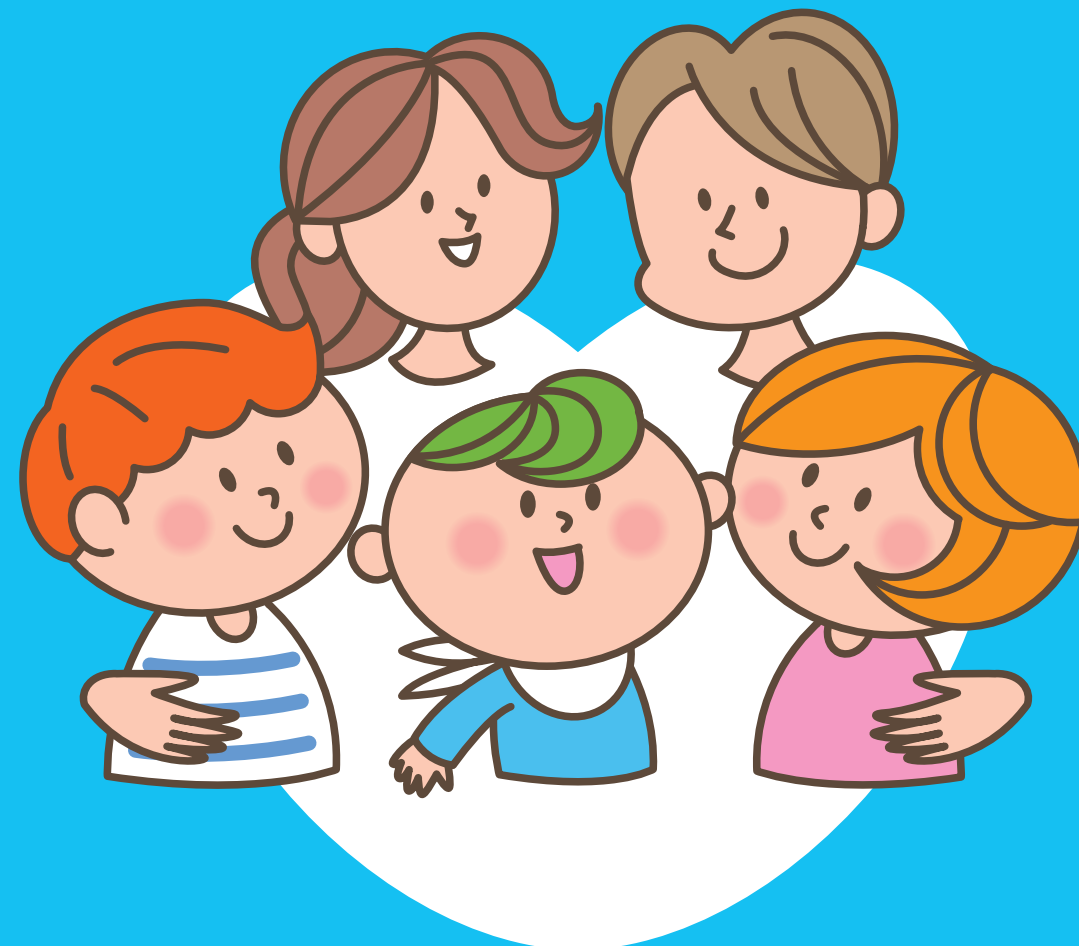
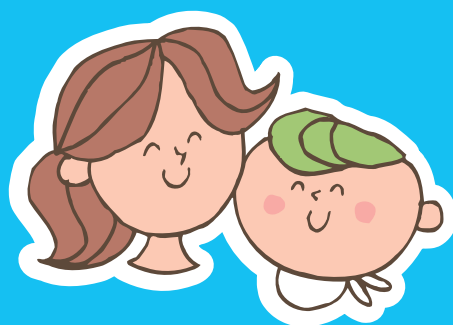


こどもの 救急医療 ガイドブック



平成21年3月 発行
平成23年9月 増刷

監 修 山梨県小児科医会
医師 池田 久剛

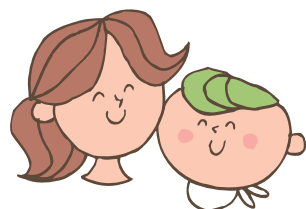
発行者 甲州市子育て対策課

〒404-8501 山梨県甲州市塩山上於曽1085番地1
TEL.0553-32-2111(代)



甲州市

こどもの救急医療ガイドブック



はじめに

近年、少子化、核家族化、共働き世帯の増加が進行する中で、次代を担う子どもたちが明るく健やかに成長することは、両親の願いであるとともに、私たち地域に住むみんなの願いです。

しかし、子どもは成長していく過程で、さまざまな病気にかかったり、怪我を負ったりします。特に、休日や夜間など、診療所や病院がお休みの時に、急に具合が悪くなったらどうすればいいのか、迷うことはないでしょうか。

心配のあまりあわててしまう、これは親であれば誰でも経験することでしょう。

甲州市では、子どもの病気でよくある症状を取り上げ、「すぐに救急医療機関に行くべきか？明日まで待つべきか？」について、簡単なガイドブックを作成しました。日ごろからこのガイドブックを読み、いざという時あわてずに行動できるようご活用ください。

また、保護者の方は、日ごろから子どもの状態をよく観察しておき、できるだけ昼間の診療時間に受診することや、何かあったらいつでも相談できるかかりつけのお医者さんを持つよう心がけてください。

このガイドブックは生後1ヶ月から6歳くらいまでのお子さんを想定して作成しています。

内容はあくまでもひとつの目安であり、一般的な内容となっていることを理解した上でご利用ください。

子どもにとって一番のかかりつけ医はおうちの方です。
身近な大人が子どもの様子の変化に気づいてあげてください。

目次

はじめに

急病のときの対応

・発熱	4
・せき・ぜんそく	6
・吐く	8
・腹痛・便秘	10
・下痢	12
・けいれん	14

事故のときの対応

・頭を打った	16
・やけど	18
・誤飲	20

人工呼吸・心臓マッサージのしかた

こどもの事故の防ぎ方

こどもの症状Q&A

山梨県小児救急医療体制

小児初期救急医療センター

上手なお医者さんのかかり方

緊急時のメモ



こどもの様子をみてみましょう。(あわてずに観察しましょう)

- ① 熱以外の症状はありませんか？
- ② 体温を測ってみましょう。
(入浴・授乳・食事の直後や運動した後は高めになります。)

様子をみても大丈夫

通常の診療時間になってから、かかりつけの先生にみてもらってください。

- ☐ 水分や食事が取れている。
- ☐ 熱があっても普通に睡眠がとれる。
- ☐ あやせば笑ったり、遊ぼうとする。
- ☐ それほど、顔色も悪くない。
- ☐ 薄着にすると機嫌がよくなる。

但し、
症状が大きく変わった場合は「小児救急電話相談」を利用し、症状を伝えて助言を受けましょう。

明日まで待つ

家庭でできること

- ① 熱の出始めは暖かめに、熱が出きったら涼しくしてあげましょう。
- ② 暑そうなら涼しく、寒そうなら暖かくしましょう。
- ③ 水分（乳幼児用イオン水や経口補水液など）をこまめにあたえましょう。
- ④ 汗をかいていたら、汗をふいて着替えをさせましょう。
- ⑤ 頭やわきの下をいやがらない程度に冷やしましょう。

注意すること

熱があっても、元気そうだったら、
解熱剤は使用しないようにしましょう。

- 解熱剤は5～6時間以上の間隔をあけて、1日2回までを目安に使います。
- 使用にあたっては、かかりつけ医の指示に従いましょう。

気になる症状がある

3ヶ月～6歳

- ☐ 元気がなく、ぐったりしている。
- ☐ オシッコが出ない。
- ☐ いつもと違って活気がない。
- ☐ よく眠れず、ウトウトしている。
- ☐ 水分をとるのをいやがる。
- ☐ コンコンというせきをする。
- ☐ 下痢やおう吐を繰り返す。
- ☐ 呼吸がおかしい。
(不規則・鼻の穴がヒクヒクする)

3ヶ月未満で 38℃以上の熱がある

詳しい検査が必要ですので、
センターや電話相談に問い合わせ、指示を受けてください。

「小児救急電話相談」 を利用する

小児救急に精通した看護師が子どもの急な病気に関する相談を行っています。
まず電話して助言を受けましょう。

電話番号
#8000か☎055-226-3369
毎日PM7:00～PM11:00

こどもの症状を伝えましょう

「いつから」「何度の熱が」
「どのくらい続いている」
「この薬（薬の名前）を飲ませています。」

小児初期救急 医療センター

頭部打撲・やけど・怪我・骨折などの外科的疾患には対応できません。

電話番号
☎055-226-3399
利用時間はP29で
確認してください。



受診するか迷ったときに問い合わせましょう

必ず事前に電話をして指示を受けてから受診しましょう

せき(ぜーぜーする)・ぜんそく

ぜーぜー、ヒューヒューがでて、呼吸が苦しくなった時の対応についてあらかじめ、かかりつけの医師とよく相談しておきましょう。

こどもの様子をみてみましょう。(あわてずに観察しましょう)

- ① 顔色、唇の色を観察しましょう。
- ② 泣きやんだ状態で呼吸の様子を観察しましょう。

様子をみても大丈夫

通常の診療時間になってから、かかりつけの先生にみてもらってください。

- ☐ せきが出ていても機嫌がよく食欲があれば心配いりません。
- ☐ 睡眠、食事、運動がさまたげられないで、熱もない。
- ☐ 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よい。
- ☐ 苦しい様子がだんだん治まり、横になって眠っている。
- ☐ 赤ちゃんの場合は夜でもあやしているうちにすやすや眠ってしまうようなら翌朝まで待つても大丈夫です。

但し、症状が大きく変わった場合は「小児救急電話相談」を利用し、症状を伝えて助言を受けましょう。

明日まで待つ

家庭でできること

- ① 乾燥している時は部屋を加湿しましょう。口もとに蒸しタオルなどをあててあげましょう。
- ② せきが激しく食事がとれない場合は、のどに刺激の少ない水分を少しずつ飲ませましょう。タンが切れやすくなります。

ぜんそくの場合

- ① 体を起こしてコップ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を繰り返してください。
- ② 発作時に使う薬（飲み薬）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います。

注意すること

ぜんそくの薬の量や回数は指示どおりに使用しましょう。

- 薬を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、かかりつけ医に指示されたとおりに使用してください。

気になる症状がある

- ☐ 顔色や唇の色が青い。
(チアノーゼ=あまり空気が吸えなくなっている)
- ☐ せき込みが激しく、呼吸困難の徴候が認められている。
- ☐ 呼吸困難のため横になれない、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。
- ☐ 1分間の呼吸数が、赤ちゃんで60回以上、幼児で40回以上、小学生で30回以上。
- ☐ 熱も出て、ぐったりしている。

呼吸困難の症状

- ① 呼吸ができない。
- ② 走った後のように肩で息をする。
- ③ 息を吸うときに胸が膨らまず、かえって肋骨の間や下、鎖骨の上、のどの下がくぼむ。
- ④ 息を吸うときに胸がくぼみお腹が膨らむ。
- ⑤ 鼻の穴がヒクヒクする。
- ⑥ 苦しくて横になれない。
- ⑦ せき込んで止まらない。

「小児救急電話相談」を利用する

小児救急に精通した看護師が子どもの急な病気に関する相談を行っています。まず電話して助言を受けましょう。

電話番号
#8000か☎055-226-3369
毎日PM7:00～PM11:00

こどもの症状を伝えましょう

「いつから」「せき込み方」「どのくらい続いている」

小児初期救急医療センター

頭部打撲・やけど・怪我・骨折などの外科的疾患には対応できません。

電話番号
☎055-226-3399
利用時間はP29で確認してください。



受診するか迷ったときに問い合わせてみましょう

必ず事前に電話をして指示を受けてから受診しましょう

ひんぱんに吐く

ご家庭に、乳幼児用イオン飲料や経口補水液を常備して利用しましょう。脱水時にミネラルも補給できますよ。

こどもの様子をみてみましょう。(あわてずに観察しましょう)

- ① 吐いた回数、色、腹痛、頭痛の有無、食欲、熱、下痢の有無
- ② オシッコの量はどうか？

様子をみても大丈夫

通常の診療時間になってから、かかりつけの先生にみてもらってください。

- ☐ 吐き気が治まった後は、水分がとれる。
- ☐ 下痢や、発熱などがなく全身の状態が悪くない。

但し、症状が大きく変わった場合は「小児救急電話相談」を利用し、症状を伝えて助言を受けましょう。

明日まで待つ

家庭でできること

- ① 吐いたものがのどにつまらないよう、体や顔を横に向けるようにしましょう。
- ② 病院に行く時、吐いたものをビニール袋に入れて持っていきましょう。
- ③ おう吐が治ったら、乳幼児用イオン水や経口補水液などを少しずつ、何度も与えましょう。

注意すること

食べ物、飲み物に注意しましょう。

- **吐き気が強いとき**→ 飲食するとかえって吐くので、2～3時間は控える。
- **おう吐の間隔が長くなったら**→ 経口補水液や人肌程度にあたためた乳幼児用イオン飲料、湯冷まし、お茶を少しずつ飲ませる。胃腸を休ませるために消化のよいおかゆやうどんなどの炭水化物を少量ずつ与え、油の多いものや乳製品、ラーメンなどは避ける。

気になる症状がある

- ☐ 生後3ヶ月未満である。
- ☐ 何度も繰り返し吐く。
- ☐ お腹がはってぐったりしている。
- ☐ 血（赤色、褐色）、若しくは胆汁（緑色）を吐いた。
- ☐ 元気がなく、活気もない。気持ちが悪そうに吐く。
- ☐ 吐いたものがコーヒの残りがすのようだ。
- ☐ 唇が乾いている。
- ☐ 無表情でウトウトしている。
- ☐ ウンチに血が混じっている。

受診するか迷ったときに問い合わせてみましょう

必ず事前に電話をして指示を受けてから受診しましょう

「小児救急電話相談」を利用する

小児救急に精通した看護師が子どもの急な病気に関する相談を行っています。まず電話して助言を受けましょう。

電話番号
#8000か☎055-226-3369
毎日PM7:00～PM11:00

こどもの症状を伝えましょう

「いつから」「何回吐きました」「吐いたものの特徴は?・・・です」
・酸っぱい臭いがする
・ウンチの臭いに似ている
・コーヒの残りがすのようだ
・緑っぽい色をしている
「オムツは何回替えました」「何回オシッコに行きました」

小児初期救急医療センター

頭部打撲・やけど・怪我・骨折などの外科的疾患には対応できません。

電話番号
☎055-226-3399
利用時間はP29で確認してください。



腹痛・便秘

お尻を拭いたときに血が付くのは、
血便ではありません。
お湯で清潔に洗っていただくだけで十分です。

こどもの様子をみてみましょう。(あわてずに観察しましょう)

- ① 腹痛を訴える場合、まず1日の排便の回数とウンチの状態を確認しましょう。
毎日でていますか？コロコロと硬いですか？
- ② 血が混じっていませんか？下痢ですか？

様子をみても大丈夫

通常の診療時間になってから、かかりつけの先生にみてもらってください。

- ☐ すぐに軽くなって我慢できる痛みになった。
- ☐ 排便すると治まって、全身の状態がよい。

但し、
症状が大きく変わった場合は「小児救急電話相談」を利用し、症状を伝えて助言を受けましょう。

明日まで待つ

家庭でできること

- ① トイレに行って排泄させてみましょう。
- ② 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様子を見ましょう。
- ③ 「の」の字を描くように、お腹を優しくマッサージしてあげると少し楽になります。

*赤ちゃんが訳もなく繰り返し泣くときは腹痛の可能性あります。

注意すること

受診する前に下剤や浣腸は使わないでください。

- お腹に炎症がある時はカイロや湯たんぽなどで温めないようにしましょう。

気になる症状がある

- ☐ 機嫌が悪く、泣いてばかりいる。
- ☐ お腹をかがめて痛がる。
- ☐ お腹が痛くて歩けない。
- ☐ お腹が痛くて眠れない。
- ☐ お腹を触ると痛がる。
- ☐ 飛び跳ねるとお腹を痛がり繰り返せない。
- ☐ 陰嚢が腫れている。
- ☐ 股の付け根が腫れている。
- ☐ 下痢・おう吐を繰り返す。
- ☐ 便に血が混じっている。
- ☐ 赤ちゃんが足を縮めて激しく泣いたり、間隔をおいて発作的に泣く。
- ☐ お腹がパンパンに膨らんでいる。
- ☐ お腹や腰を強く打っている。

「小児救急電話相談」を利用する

小児救急に精通した看護師が子どもの急な病気に関する相談を行っています。
まず電話して助言を受けましょう。

電話番号

#8000か055-226-3369
毎日PM7:00~PM11:00

こどもの症状を伝えましょう

「お腹の痛みは〇〇分くらい続きました」「おう吐をしました」「ウンチは出ました。または〇〇の状態です」

※吐いたものやオムツを、受診するときに持参しましょう。

小児初期救急医療センター

頭部打撲・やけど・怪我・骨折などの外科的疾患には対応できません。

電話番号

055-226-3399
利用時間はP29で確認してください。



受診するか迷ったときに問い合わせてみましょう

必ず事前に電話をして指示を受けてから受診しましょう

ご家庭に、乳幼児用イオン飲料や経口補水液を常備して利用しましょう。脱水時にミネラルも補給できますよ。

こどもの様子をみてみましょう。(あわてずに観察しましょう)

① 下痢の回数や食欲はどうですか？

様子をみても大丈夫

通常の診療時間になってから、かかりつけの先生にみてもらってください。

- ☐ 下痢の回数は1日5回以内で、オシッコが普段と変わりなく出ている。
- ☐ 食欲がいつもと変わらず、水分がとれている。
- ☐ 熱がなく、機嫌もよく元気。

但し、症状が大きく変わった場合は「小児救急電話相談」を利用し、症状を伝えて助言を受けましょう。

明日まで待つ

家庭でできること

- ①水分や食事のとり方は、かかりつけ医によく相談しましょう。
- ②赤ちゃんの場合は特におしりがかぶれないように、オムツの交換のときなどによく洗ってあげましょう。

注意すること

家庭内の感染を予防するためにも、排泄物の始末をした後は、よく手を洗いましょう。

- 下痢止めは医師の指示に従って使いましょう。

※ウイルスや細菌を排出しようとして起こる下痢の動きを止めてしまうと、ウイルスや細菌が腸の中で増え、症状がさらに悪くなることが多いのです。

下痢を無理に止めないことも大事な治療です。

気になる症状がある

- ☐ 元気がなく、ぐったりしている。
- ☐ オシッコが半日くらい出ていない。
- ☐ ひどくお腹を痛がる。
- ☐ 水分をとるのをいやがる。
- ☐ 唇や口の中が乾燥している。
- ☐ 白っぽい便、血液が混じっている便、のりのような黒っぽい便が出る。
- ☐ 血便(いちごゼリー状)が出る。
- ☐ 38.0℃以上の熱がある。

受診するか迷ったときに問い合わせてみましょう

「小児救急電話相談」を利用する

小児救急に精通した看護師が子どもの急な病気に関する相談を行っています。まず電話して助言を受けましょう。

電話番号
#8000か☎055-226-3369
毎日PM7:00～PM11:00

こどもの症状を伝えましょう

「ウンチの回数」「ウンチの色」
「家族も下痢をしているかどうか」
「水分をとっているかどうか」

必ず事前に電話をして指示を受けてから受診しましょう

小児初期救急医療センター

頭部打撲・やけど・怪我・骨折などの外科的疾患には対応できません。

電話番号
☎055-226-3399
利用時間はP29で確認してください。



経口補水療法

おう吐や下痢の原因はさまざまありますが、ウイルスの感染が主な原因です。

食中毒などの細菌による場合を除いて、おう吐や下痢は体の防御反応の1つで、自然に治る傾向があります。ただ、体内の水分や塩分が大量に失われると脱水症状を起こし状態が悪くなることもあります。

症状が重症でない場合は、自宅で

十分な水分補給と栄養摂取を心がければ大丈夫です。

経口補水療法とは、塩分と糖分が適切な割合で混ざった飲料を口から飲ませるというものです。

ジュースや白湯など塩分の少ないものばかりを飲ませるとかえって脱水症状が悪化することがありますので、注意しましょう。

経口補水液の作り方

- ① 砂糖40g(上白糖大さじ4と1/2杯)と食塩3g(小さじ1/2杯)を湯冷まし1リットルによく溶かす。
- ② かき混ぜて、飲みやすい温度にする。
- ③ 果汁(レモンやグレープフルーツなど)を搾ると飲みやすくなり、カリウムの補給にもなります。

※なお、経口補水液として市販されているものもありますので、お子さまの急なおう吐や下痢に備えて常備しておくといでしょう。

経口補水液の飲ませ方

コップは少量を回数多く飲ませることです。もし、子どもが吐いたとしても、ティースプーンなどを使い、少しずつ根気よく続けましょう。

最初はティースプーン1杯から始めて、これを1～5分おきに飲ませてください。(無理強いはいし)一度にたくさん飲ませないようにしましょう。かえって吐いてしまい状態が悪くなることもあります。

母乳(ミルク)栄養児の場合は、母乳(ミルク)を少しずつ、何度も与えてください。無理に経口補水液にすることはありません。

けいれん

けいれんが5分以上続く時には、
救急車を呼んでもいいでしょう。

こどもの様子をみてみましょう。(あわてずに観察しましょう)

- ① 目の位置、手足の状態を見て、余裕があれば、けいれんの持続時間を計ってください。
※初めての場合は、あわててしまい、何もわからなくても仕方ありません。

様子をみても大丈夫

通常の診療時間になってから、
かかりつけの先生にみてもらっ
てください。

次のような場合はけいれんでは
ないので、安心してください。

- ☐ 急に熱が出てからだが震えているが意識ははっきりしている。
(寒さで震えているだけです。
暖かくして様子をみましょう。)

- ☐ 激しく泣いた後に体がつっぱった。
(泣き寝入りひきつけです。自然に
回復するので、心配ありません。)

但し、
症状が大きく変わった場合は「小児
救急電話相談」を利用し、症状を伝
えて助言を受けましょう。

明日まで待つ

家でできること

- ① 平らなところに静かに寝かせ、
顔を横向けにして衣類をゆるめ
ましょう。
- ② 体をゆすったり、たたいたりし
ないようにしましょう。
- ③ まわりに危険なものがないか確
認しましょう。(ストーブ、熱湯、
刃物など)

けいれんが治ったら、必ず体温を測
っておきましょう。
飲み物やお薬は与えないでください。

注意すること

- ① 口の中に指、物をいれてはいけ
ません。
※口の中を怪我したり、歯が抜けたり、
吐いた物で窒息を起こす危険があります。
- ② 抱きしめたり、ゆすったり、た
たいたり、大声を出したりしな
いようにしましょう。

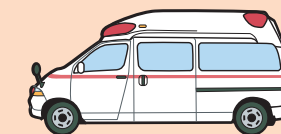
熱性けいれんとは？

- 高熱が出たときにけいれんを起こすことがあり
ます。多くは心配のない熱性けいれんで、生後
6ヶ月から5歳頃までに起こります。
- けいれんは1回だけで、5分以内にとまり、目を開
けて周囲の呼びかけに反応したり、泣いたりします。

気になる症状がある

- ☐ けいれんが止まっても意識が
はっきりしない。
- ☐ 唇の色が紫色で呼吸が弱い。
- ☐ 何度も繰り返しけいれんが
起こる。(半日に2回以上)
- ☐ けいれんの後で意識が戻らない
うちに又けいれんが起こった。

119番
救急車を呼ぶ



「小児救急電話相談」 を利用する

小児救急に精通した看護師が子
どもの急な病気に関する相談を
行っています。
まず電話して助言を受けましょう。

電話番号
#8000か☎055-226-3369
毎日PM7:00～PM11:00

- ☐ けいれんかどうか分からない。

けいれんがおさまっても…

- ☐ けいれんが5分以上続く。
- ☐ はじめてのけいれん。
- ☐ 生後6ヶ月未満。
- ☐ けいれん時、体温が38.0℃
以下。
- ☐ けいれんに左右差がある。
- ☐ 最近頭を激しくぶつけた。
- ☐ けいれんの後1時間たっても
意識がはっきりしない。

受診するか迷ったときに問い合わせましょう

必ず事前に電話をして指示を受けてから受診しましょう

こどもの症状を伝えましょう

「いつから」「どんなけいれんが」
「どのくらい続いている」
けいれんに左右差がありますか？

小児初期救急 医療センター

頭部打撲・やけど・怪我・骨折など
の外科的疾患には対応できません。

電話番号
☎055-226-3399
利用時間はP29で
確認してください。



頭を打った

外科的症状のため、小児初期救急医療センターでは対応できません。
救急外来を受診しましょう。

こどもの様子を見てみましょう。(あわてずに観察しましょう)

- ① 吐き気やおう吐の有無、瞳の大きさ、目や手足の動きは
どうですか？
- ② 頭を打った後の反応はどうですか？
(すぐに泣いたか、ぼんやりしていなかったか)

- ・ 休日夜間当番医
- ・ 救急病院



東山梨消防本部へ
☎0553-32-0119

山梨県救急医療
情報センター



☎055-224-4199
住所・氏名・症状等 伝えます

指示

指示された当番医療
機関で受診

案内を受けた医療機関に電話して
「これから診療を受けに行くこと」
を告げてからお出かけください。

注意すること

- 頭を打った後、2日程度は
普段と変わったところがないか
子どもの様子を注意して
よくみましょう。
- あらかじめ事故や怪我を予
防しましょう。
(階段の上下に柵をつける・家
具の角にクッションテープを貼
ってみる、など)

コブができたら

- ① 20分ほどタオルの上から
氷のうなどで冷やして様
子を見ます。
- ② 頭の皮膚に出血が見られ
たら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
して受診します。



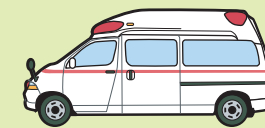
やけど

やけどの重症判断はきわめて難しいので、判断が付かない場合は病院を受診しましょう。

とにかく冷やす

- ☐ 皮膚が焦げていたり白くなっていたりする。
- ☐ 全身または広範囲のやけどである。

**119番
救急車を呼ぶ**



- ・休日夜間当番医
- ・救急病院



東山梨消防本部へ
☎0553-32-0119

- ☐ 水ぶくれができています。
- ☐ やけどした範囲が、大人の手の平よりも広いとき。
元気がなく、ぐったりしている。

**山梨県救急医療
情報センター**

☎055-224-4199
住所・氏名・症状等 伝えます

指示

指示された当番医療機関で受診

案内を受けた医療機関に電話して「これから診療を受けに行くこと」を告げてからお出かけください。

- ☐ 範囲が狭く赤いだけで水ぶくれ（水泡）になっていない。

十分に冷やして、診療時間になってから、かかりつけの先生に診てもらってください。

但し、
症状が大きく変わった場合は「小児救急電話相談」を利用し、症状を伝えて助言を受けましょう。
☎055-226-3369

家庭でできること

- ①流水（水道を流しながら）でも、氷でもよいので、とにかく冷やしましょう。
- ②冷やす時間は最低15分以上、痛みがなくなるまでできるだけ長く冷やしましょう。
- ③衣類などは脱がさず、そのまま冷やしましょう。水ぶくれが壊れないように注意しましょう。
- ④受診するまでは自分の判断でやけどした場所に何も塗らないようにしましょう。
- ⑤市販されているシートはやけどの冷却用には使えませんので、注意してください。

やってはいけないこと

①つぶさない

水ぶくれをつぶさない。感染の危険があるため、絶対にやめる

②つけない

アロエや味噌などをつけない。民間療法は極力使わないようにしましょう。

その他の事故

**動物に咬まれたら次のように
応急措置をして病院にいきましょう。**

1. 咬まれたところを流水でよく洗いましょう。
2. 家庭に常備してある殺菌消毒薬で患部を十分に消毒しましょう。

特に

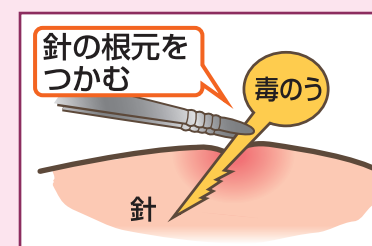
ヘビ、野生動物、野放しの犬猫に咬まれたときは緊急で受診してください。

蜂にさされた

1. 蜂の場合は針を抜いて、流水でよく洗います。
2. 蜂の場合、毒のうに注意をして針を抜きます（図参照）。
3. 毒を絞り出すように、刺された部位を周囲から圧迫して洗い流してください。
4. 殺菌消毒薬で刺されたところを消毒しましょう。

※なお、アンモニアには効果がありません。

※蜂などの虫にさされた場合、痛みがひどくなければ、家での処置後様子をみるだけで大丈夫でしょう。



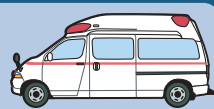
誤飲(変なものを飲みこんだ)

たばこの誤飲について応急処置がわからない場合はたばこ専門電話
072-726-9922
 (365日24時間対応)無料もあります。

意識がない

☐ けいれんを起こしている。

119番
救急車を呼ぶ



意識がある

☐ 灯油 ☐ ベンジン ☐ マニキュア
☐ 除光液 ☐ 洗浄液 ☐ 漂白剤
☐ しょうのう(防虫剤など) ☐ ボタン電池

☐ タバコ ☐ ナフタリン ☐ ホウ酸団子
☐ パラジクロロベンゼン
☐ 大量の医薬品

☐ 化粧品 ☐ シャンプー ☐ 芳香剤
☐ 石鹸 ☐ マッチ ☐ 粘土 ☐ 保冷剤
☐ クレヨン ☐ シリカゲル(乾燥剤)
☐ 体温計の水銀 ☐ 植物活性剤

吐かせない

吐かせる

少量の誤飲ではほとんど
無害なもの 1gまたは1ml

以下

お医者さんに伝えましょう。

「何を」「どのくらい」
「いつ飲んだか」

・休日夜間当番医
・救急病院



東山梨消防本部へ
☎0553-32-0119

山梨県救急医療
情報センター

☎055-
224-4199
住所・氏名・症状等
伝えます。

指示された
当番医療機関
で受診

案内を受けた医療機
関に電話して「これ
から診療を受けに行
くこと」を告げてか
らお出かけ下さい。

異物を取り除きしばらく
様子をみる

但し、
症状が大きく変わった場合は「小
児救急電話相談」を利用し、症
状を伝えて助言を受けましょう。

☎055-226-3369

家の中には危険がいっぱい

注意すること

誤飲事故の多くはハイハイが始まる7~
8ヶ月頃から4歳頃までです。
直径3cmくらいのものは簡単に飲み込
んでしまいます。整理整頓、こまめな掃
除を心がけましょう。

のどに何か詰まった時

背後叩打法①

乳児の場合は、自分の手で
子どもの頭と口を固定し、
腕にまたがせて頭が下向き
になるように支えて、背中
のまん中を平手で4~5回
たたく。



背後叩打法②

少し大きい子どもの場
合は、立てひざで太も
もがうつぶせにした子
どものみぞおちを圧迫
するようにして、頭を
下げた状態で背中を平
手で4~5回たたく。



ハイムリッヒ法

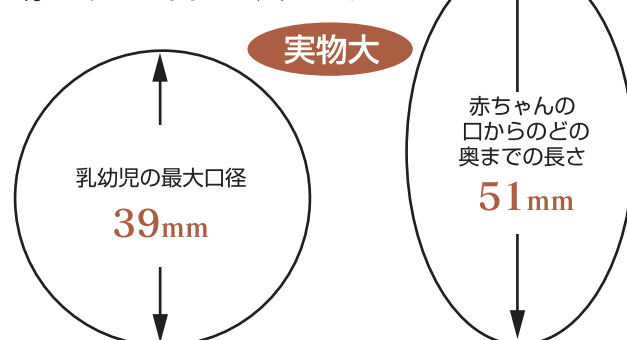
年長児では子どもは後ろ
から抱き抱えて、片方
の手で握りこぶしを作って
わきの下を通して、みぞ
おちのやや下方に当てる。
もう片方の手でその握り
こぶしを握り、すばやく
上方に向かって圧迫する
ように押し上げる。



こどもの様子をみてみましょう。(あわてずに観察しましょう)

①何を飲み込んでいるのか ②口臭からわかりますか
③けいれん、おう吐はあるかないか ④意識呼吸の状態はどのような様子か

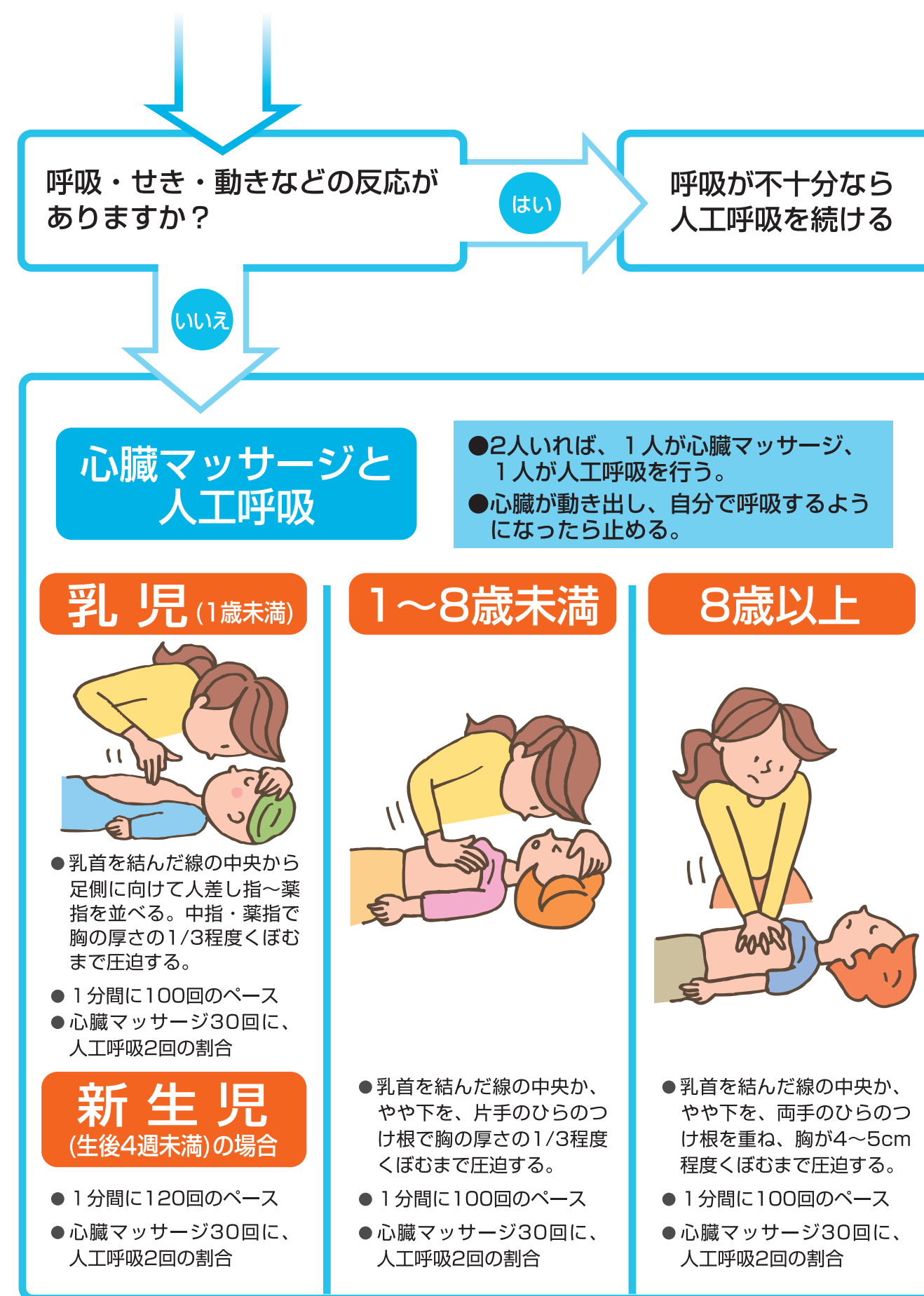
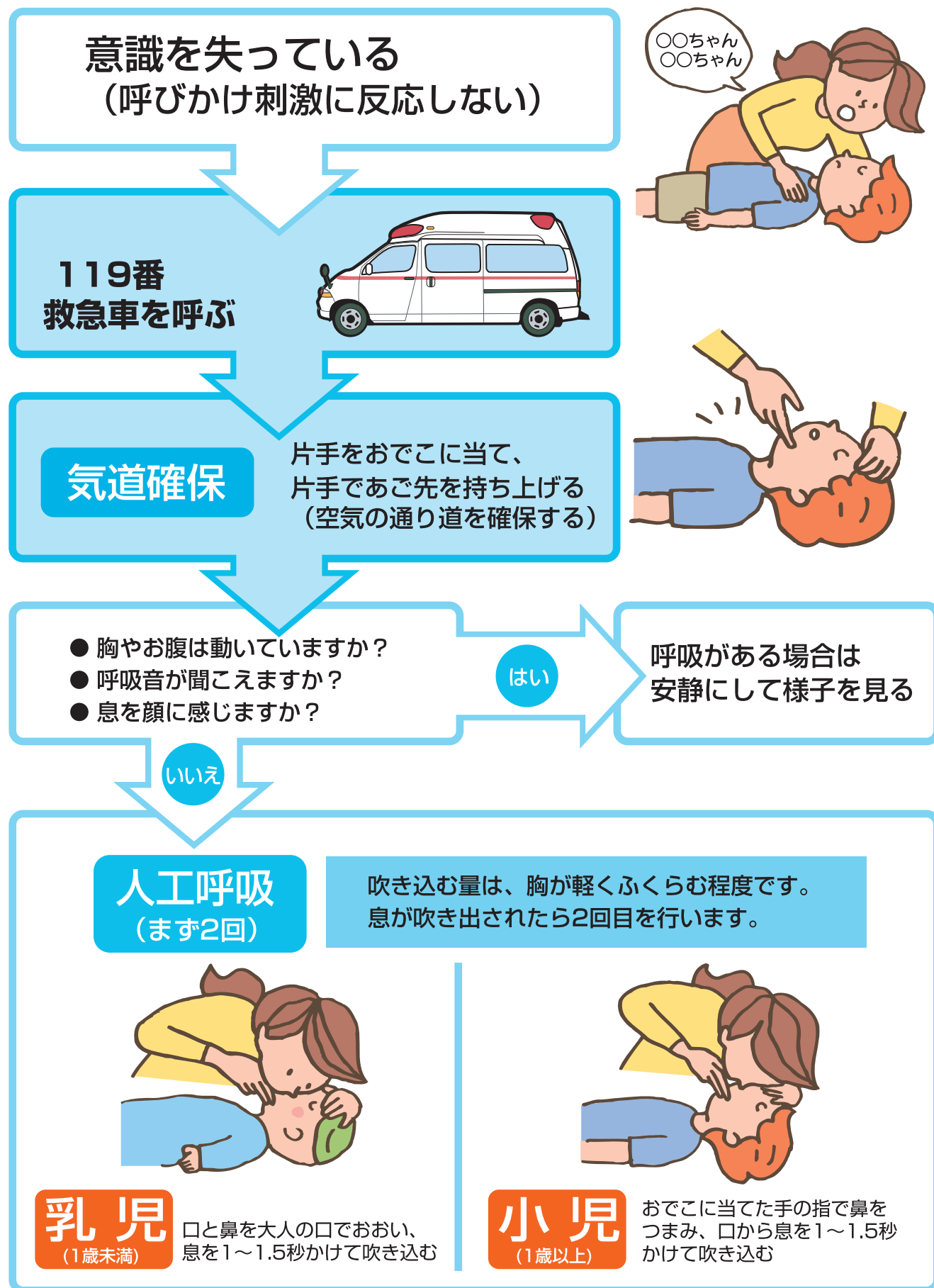
この円の中に入るものは
赤ちゃんの口にも入ります。



家庭でできること

- ①異物が口の中に見える時は、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、掻き出してください。
あわててのどの奥に押し込まないように
注意しましょう。
- ②吐かせる時には、指をのどの奥に入れて
舌を押さえます。
- ③のどに詰まっている時は頭を下にして背
中を叩いてください。

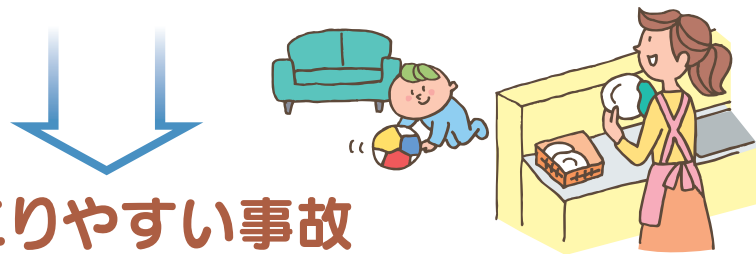
人工呼吸・心臓マッサージのしかた



こどもの事故の防ぎ方

子どもの命を守るのは大人の責任です。

事故防止には最大限の注意を払い、命に関わるような事故は絶対に防がなければなりません。子どもの目の高さで周囲を見回して、危険なものがないかを常に確認しましょう。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	起こりやすい事故	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しない。 ●うつ伏せ寝はさせない。
	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・転倒事故 (縁側・玄関・ベビーカー・階段からの転落など)	●ハイハイやつかまり立ちで、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、転落防止柵を設置するなど、あらかじめ家庭内の安全対策を行う。
	やけど 誤飲・中毒	●子どもの身の回りや手の届くところに、やけどや誤飲につながるようなものは置かない。
1歳～6歳	溺水	●浅い水でもおぼれることがあるので、浴槽の水は全て抜いておく。 ●お風呂のふたの上で遊んだりするので、風呂場には鍵をかけておく。
	転落事故	●ベランダに踏み台になるものを置かない。
	交通事故 誤飲・中毒	●危険なことをした場合には毅然とした態度でしかなど安全のしつけをする。 ●外出時、危険な場所では手をつなぐなど目を離さない。

■こんなところで事故が起きています



こどもの症状Q&A

熱がでた

Q 高熱の時は重い病気ですか？

A 熱の高さと病気の重さは必ずしも関係ありません。熱が高くても食欲があり、水分もとれ、元気な時は一晩様子をみても大丈夫な場合が多いのです。

Q 高熱が続くと頭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℃ま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 熱はすぐに下げたほうがいいのですか？

A 発熱の原因で多いウイルスは熱に弱いため、人間の体は高熱を発することにより、免疫力を上昇させウイルスと戦おうとします。このため、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必ずしも好ましいことではない面があります。

Q 食事はどうすればいいですか？

A 母乳やミルク、食事はほしがれば与えてください。無理に与える必要はありません。食事は消化のよいおかゆやうどんなどの炭水化物を与えましょう。

Q 解熱剤を1～2回使っても熱が下がらないときは、どうしたらいいのですか？

A 多くの場合、熱は2～3日は続くものです。解熱剤が効かない時は、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のとおり治療を続けましょう。

吐く

Q なぜ赤ちゃんはよく吐くのですか？

A 生後間もない赤ちゃんの胃は、胃の入口の構造が未発達で、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場合は多少吐いても、発育への影響はありません。

Q スポーツドリンクと子ども用イオン飲料はどこが違うのですか？

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。スポーツドリンクは子ども用イオン飲料よりも糖分が多く含まれているので、子ども用イオン飲料を与えましょう。

ぜんそく

Q ぜんそくの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、動物の毛や鳥の羽などが付くことによりアレルギー反応(過敏反応)がおこりはれてしまい、呼吸の通り道が狭くなることからです。このほかにも運動や薬が要因で発作が起こることもあります。



Q どんな時にぜんそく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時、ほこりの多い場所に行った時などです。

Q 呼吸をする時ゼーゼー、ヒューヒューという音はなぜ出るのですか？

A アレルギー反応により狭くなった気管の部分で息が通るからです。ゼーゼー、ヒューヒューがでて、呼吸が苦しくなった時の対応についてあらかじめ、かかりつけの医師とよく相談しておきましょう。

せき

Q せきがでるときに入浴しても大丈夫ですか？

A 呼吸困難、熱がある場合はさけてください。せきだけの時は軽く入浴して湯冷めしないようにすぐ寝かせてください。

Q せきが激しいときの食事はどうすればいいのですか？

A 呼吸困難な場合はさけてください。せきを誘発しやすい刺激物以外は特に制限はありませんが、無理に食事を取らせる必要はありません。

腹痛

Q お腹を痛がる時はどうしたらいいですか？

A お腹を触ってみましょう。左上から下の方を痛がる時は便秘の場合もあります。発熱、吐き気、激しい泣き方など他の症状があるか観察してください。

Q 子どもがよくお腹を痛がることがあり心配ですが、どのような時期に受診すればいいのですか？

A 子どもはお腹を痛がることがしばしばあります。2～3日排便がないときやコロコロに硬い便をする習慣のこどもは、排便の前にお腹が痛いといったりします。朝になると腹痛を訴える子どもや急にお腹を痛がったかと思えば間もなく治って元気に遊んでいることもよく見られます。頻繁に腹痛を訴える場合は、何か原因がないか、診療や検査に充分時間をとれる午前中の受診をお勧めします。

下痢

Q ミルクはどのように与えればよいのですか？

A 食欲があれば普段どおりに与えてかまいません。

Q 脱水症状(水分不足)は、どんな特徴でわかるのですか？

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。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ようにしましょう。補水液や人肌程度にあたためた子ども用のイオン飲料や薄いお茶などを間隔をあけて飲めるだけ与えてください。(目安は、下痢1回につき、体重10kg当たり100ccです) 下痢の回復期はできるだけ加熱した炭水化物(おかゆやうどん)から与えるようにしましょう。

上手なお医者さんのかかり方

かかりつけ医を持ちましょう

気軽に健康相談や病気の相談ができるお医者さんです。子どもの様子もわかっていて育児の不安や疑問にも相談に乗ってくれます。

できるだけ、かかりつけ医療機関の受診時間内に受診しましょう。

診療時間内は、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揃っており、より充実した診療がスムーズにできます。

また、日ごろから「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う便利です。

休日夜間のかかり方。

- 地域の休日当番医、救急病院などをあらかじめ確認しておきましょう。
- 救急病院のお医者さんはかかりつけ医とは違います。すぐ入院して治療する必要があるか、翌日まで様子をみても大丈夫かなどの一時的判断をするのが役目です。
- 翌日以降必ずかかりつけ医の診療を受けましょう。
- 子どもを連れて行く人はその症状について説明できる人が連れて行きましょう。
- 症状が悪いという場合は119番に電話し、救急車を呼びましょう。

メモの用意はありますか？

診察時たずねられることを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ですか？
- 今まで大きな病気にかかったことはありますか？
- 薬や食べ物にアレルギーはありますか？
- 家族にも同じような症状がありませんか？

持ち物は準備しましたか？ 診察を受けるときに持っていくものを チェックしましょう。

- ☐ 母子健康手帳、保険証、診察券
- ☐ 子どもの状態がわかるもの
(体温や症状を書いたメモなど)
- ☐ 飲んでいる薬や薬の名前がわかるもの
(お薬手帳など)
- ☐ 医師の説明を記録するためのメモ帳

持っている便利なもの

- ☐ ミルク、飲み物、哺乳瓶
- ☐ 着替えやタオル、替えオムツ、ティッシュペーパー、ビニール袋(汚物入)
- ☐ 待ち時間のためのおもちゃや絵本

救急車の呼び方



「119番」に電話をすると・・・
消防署から次のような聞かれ方をします。
落ち着いてははっきりと簡潔に答えてください。

- 火事ですか、救急ですか？
- どうしましたか？
- 住所と名前と年齢は？
- 電話番号は？
- 目標になるものはありますか？



- 救急です。
- 子どものけいれんが止まりません。
- 甲州市〇〇町〇〇番地甲州花子〇歳です。
- 0553-〇〇-1234です(携帯電話も可)。
- 近くに〇〇商店があります。

注意事項

* 応急処置を指示されたら、その指示に従ってください。人工呼吸や心臓マッサージはこの冊子を参考にしてください。
* 携帯電話で「119番」コールをすると地元以外の消防署で電波をキャッチすることがあります。住所を聞かれたらはっきり甲州市から答えましょう。
またどこに行けばいいのかわかり、目標となる建物などをはっきり伝えてください。

MEMO

緊急の時のためにメモをしておきましょう。

○かかりつけ医療機関

ちょこっとメモ

施設名

電話番号

診療日／診療時間

○救急の場合の医療機関

施設名

電話番号

診療日／診療時間

施設名

電話番号

診療日／診療時間

休日当番医の確認方法

子どもの状態

参考文献

「子どもの救急」(社)日本小児科学会
「こども救急ガイドブック」山梨県