません。)

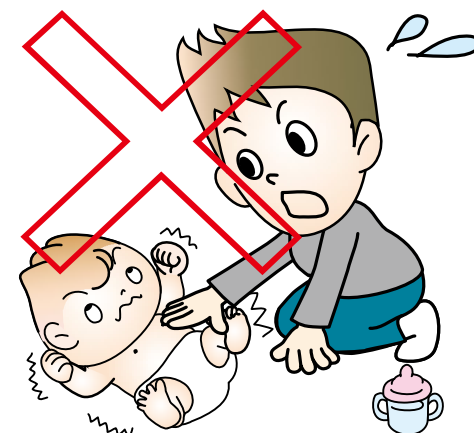


- 平らなところに寝かせて下さい。
- けいれんの途中やあとに吐いても、吐いたものを吸い込んで窒息することがないように、顔を横に向けて下さい。
- きつい衣服を着ていたら衣服をゆるめてあげましょう。

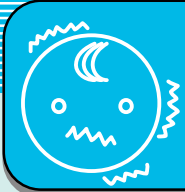


◆注意すること

- 口の中に物や指を入れないで下さい。(口の中をけがしたり、歯が抜けたり、吐いた物が出口をふさいで窒息することになります。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下さい。
- 飲み物や飲み薬を与えようとししないで下さい。



7 けいれん(ひきつけ)を 起こした時



知りたいQ&A

Q.

けいれんを起こすと
脳がおかしくなったり
しませんか？

A.

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。

1時間以上は注意!!

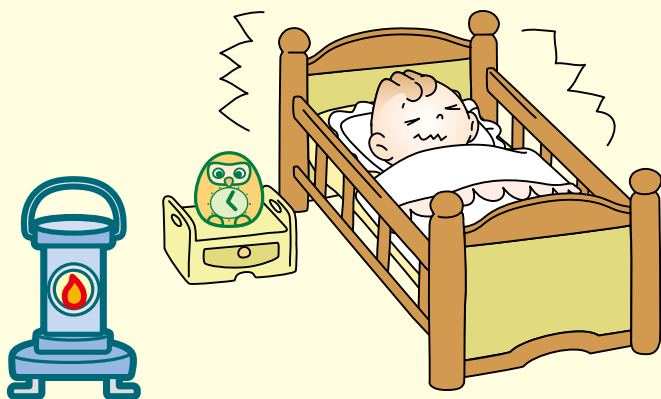


Q.

急に熱が出て、手足
やからだがブルブル
ふるえています。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
診したほうがよいで
しょうか？

A.

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。（「悪寒（おかん）」といいます。）あたたかくして様子を見ましょう。

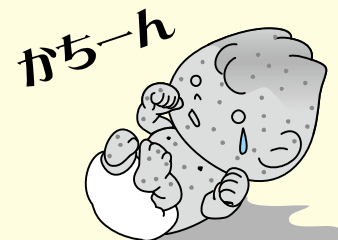


Q.

はげしく泣いたあと
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？

A.

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。

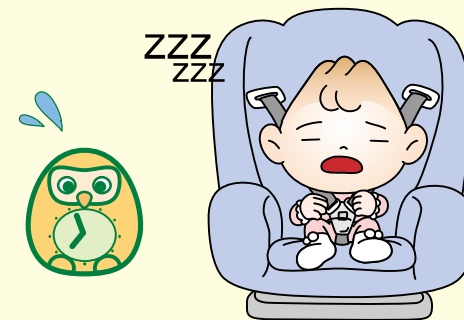


Q.

けいれんの後に眠っ
てしまいました。こ
のまま様子をみてか
まわないでしょうか？

A.

けいれんの時には、脳は異常に活発になっており、けいれんが治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時は、救急外来を受診したほうがよいでしょう。



8 発疹(ぶつぶつ)が出た時



●どんな発疹(ほっしん)か、観察してみましょう

- ・発疹の大きさ、色、形
- ・発疹のできた場所
- ・皮ふの盛り上がりがあるか
- ・かゆみがあるか
- ・水ぶくれがあるか
- ・膿(うみ)が出ているか
- ・透明の定規などで押して赤みが消えるか

●発疹以外の状態も観察してください。

- ・呼吸、声に変化がないか
- ・顔色、くちびるに変化がないか
- ・目、まぶたに変化がないか
- ・口の中、舌に変化がないか
- ・手足の関節に変化がないか
- ・熱があるか

●発疹の状態をスマートフォンなどのカメラやビデオで撮影しておくで診断の役に立ちます。



通常の診療時間内に受診しましょう

- かゆみが軽く、数個だけの発疹
- 水ぶくれがある発疹
- 膿(うみ)や汁が出る発疹
- 熱があるが、発疹以外に変化はない



早めに救急外来を受診した方がいい時

◆こんなときは救急車

- せきが出て、呼吸が苦しそう、声がかすれる、息がゼーゼー、ヒューヒューする
 - 口の中や舌が急にはれてきた
 - 顔色が悪い、くちびるが紫色
 - ぐったりして、呼んでも反応がない
- 発疹が出て、これらの症状が一つでもあれば、救急車を呼んでください。

◆早めに救急外来を受診した方がいい時

- かゆみが強く、眠れない
- 発疹がどんどん広がっている
- まぶた、くちびる、顔がはれてきた
- お腹を痛がり、吐いている
- 目やくちびるが赤い
- 足に紫色のあざがいくつもあ
- ひざなどの関節がはれて痛がる

◆お医者さんにかかる前に

- ほかのお子さんにうつる病気の場合があります。受診の際は受付に症状を伝えてください。

◆お医者さんに伝えてほしいこと

- まわりに同じような症状の子どもがいるか
- 今までアレルギーを起こしたことがあるか
- 発疹が出る前にしたこと
 - ・薬を飲んだ(お薬手帳を持参)
 - ・草木をさわった
 - ・虫にさされた
 - ・動物にさわった・かまれた
 - ・何か食べた(食べ物の種類)



ADVICE

◆家庭で対処すること

- かゆみがひどい場合、発疹の範囲が小さければ、冷たいタオルなどで冷やすとかゆみが軽くなります。
- 温めるとかゆみがひどくなることがあるので、お風呂は短めのシャワーで済ませましょう。
- かきむしらないように、爪を切ってあげましょう。
- 薬を飲んだ後に発疹が出たら、そのあとは薬を飲まないようにしましょう。病院に行ったら、医師に相談してください。



◆注意すること

- アナフィラキシーでは、発疹が出てから1時間ぐらいの間に、症状が急激に悪化することがあります。注意して様子を見ましょう。
- 家族にうつる病気の場合があるので、タオルやコップは家族と別のものを使いましょう。

8 発疹(ぶつぶつ)が出た時



ここが知りたいQ&A

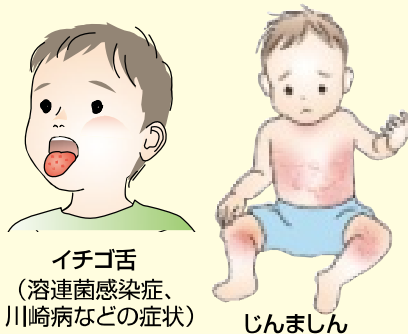
Q. 発疹(ほっしん)と湿疹(しっしん)の違いは何ですか？

A. 発疹(ほっしん)とは、ウイルス感染やかぶれ、じんましのように急に出る皮膚の変化をいいます。湿疹(しっしん)とは、アトピー性皮膚炎のように持続して出ているものをいいます。

Q. 発疹(ほっしん)の原因は？

A. 次のとおり色々あります。

- ウイルス感染
はしか、風疹、水ぼうそう、突発性発疹、手足口病など
- 細菌感染
溶連菌感染症など
- かぶれ
植物、動物、洗剤、塗料、砂、金属など
- その他
じんましん、虫さされ、とびひ、川崎病、紫斑病など



Q. じんましんとは、どんな病気ですか？

A. じんましんは、淡い赤色で少し盛り上がった発疹です。大きさや形が様々で、強いかゆみがあります。多くは数分から数時間で消えてしまいますが、出たり消えたりを繰り返すことがあります。

Q. じんましの原因はなんですか？

A. じんましんは、食べ物や薬のアレルギーが原因で出ることがありますが、汗や寒さの刺激、感染ででることもあります。多くは原因が不明です。



アレルギーを起こしやすい食品

Q. アナフィラキシーとは何ですか？

A. アナフィラキシーとは、全身に起こる強いアレルギー反応です。アレルギーの原因となる食物を食べた後やハチに刺され後に、じんましんなどの発疹が出て、その後激しい咳が出て息がゼーゼーしたり、お腹をひどく痛がり嘔吐したり、ぐったりすることがあります。こんな時は、早めに救急外来を受診してください。特に、呼吸困難がある場合、顔色が悪い場合、意識がない場合は、救急車を呼ぶなどして至急受診してください。

Q. アナフィラキシーを起こしやすい食べ物は何ですか？

A. 卵、牛乳、小麦、そば、エビ、ピーナッツ(ナッツ類)などがよく知られています。これらの食物を食べただけでは何となくとも、食べた後に運動をするとアナフィラキシーを起こすことがあります。心配な方は、医師に相談してください。

Q. 透明な定規などで押しても赤みが消えない発疹は何ですか？

A. 透明な定規やコップなどで発疹を押してみて、赤みが消えない場合は、内出血の可能性があります。血を固める血小板が減っている、血管が弱くなっているなどの原因が考えられます。血液検査が必要となるので、診療時間内に受診してください。鼻血が止まらない、関節がはれて歩けないなどの症状があれば至急受診してください。



9 頭をうった時



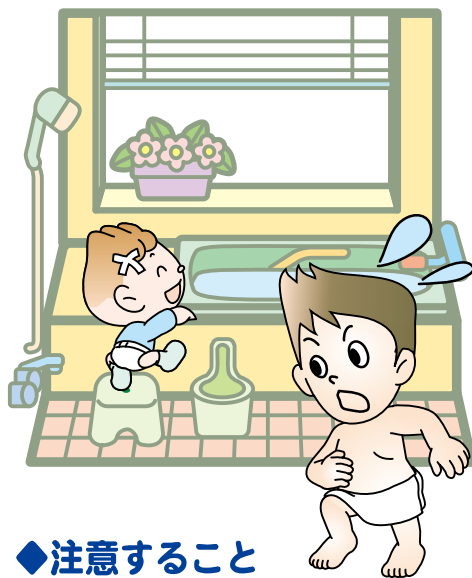
- 頭痛や吐き気、嘔吐の有無、腫の大きさ、目や手足の動き
- 頭を強く打っても、意識障害もなく、目や手足の動きにも異常がなく、さらに頭を打ってから2日間異常がなければ、たいていは心配ありません。
- しかし、頭の中に出血が起これると、頭を打った直後はなんともなくても、あとから生命に危険が及ぶことがあるので注意が必要です。



ADVICE

◆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。



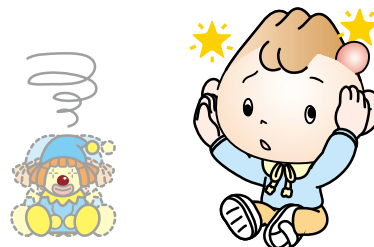
◆注意すること

- 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などについてよく観察して下さい。
- 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。



以下の症状があるときは、念のため、いったん**脳神経外科のある病院**を受診して下さい。

- 頭の痛みが強くなる時
- 吐き気が繰り返して見られる時、気持ちの悪さが続く時
- ぼんやりしてきて、放っておくと眠ってしまう時
- 物が二重に見えたり、物が見えなくなったりした時
- 手足が動きにくくなったり、しびれたりするようになった時
- けいれんが起きた時
- 体温がどんどん高くなってきた時
- 左右の腫の大きさが違う時
- 頭を打った前後のことをよく覚えていない時
- なんとなく普段と比べて様子が違う時



★ここが 知りたいQ&A

Q. コブができた場合にはどうしたらよいのでしょうか？

A. 20分ほどぬらしたタオルなどで冷やして様子を見て下さい。



Q. 頭の皮膚に出血が見られたら、どうしたらよいのですか？

A. 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。

Q. 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？

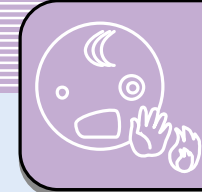
A. 子どもは大人と違って嘔吐しやすい特徴があり、頭を打った後に頭の中に何も異常がなくても吐くことがよくあります。したがって、1～2回吐いてもその後元気にしていればあまり心配ありません。

Q. 頭を打った後はいつまで様子を見ればよいのですか？

A. あと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、あと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日程様子を見て何も症状が出なければ安心してよいでしょう。

10 やけどをした時



- 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時で、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。



ADVICE

◆家庭で対処すること

- まず、流水で10分以上冷やすこと。（第1度、第2度）
（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を保つこと。

◆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。

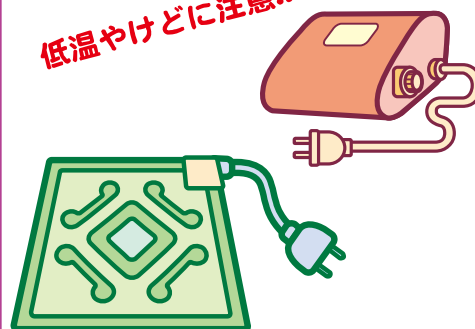
まずは流水で冷やす!!



通常診療時間内に受診しましょう

- 赤いだけで水疱ができない
- 範囲が狭い第1度程度のやけどの時

低温やけどに注意!!



早めに救急外来を受診した方がいい時

- 皮下組織まで達するやけどの時（第3度）
- やけどの範囲が大人の手のひらより広い時

ここが知りたいQ&A

Q. 水ぶくれは、なぜ破らないほうがよいのですか？

A. 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時はそのままにします。水疱を破った時は消毒をして清潔にしておくことが大切です。

Q. どのように冷やしたらよいのでしょうか？

A. 「手足のとき」は、出しっぱなしの水道水で冷やして下さい。
患部に直接、勢いよく水をかけると水泡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なので、洗面器に受けるなど、水の勢いを弱めて冷やして下さい。

「顔・頭のとき」は、シャワーの水や濡れタオルで冷やして下さい。

鼻や口のそばで、呼吸しづらい場所の時は、こまめに冷えたタオルを取り替えながら冷やして下さい。

「全身・広範囲のとき」は、衣服を脱がせずに冷やして下さい。

衣服を脱がせる時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下さい。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下さい。

11 耳や鼻に異常がある時



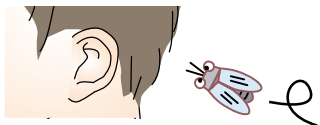
耳

◆耳痛

- 多くは、2つの疾患（中耳炎と外耳道炎）の可能性が高い
- 中耳炎**：カゼを引いていることが多い
- 外耳道炎**：耳の掃除のし過ぎに多い。「耳を引っ張る」「耳の入口を押す」などで痛みがある
- 痛みが強い場合は、痛み止めの内服で様子を見る
- 痛みが治まっても、翌日に耳鼻科受診してください

◆異物を入れてしまった（入ってしまった）

- オモチャ・虫などが多い
- オモチャは、無理をせず、耳鼻咽喉科へ（翌日でも可）
- 虫は、暗い場所で懐中電灯の光を当てる出てこない場合は、水・オリーブ油・食用油などを入れて、殺しておいて翌日耳鼻科へ



鼻

◆鼻出血

鼻出血は、鼻の入り口近くの「キーゼルバッハ部位」という場所からの出血で起きることがほとんどです。この場所は、血管が多く粘膜も薄いので、ちょっとしたことで出血しやすいです



鼻血の止め方のポイント

1. まず、お母さんが落ち着くこと
子どもに「すぐ止まるから」と伝える
泣いたり興奮したりすると出血が多くなってしまう
2. 子どもを座らせて、ややうつむき、斜め下を向く
出血部位を心臓より上にする姿勢をとる
3. 出血している鼻に、やや大き目の「綿球」を詰める
ティッシュやハンカチなどを丸めて使用しても可
4. 「綿球」を詰めたほうの鼻翼（小鼻）を外側から指で強く押さえる
もしくは両方の鼻翼（小鼻）を親指と人差し指でつまむ



5. そのまま5～10分間押さえる
一度、綿球を取り、止血を確認
止まらないときは、もう一度押さえる

6. ノドにまわった血液は飲み込まないで口から吐き出す

やってはいけないこと・やっても意味のないこと

- 「上を向く」「仰向けに横になる」
鼻血が「ノド」へ流れてしまい、これを飲み込むと気持ちが悪くなってしまう
- 「首の後ろをトントンたたく」
- 「鼻の付け根をつまむ」



こんなときは耳鼻科へ

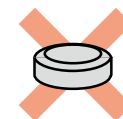
- ひんぱんに鼻血が出る場合は、耳鼻咽喉科を受診しましょう
アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの病気が潜んでいる可能性もあります

こんな時は、救急車

- 30分以上押さえても止まらないとき
- 鼻を押さえても血液がどんどん「ノド」にまわってくる

◆異物を入れてしまった（入ってしまった）

- 豆類・オモチャなどが多い
- 反対側の鼻の穴を押さえて「フン！」と鼻をかませる
ダメなときは、無理に取ろうとすると出血するので、耳鼻咽喉科へ（翌日でも可）
- ボタン電池**は、粘膜に穴をあける可能性があるため、**至急病院へ**



12 誤飲・誤食をした時



●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、チョット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。受診の際に、飲んだ物と同じ物、または、医薬品、洗剤、消臭剤、殺虫剤などの場合は、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下さい。



通常の時間内に
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



早めに救急外来を
受診した方がいい時

- 飲み込んだとたんにはきかじまった（気管や気管支に異物が入った可能性があります。）
- 医薬品、洗剤、殺虫剤などを飲んだ
- 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
- ボタン電池を飲み込んだ、鼻に入れた
- 硬貨を飲み込んでしまった



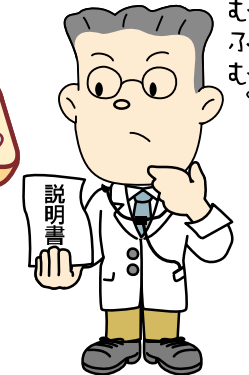
ADVICE

◆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下さい。
- 応急処置がわからない時は、**(財)日本中毒情報センター（中毒110番）**に問い合わせして下さい。

◆注意すること

- 自宅で応急処置ができない時や、応急処置の方法がわからない時には、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。）



ここが知りたいQ&A

Q. 医療機関にかかるまでの応急処置にはどのようなものがありますか？

A. 「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」（35～36ページ）を参考にして下さい。

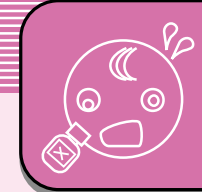
Q. 誤飲や誤食はどのくらいの年齢に多いのですか？

A. 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下さい。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。

Q. タバコを食べたらどうしたらいいのでしょうか？

A. 2cm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。タバコの吸い殻が入ったジュースやコーラなどお子さんの手が届く範囲に置かないで下さい。



飲んだもの 応急処置	TABACO タバコ葉・吸い殻	Beer 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
水を飲ませる	×	○	○	○
MILK 牛乳を飲ませる	×	○	○	○
吐かせる	○	○	×	○

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
×	○	○	○	×
×	○	×	○	×
×	○	○	○	×

公益財団法人 日本中毒情報センター



■つくば中毒110番 (365日9時～21時対応)

029-852-9999 (一般市民専用電話、情報提供料：無料)

■大阪中毒110番 (365日24時間対応)

072-727-2499 (一般市民専用電話、情報提供料：無料)

■タバコ専用電話 (365日24時間対応、テープによる情報提供：一般市民) 情報提供料：無料

072-726-9922

無料)

無料)

供：一般市民) 情報提供料：無料



1 上手なお医者さんのかかり方



できるだけ診療時間内に受診しましょう

- 診療には、医師以外にも検査技師、薬剤師、看護師など多くのスタッフがかわっています。スタッフがそろっている通常診療時間に受診するのが最適です。“早めに救急外来を受診したほうが良い時”にあてはまらない時は、できるだけ、昼間の診療時間に受診しましょう。
- 日頃からかかりつけ医に相談できるようにしておくとう便利です。

診察室で伝えること

- 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？
- 今までに大きな病気にかかったことがありますか？
- 薬や食べ物のアレルギーはありますか？
- 家族に同じ様な症状はありませんか？

連れていく人

- 子どもの症状や様子がわかる人が連れていく
- 子どものそれまでの様子がわかる人が一緒に連れていきましょう。
(熱、食事の状況、飲ませた薬などについて説明することができる人)

持っていくと便利なもの

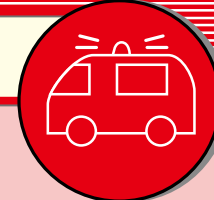
- 母子健康手帳、保険証、診察券、熱の状況を書いた体温表（グラフ）、病気の経過を書いたメモ、おくすり手帳
- 便の状態がおかしいと思うときは、その便をビニール袋に入れるなどしてもっていく
- 飲んでいる薬や名前のわかるもの
- 着替え、タオル、ティッシュペーパー、待ち時間のためのおもちゃや絵本など

休日・夜間のかかり方



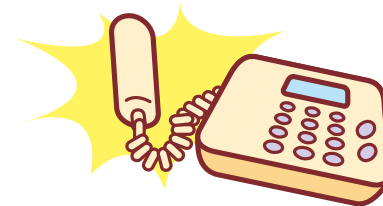
- 休日夜間急患センターや救急指定病院（あらかじめ確認しておきましょう）を利用しましょう。
- 症状が重いと思われる時は119番を利用しましょう。

2 救急車を呼ぶ時



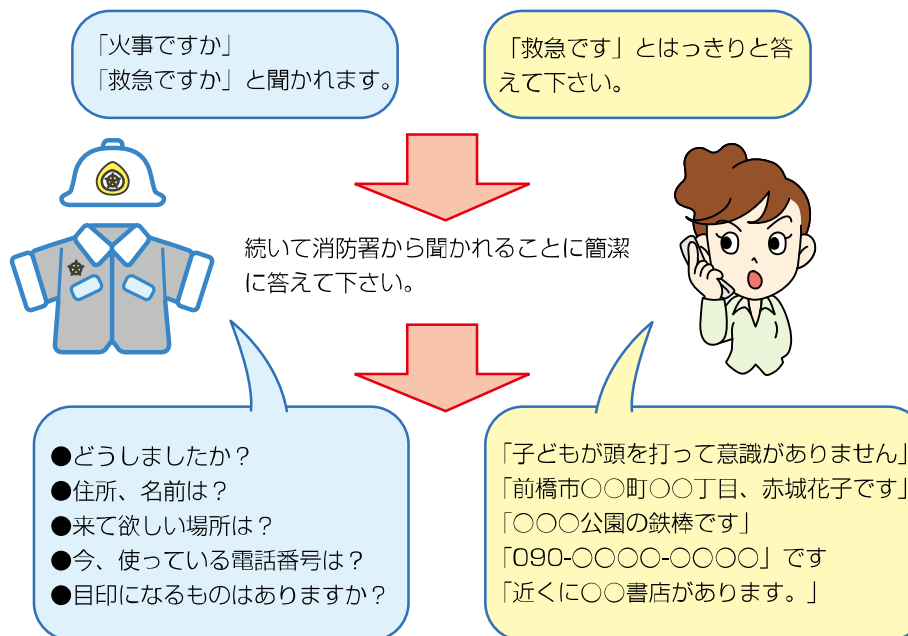
●こんな時に救急車を利用して下さい

けいれんが止まらない
呼吸が極めて困難になっている
激痛（腹痛・頭痛）がある
意識がない
出血が止まらない



●救急車の呼び方

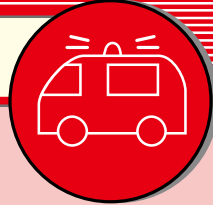
「119番に」に電話すると…



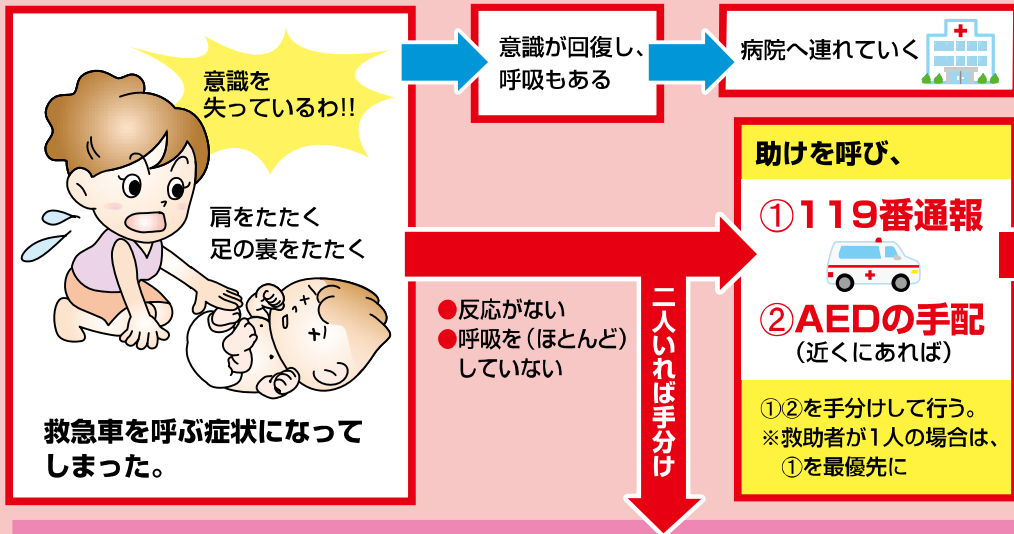
※応急処置などを指示されたらそれに従います。（人工呼吸、心臓マッサージ等）

「人工呼吸・心臓マッサージ」は、39～40ページを参照して下さい。

※携帯電話で救急車を呼ぶ場合は、所在地を確認すること、目標となる建物などを伝えること、高速道路の場合は上りか下りかの車線を伝えることを心がけましょう。



●人工呼吸・心臓マッサージ(胸骨圧迫)



ポイント

- 119番司令室の指示に従って、落ち着いて対処。
- 人工呼吸ができない場合は、心臓マッサージを続ける。
- 心臓マッサージは、押す場所、テンポ、深さが大切。
- 途中でやめない! 救急隊が着くまで、または呼吸や仕草が回復するまで続ける。
- 二人いれば、交代しながら続ける。

心肺蘇生法(CPR)

(心臓マッサージ30回と人工呼吸2回の繰り返し)

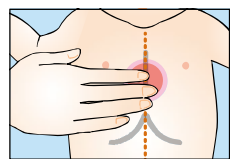
乳児 (1歳未満)

乳首を結んだ線の中央から足側にむけて人差し指～薬指を並べる。人差し指、中指で圧迫。

① 1分間に100回以上のテンポ、深さは約4cmで、30回の心臓マッサージを行う。

② 口と鼻を大人の口でおおい、1秒かけて2回の人工呼吸。

この組み合わせを、くり返す。



30回

1分間に100回以上の
テンポで30回
深さは約4cm

1秒かけて2回

吹き込む量は、
胸が軽く膨らむ程度

人工呼吸
鼻と口の
両方をおおう

くり返し続ける

小児 (1歳～)

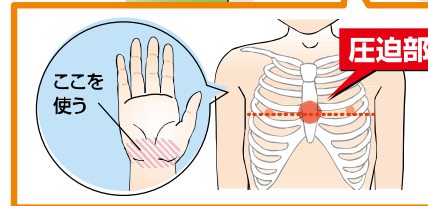
鼻をつまんで2回

吹き込む量は、胸が軽く膨らむ程度

① 1分間に100回以上のテンポ、深さは約5cmで、30回の心臓マッサージを行う。

② 口から息を1秒かけて2回の人工呼吸。

この組み合わせを、くり返す。



圧迫部分

ここを使う

乳首を結んだ線の中央か、やや下を、両手の手のひらの付け根で圧迫する。

くり返し続ける

※人工呼吸・心臓マッサージの方法については、最寄りの消防署、保健福祉事務所、市町村保健センター、日本赤十字社群馬県支部にお問い合わせください。

3 子どもの事故を防ぎましょう

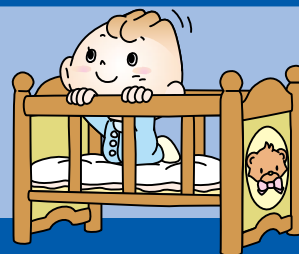


子どもの命を守るのは大人の責任です。

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。

■月齢・年齢別で起こりやすい事故

月齢・年齢	起きやすい事故	予防のポイント
新生児～6ヶ月	窒息事故	●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。
	転落事故	●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。
7ヶ月～11ヶ月	転落・転倒 (縁側・玄関・ベビーカー・階段から転落するなど)	●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。
	やけど 誤飲・中毒	●子どもの身の回りや手の届くところに、誤飲ややけどにつながるようなものは置かない。
1歳～4歳	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。 ●風呂場には鍵をかけておく。
	交通事故 誤飲・中毒	●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。



4 最寄りの救急医療機関



緊急の時のためメモしておきましょう。

●かかりつけのお医者さん

医療機関名：

電話番号：

診療日：

診療時間：

メモ：



●緊急の場合の医療機関

医療機関名：

電話番号：

診療日：

診療時間：

メモ：



医療機関名：

電話番号：

診療日：

診療時間：

メモ：

医療機関名：

電話番号：

診療日：

診療時間：

メモ：

5 夜間（休日）に子どもを診てもらいたい時



●休日当番医／休日夜間急患センター

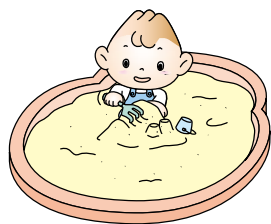
- ★休日には当番で診療所が開院しています。各市町村の広報やホームページなどで確認しておきましょう。
- ★また、平日の夜間や休日に開院している休日夜間急患センターが県内9カ所に設置されています。（診療時間等は各自ご確認ください。）

診療所名	所在地	電話番号
前橋市夜間急病診療所	前橋市朝日町4-9-5	027-243-5111
高崎市夜間休日急病診療所	高崎市高松町5-28	027-381-6119
渋川地区広域圏夜間急患診療所	渋川市渋川1760-1	0279-23-8899
富岡市甘楽郡医師会休日診療所	富岡市富岡2037-1	0274-64-1939
沼田利根医師会休日夜間急患診療所	沼田市上原町1801-68	0278-24-1199
伊勢崎佐波医師会病院	伊勢崎市下植木町481	0270-24-0111
桐生市医師会立平日夜間急病診療所	桐生市元宿町18-2	0277-47-2501
太田市平日夜間急病診療所	太田市飯田町818	0276-60-3099
館林市夜間急病診療所	館林市新栄町1844-3	0276-73-2313

●群馬県統合型医療情報システム／テレホンサービス

- ★小児科の救急診療については、中毛地区、西毛地区、北毛地区、東毛地区で輪番体制が組まれています。
- ★受診可能な医療機関については、「群馬県統合型医療情報システム」で検索、または各消防本部のテレホンサービスにお問い合わせください。

群馬県統合型医療情報システム



連絡先	電話番号
前橋市消防局	027-221-0099
高崎市等広域消防局	027-325-0011
桐生市消防本部	0277-22-0099
太田市消防本部	0276-45-7799
伊勢崎市消防本部	0270-23-1299
館林地区消防組合消防本部	0276-73-5699
利根沼田広域消防本部	0278-24-0099
渋川広域消防本部	0279-23-0099
多野藤岡広域消防本部	0274-23-6699
富岡甘楽広域消防本部	0274-64-0099
吾妻広域消防本部	0279-68-2399

6 受診した方がよいのかわからない時



●小児救急電話相談（＃8000）

- ★子どもが急に具合が悪くなったとき、すぐに受診した方がよいのか、家庭でどのように処置をすればよいのか等について、保健師または看護師が電話で相談に応じます。

#8000番におかけください

受付時間

月～土曜日 午後6時～翌朝午前8時
日曜、祝日、年末年始 午前8時～翌朝午前8時

※通話料は有料です
※IP電話・ダイヤル回線をご利用の方は、携帯電話からおかけください。
※平日の日中は、かかりつけ医などにご相談ください。

＜利用上の注意＞
・この電話相談は病気の診断・治療をするものではありません。保護者が判断するための参考としてお聞きください。
・明らかに緊急を要する場合は、119番で救急車を呼んでください。



- ★次のWEBサイトでも、受診の判断の目安を提供しています。

日本小児科学会 おかあさんのための救急&予防サイト
<http://kodomo-qj.jp/>

こどもの救急

このパンフレットは、パンフレット作成委員会の方々と茨城県の協力を得て作成しました。

※役職は初版当時のものです。

荒川 香苗	特定非営利活動法人 市民メディア ぺぱーみんとかんぱにー代表理事
釜沼 敏	高崎市医師会会長
清水 信三	群馬整肢療護園園長
鈴木まゆみ	前橋赤十字病院看護部看護師長
竹内 東光	桐生厚生総合病院副院長
戸所 正雄	群馬県小児科医会副会長

このパンフレットについてのお問い合わせやご意見は、群馬県庁医務課もしくはお近くの小児科医院までお寄せください。

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－

平成16年 3月31日 初版発行 発行 群馬県医務課
平成28年 8月 1日 第13版発行 定価 20円（税込）