

いざというときに困らないように
今から読んでおきましょう
生後1ヶ月から6歳くらいまでの
乳幼児対象



こどもの急病 ガイドブック

2019年度版

平日昼間に、「かかりつけ医」に相談しましょう（救急車を呼ぶ重症と思われる場合を除きます）。



保護者名

父親

母親

おなまえ

ちゃんの手帳

編集・発行 岐阜県医師会・岐阜県産婦人科医会

（この冊子はA5です、必要に応じ拡大してご使用ください。）

この冊子は岐阜県医師会のホームページからダウンロードできます。



はじめに

子供は、いつ病気にかかるかわかりません。特に、日曜日・祝日・夜間など、診療所や病院がお休みの時に急に、お子さんの具合が悪くなったらどうすればよいのか不安になってしまいます。

皆さんの中にも、誰に相談したらよいのか、今すぐに救急医療機関へ行ったらよいのか、迷ってしまうことはないでしょうか。

「すぐに救急医療機関へ行くべきか？ 明日まで待つべきか？」

簡単なガイドを記載していますので、ご参考にしてください。

日ごろから、このガイドブックを身近に置いて読むようにして、いざという時にあわてず行動できるようにしましょう。

このガイドブックは皆さんの不安解消や、対処方法の参考になるように作成しました。原則的には、かかりつけ医に相談したり、子ども医療電話相談を利用したり、救急医療機関に受診するなどしましょう。

お父さんやお母さんは、日頃からお子さんの状態をよく観察して具合が悪い場合は、医療機関の診療時間内に受診しましょう。

なお、このガイドブックでは、生後1ヶ月～6歳くらいまでの乳幼児を対象にしています。



目次

とにかく命が危ない



第1部：
医療機関など
を参考に

急病のときの対応

第2部：急病など
を参考に
第1部により
病院等へ



コーヒーブレイク

第3部：その他
いつもの心構え



第1部：医療機関など

- 1 ……かかりつけ医
- 2 ……電話相談
- 2 ……休日や夜間の診察
- 7 ……救急医療
- 8 ……救急車の呼び方

第2部：急病など

- 9 ……ね つ
- 12 ……せ き
- 15 ……けいれん・ひきつけ
- 17 ……吐 く
- 19 ……げ り
- 23 ……発 疹
- 25 ……おぼれた
- 26 ……転倒・転落
- 29 ……刺された
- 31 ……や け ど
- 33 ……鼻 血
- 33 ……かまれた
- 34 ……誤 飲

第3部：その他

- 37 ……子供の事故の防ぎ方
- 38 ……子供の安全チェックシート
- 39 ……子供への薬の飲ませ方・使い方
- 41 ……心肺蘇生の手順
- 43 ……ワクチンで防げる子どもの病気

第1部

医療機関など

かかりつけ医

◆かかりつけ医とは、いつも診察してもらっているお医者さんのことです。

日中、お子さんの具合が悪いときは、早めに「かかりつけ医」に診てもらいましょう。

かかりつけ医なら、いつも診察しているお子さんのことを的確に把握しており、カルテの情報などから総合的に判断し、適切な治療が受けられます。



医療機関名 :

電話番号 :

急病用
電話番号 :

診療日 :

診療時間 :

診察券番号 :

病歴 :

その他 :

医療機関名 :

電話番号 :

急病用
電話番号 :

診療日 :

診療時間 :

診察券番号 :

病歴 :

その他 :

電話相談

○子ども医療電話相談

回線数に限りがあります、つながらない場合は10分ほど待ってからかけなおしてください。

子供の病気、事故への応急処置方法等に関し、助言を行う。
ただし、医療行為につながる相談（病気の診断等）は行わない。

●携帯電話、固定電話のプッシュ回線からは、「#」と8000を押すだけ

その他の電話は 058-240-4199

看護師（必要に応じて小児科医師）に電話がつながり、子供の急な病気に対する相談が受けられます。ただし、あくまでも電話によるアドバイスであり、電話による診断・治療はできませんのであらかじめご了承ください。

受付時間：月曜日から金曜日 18:00から翌朝8:00

土曜日・休日・年末年始（12月29日から1月3日）

8:00から翌朝8:00（24時間）

相談は無料ですが、電話料金は相談者のご負担となります。

小児救急診療（休日・夜間）

各市町村が運営費等について負担しています。

一次救急（一定時期に改正がありますので、詳しくは各市町村、医師会などのホームページを〈岐阜地区〉ご確認ください。）

市町名	休日	平日夜間
岐阜市	岐阜市休日急病センター 岐阜市鹿島町7-1（岐阜市民病院内） TEL:058-253-7277（センター直通） 診療日：日曜・祝休日・12月31日～1月3日 受付時間：各診療時間帯の開始30分前から終了30分前まで 診療時間：9:00～13:00 14:00～18:00 19:00～23:00 診療科目：小児科・内科 ※他の保険医療機関等からの紹介状をお持ちでない初診の方は、原則5,500円を選定療養費として自己負担していただきます。	小児夜間急病センター 岐阜市鹿島町7-1（岐阜市民病院内） TEL058-251-1101 診療日：月曜日～土曜日（日曜・祝休日・12月31日から1月3日までは休診します） 受付時間：22時30分まで 診療時間：19:30～23:00 診療科目：小児科（15歳以下のお子様を対象です） ※他の保険医療機関等からの紹介状をお持ちでない初診の方は、原則5,500円を選定療養費として自己負担していただきます。

小児救急診療(休日・夜間)

一次救急 一定時期に改正がありますので、詳しくは各市町村、医師会などのホームページをご確認ください。

〈岐阜地区〉

市町名	休 日	平日夜間
羽 島 市	休日在宅当番医制度 診療日：日曜・祝日・年末年始 TEL：058-392-3799 診療時間：9：00～14：00	<p>小児夜間急病センター 岐阜市鹿島町7-1(岐阜市民病院内) TEL058-251-1101 診療日：月曜日～土曜日(日曜日は休診) (祝日及び12月31日から1月3日まで は診療しません) 受付時間：22時30分まで 診療時間：19：30～23：00 診療科目：小児科(15歳以下のお子様 が対象です)</p> <p>※他の保険医療機関等からの紹介状 をお持ちでない初診の方は、原則 5,500円を選定療養費として自己負担 していただきます。</p>
各務原市	休日急病診療所 各務原市那加桜町2-163 (総合福祉会館1階) TEL：058-383-9151(受付時間中のみ) 診療日：日曜・祝日、振替休日、1月2日 (12月31日、1月1日、3日は診療しません。) 受付時間：9：00～11：30 13：00～15：30 診療科目：小児科・内科	
山 県 市	休日在宅当番医制度 診療日：日曜・祝日・1月2日・3日 TEL：058-262-3799 診療時間：9：00～13：00 16：00～19：00	
瑞 穂 市	<p>もとす広域連合療育医療施設休日急患診療所 本巣郡北方町北方3219-25 TEL：058-323-0523(診療時間中のみ) 診療日：日曜・祝日、振替休日、1月2・3日、8月15日 診療時間：9：00～12：00 13：00～16：00 診療科目：小児科・内科</p>	
本 巣 市		
北 方 町		
羽 島 郡	休日在宅当番医制度 診療日：日曜・祝日・年末年始 TEL：058-388-3799 診療時間：9：00～14：00 (電話確認のうえ受診してください)	
	岐南町	
	笠松町	

一次救急

〈西濃地区〉

市町村名		休 日	夜 間
大 垣 市		大垣市急患医療センター 大垣市東外側町2丁目24 TEL:0584-73-9090 診療日:日曜・祝日・年末年始・8月15日 「大垣まつり」は除く 診療時間: 9:00~12:00 13:00~17:00 診療科目:小児科・内科	小児夜間救急室 大垣市南瀬町4丁目86 (大垣市民病院救命救急センター内) TEL:0584-81-3341 診療日:土・日曜日(ただし、祝日、年末年始、 8月15日を除く) 診療時間:18:00~21:00 診療科目:小児科(15歳以下) ※他の保険医療機関等からの紹介状をお 持ちでない初診の方は、原則5,500円を 選定療養費として自己負担していただき ます。
海 津 市		在宅当番医制 TEL:0584-53-3799 診療時間: 9:00~16:00	
養老郡	養 老 町	在宅当番医制 診療日:日曜・祝日・12月29日~1月3日 TEL:0584-32-3799 診療時間: 9:00~16:30	
揖斐郡	揖斐川町 大野町 池田町	在宅当番医制 診療日:日曜・祝日・12月29日~1月3日 TEL:0585-32-3799 診療時間: 9:00~16:00	
不破郡	垂井町 関ヶ原町	在宅当番医制 診療日:祝祭日・GW・年末年始昼間 TEL:0584-23-3799 診療時間: 9:00~15:00	

〈中濃地区〉

市町村名		休 日	平日夜間
美濃加茂市 加 茂 郡		休日急患診療 診療日:日曜・祝日・年末年始 TEL:0574-25-3799 受付時間: 9:00~16:30 当番表:加茂医師会ホームページ 「休日急患診療のご案内」 (http://kamoishikai.or.jp/index.php) を参照	/
可 児 市 御 嵩 町		救急医療情報サービス TEL:0574-25-3799	
関 市 美 濃 市		在宅当番医制 診療日:日曜・祝日・年末年始 TEL:0575-23-3799(中濃地域救急病院案内) 診療時間: 9:00~16:00	
郡 上 市		〈休日診療が可能な病院〉 郡上市民病院 郡上市八幡町島谷1261 TEL:0575-67-1611 県北西部地域医療センター国保白鳥病院 郡上市白鳥町為真1205-1 TEL:0575-82-3131	鷺見病院 郡上市白鳥町白鳥2-1 TEL:0575-82-3151 八幡病院 郡上市八幡町桜町278 TEL:0575-65-2151 ※診療時間は各医療機関に お問い合わせ下さい。

〈東濃地区〉

市町村名	休 日	平日夜間
多 治 見 市	多治見市民病院救急外来診察室 多治見市前畑町3-43 TEL：0572-22-5211 診療日：日・祝日・年末年始 診療時間 日・祝日 13：00～17：00（受付は16：30まで） 年末年始12月31日～1月3日 9：00～12：00および13：00～16：00 （受付は9：00～11：30および13：00～15：30）	夜間在宅当番医制 TEL：0572-23-3799 月～土曜日（祝日除く） 診療時間：19：00～21：30（受付は21：00まで） 実施場所：市医師会所属の開業医の診療所 （土曜日は市民病院）
土 岐 市 瑞 浪 市	土岐市及び瑞浪市休日急病診療所 土岐市駄知町1272-5 TEL：0572-59-1500 （平日は、保健センター 0572-55-2010へお問い合わせください。） 診療日：日曜日、祝日、年末年始（12月31日～1月3日） 受付時間：9：00～11：30、13：00～17：30 診療科目：小児科・内科	夜間在宅当番医 土岐市 TEL：0572-55-3799 瑞浪市 TEL：0572-68-3799 診療日：平日・日・祝日・年末年始 診療時間：18：00～0：00 土曜日・12月30日（日曜除く） 診療時間：13：00～0：00 （土岐市及び瑞浪市内の医療機関が毎日順番に当番診療所として待機しています）
中 津 川 市	休日当番医制度 TEL：0573-65-3799 診療日：日曜・祝日・12月29日～1月3日 診療時間：9：00～17：00	中津川市民病院の救急外来を受診して下さい。 TEL：0573-66-1251
恵 那 市	在宅当番医制度 TEL：0573-25-3799 診療日：日・祝日・年末年始 診療時間：9：00～13：00 土曜日 診療時間：13：00～22：00	在宅当番医制度 TEL：0573-25-3799 診療時間：18：00～22：00

〈飛騨地区〉

市町村名	休 日	夜 間
高 山 市 飛 騨 市 白 川 村	高山市休日診療所 高山市花岡町2丁目18番地 高山市保健センター内 TEL：0577-35-3175 診療日：医科診療 日曜日及び祝日、12月31日、1月2日、3日 診療時間：医科診療 9：00～12：00、13：00～15：00 12月31日 9：00～12：00（午前のみ） 1月2日、3日 10：00～12：00、13：00～15：00	
下 呂 市	下呂市立休日診療所 下呂市森801-10 下呂市民会館1階 TEL：0576-24-1200 診療日：日曜日、祝日（振替休日も）、 年末年始（12月30日～1月3日） 診療時間：9：00～15：00 診療科目：小児科・内科の急病患者（原則として）	

○地域救急医療情報センター（消防本部）

「365日・24時間対応」

救急病院・救急診療所・在宅当番医を知りたい場合は、こちらにお問い合わせください。
現在受診可能な救急病院・救急診療所が紹介されます。

紹介があった病院・診療所へは必ず電話してから行きましょう。

病院へは、救急医療情報センターから連絡をする場合があります。

もし、行けなくなった場合は、病院・診療所によっては来院を待たれている場合があるので、行けない旨を病院・診療所へ連絡をしましょう。



受持ち地域	電話番号	管轄地域
岐 阜 地 域	058-262-3799	岐阜市、瑞穂市、本巣郡、本巣市、山県市
各 務 原 地 域	058-382-3799	各務原市
羽 島 市 地 域	058-392-3799	羽島市
羽 島 郡 地 域	058-388-3799	羽島郡
大 垣 地 域	0584-88-3799	大垣市、安八郡、池田町
海 津 地 域	0584-53-3799	海津市
養 老 地 域	0584-32-3799	養老郡、大垣市上石津町
不 破 地 域	0584-23-3799	不破郡
揖 斐 地 域	0585-32-3799	揖斐川町、大野町
中 濃 地 域	0575-23-3799	関市、美濃市
郡 上 地 域	0575-65-3799	郡上市
可 茂 地 域	0574-25-3799	美濃加茂市、可児市、加茂郡、可児郡
多 治 見 地 域	0572-23-3799	多治見市
瑞 浪 地 域	0572-68-3799	瑞浪市
土 岐 地 域	0572-55-3799	土岐市
中 津 川 地 域	0573-65-3799	中津川市
恵 那 地 域	0573-25-3799	恵那市
下 呂 市 地 域	0576-25-3799	下呂市
高 山 地 域	0577-34-3799	高山市、大野郡
飛 騨 市 地 域	0577-74-3799	飛騨市

救急医療

救急医療とは、急な病気やケガをした時に対応する医療です!

便利な時間外診療ではありません。

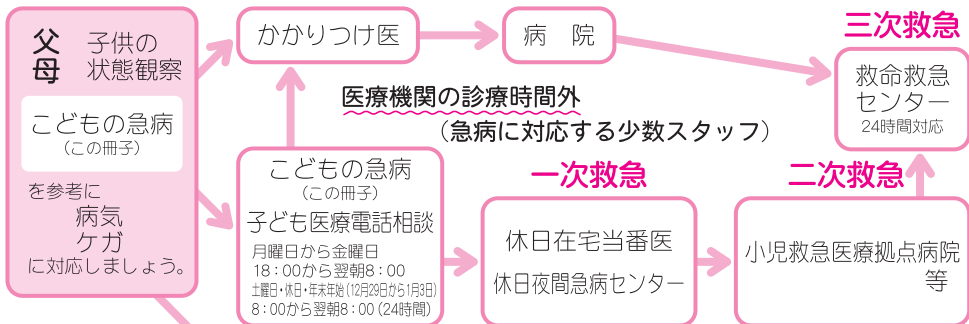
救急医療の意義を認識し、気軽に受診することは避けましょう。

急病以外は、診療時間内に身近な「かかりつけ医」へ受診しましょう。

※ケガの場合は、小児外科・外科を受診しましょう。

医療機関の診療時間内 (充実した医療スタッフ)

(小児科を中心とした医療スタッフ)



一次救急

比較的軽症な患者
外来の処置・投薬により
治療ができる

二次救急

入院・手術が
必要な患者

三次救急

重症な患者
専門的・高度な
治療を必要とする

一次→二次→三次という流れで、病気やケガの程度により、医療機関の役割が異なります。

一次救急 医療機関の診療時間内に受診しましょう

県内の医療機関は、「[ぎふ医療施設ポータル](#)」から検索してください。

<http://www3.pref.gifu.lg.jp/pref/s11229/teikyo/>

休日・夜間に急病の場合は休日・夜間救急を利用しましょう。

○救急病院・救急診療所を知りたい場合は、[地域救急医療情報センター](#)で、紹介しています(6ページ)。

(24時間対応)

二次救急

小児救急医療
拠点病院

岐阜県総合医療センター	TEL 058-246-1111
大垣市民病院	TEL 0584-81-3341
県立多治見病院	TEL 0572-22-5311
高山赤十字病院	TEL 0577-32-1111

三次救急

岐阜大学医学部附属病院	TEL 058-230-6000
岐阜県総合医療センター	TEL 058-246-1111
大垣市民病院	TEL 0584-81-3341
中濃厚生病院	TEL 0575-22-2211
県立多治見病院	TEL 0572-22-5311
高山赤十字病院	TEL 0577-32-1111



救急車の呼び方

救急を要する重症な状態の場合は、次の要領で通報してください。

あわてないで、はっきりと状況を伝えてください



救急車は、緊急を要する重症な人を搬送するための車です。パニックにならず、落ち着いて、救急車がどうか、冷静に判断しましょう。

119番にダイヤルする



「火事ですか。救急ですか。」と尋ねられますので、**「救急です!」**と告げる。



救急車に来てもらう**場所**を伝えます。

- 住所(市町名から番地まで)、氏名、電話番号
- マンション等の場合は、マンションの名前、号室
- 場所がわからない場合は、目印となる建物や道路

住 所	市・町	番地
(マンション等)	号棟	階
氏 名	電話番号	号室

お子さんの**年齢、状態**などを簡潔に伝える

救急車を待っている間に、次のものを用意する

- 健康保険証 ●乳幼児医療費受給者証 ●かかりつけ医の診察券
(いつもこの手帳と一緒にしておきましょう。)
- 服用している薬(薬の説明書)
- 母子健康手帳 ●お金(保険証等用意できない場合は多めに)

救急車のサイレンが聞こえたら、場所を案内する人を出し誘導する
(わかるところまで出る)

救急隊員が到着したら、次のことを伝える

- 救急車が到着するまでの容体変化 **持病名** _____
- 応急手当をした場合は、その内容
- 持病がある場合は、その病名、かかりつけ医()

ね

っ

38.0℃以上の発熱

3ヶ月未満

3ヶ月未満で38.0℃未満でも、
少し様子を見て体温がさらに
上がってくる場合。



時間とともに、具合が悪くな
ったら救急医療機関を受診し
てください。

3ヶ月～6歳

- 1 元気がなく、ぐったりしている。
- 2 おしっこが出ない。
- 3 いつもと違って活気がない。
- 4 よく眠れずに、ウトウトしている。
- 5 水分をとるのをいやがる。

1つでも「はい」がある

1つも「はい」がない

翌日の朝など、かかりつけ医
の先生に診てもらってくだ
さい(10ページ参照)。

熱がなくて(ふだんよりも体温が低い感じの時)、ぐったりして
水分も受け付けない時。

発熱時
の
対処法

- 熱の始めは温かめに、熱が出きったら涼しく。
(汗をかき、熱がこもるのを避けましょう)
- 寒そうなら温かく、暑そうなら涼しくする。
- 水分補給をこまめにする。
- 着替えもこまめにする。
- 気持ちよさそうなら冷やす。
- 熱があっても元気そうなら、解熱剤は使わない。
(兄弟等に処方された解熱剤を自己判断で使わない。)
- 冷却シートの使用は、6ヶ月未満のお子さんは注意する。
(額に張った場合に、ずれて、口と鼻をふさぐ場合があるため。)



家庭での対応・Q&A

ね つ

観察のポイント

- 子供は夕方から夜にかけて発熱することが多いものです。発熱以外の症状もよく観察して、あわてずに対処しましょう。
- 38℃以上の場合には注意が必要です。入浴・授乳・食事の直後や泣いたり、運動した後は体温が高めになりますので、朝・昼・夕・寝の前など1日3～4回静かにしている時に測りましょう。
- 乳幼児は年長児に比べ0.5℃程度、体温が高く、平熱でも37℃を超えることがあります。

家庭でできること

- 体温と全身状態の観察を行いましょう。吐いていないか、食欲はあるか、息苦しさはないか、呼びかけるときちゃんと反応するか、機嫌はよいか、眠れるかなど、よく観察してください。熱の上がりをはじめは、ゾクゾクして手足が冷たく寒がります。衣服を厚めにして、ふとんをかけて温かくしてあげましょう。熱が高くなりからだや手足が熱くなれば薄着にして、ふとんの枚数や厚さを調節しましょう。部屋は、目安として大人がちょうどよい温度にして、換気に注意しましょう。
- 熱が高いと、からだの水分が失われます。適度な水分と塩分の補給をしましょう。水分補助には経口補水液(ORS)が適しています。おう吐を伴う場合は、「吐く」(17ページ)もご覧ください。
- 母乳やミルク、食事は欲しがれば与えて☑

- ☑ ください。無理に与える必要はありません。なお、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。
- 熱を下げる工夫をしてみましょう。氷まくらなどをタオルでくるんで首の周りやわきの下にあててあげると効果的です。ただし、お子さんが嫌がる場合は無理に冷やす必要はありません。1歳未満のお子さんの場合は、低体温を起すことがあるので、主治医の指示に従いましょう。
- 6ヶ月未満での冷却シートの使用は注意しましょう(額に張った場合に、ずれて、口と鼻を塞ぐ場合があるため。)

ワンポイントアドバイス

- 着せすぎや暖房のため体温が上がることがあります。着せるものや室温に注意しましょう。
- 高熱のときに、強い解熱剤を使って無理に熱を下げるのは好ましくありません。また、解熱剤で熱が下がっても、下がっている時間は約4～5時間で、時間が過ぎれば、熱が上がってきます。解熱剤は決して病気の原因を根本的に治す薬ではありません。
- 解熱剤の中には小児に使ってはいけないものがあります。解熱剤は主治医の指示に従って使いましょう。
- 体温計を常備し、各季節のお子さんの平熱を測っておきましょう。

知って安心 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必ずしも関係ありません。夜間の急な発熱でも39℃以下で、食欲があり、水分も摂れ、元気な時は一晩様子を見て大丈夫な場合が多いです。

心配な時はかかりつけ医に相談してください。

Q 熱はすぐに下げた方がよいのですか？

A 発熱の原因で多いウイルスは熱に弱いいため、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。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 解熱剤はどのように使用しますか？

A 熱が38.5℃以上で、頭痛などがあってつらそうな時や眠れない時などに、5～6時間以上の間隔をあけて1日2回までを目安に使用します。使用にあたってはかかりつけ医の指示に従って使いましょう。

Q 解熱剤を使っても熱が下がらない時は？

A 多くの場合、熱は2～3日続くのが普通です。解熱剤が効かない時は、かかりつけ医の指示を受けてください。

解熱剤を使えば平熱まで下がるわけではありません。39℃が38℃に下がり、少し楽になったら、それは十分効果があつたと言えます。

Q 熱がある時に入浴しても大丈夫ですか？

A 熱が37.5℃以下で、食欲があり全身状態が良ければ、就寝前の短時間の入浴は差し支えありませんが、入浴は体力を消耗するので注意しましょう。

Q 冷却シートの使用について？

A 冷却シートには、解熱効果はありません。冷却シートについては、6ヶ月以下の子供には注意して使用してください。特に新生児等は、動いてシートがずれ、口と鼻をふさがれても自力で排除ができません。最悪の場合窒息の可能性があります。目を離さないようにしましょう。



せき

せきがでる・ぜーぜーいう

- 1 声がかすれる。オットセイの鳴き声みたいに咳き込む(犬の遠吠えみたいな声)。
- 2 ゼーゼー、ヒューヒューいう。
- 3 息苦しそうである。
- 4 呼吸が速い。
- 5 元気がとてもなく、ウトウトしている。
- 6 水分をとりたがらない。
- 7 口の回りや、くちびるが紫色となる。
(いわゆるチアノーゼ)



1つでも「はい」がある

1つも「はい」がない



一次・二次救急医療機関
を受診してください(2~5ページ)

時間とともに、具合が悪くなったら救急医療機関を受診してください。

翌日の朝など、かかりつけ医の先生に診てもらってください。(13ページ参照)

せき

観察のポイント

○せきには、かぜや気管支炎など病気が原因のものと、異物が入り込んで起きるものがあります。せきが出ていても機嫌がよく食欲があれば心配はありません。

ワンポイントアドバイス

- せきが激しい時は、部屋を加温したり、口もとに蒸したタオルなどをあててあげましょう。
- せきが激しくて食事が摂れない時でも、水分だけは飲ませるようにしてください。タンが切れやすくなります。



知って安心 Q&A

Q 呼吸困難とはどんな症状ですか？

A 呼吸困難には、次のような特徴があります。

- 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。

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が詰まった時、クループ(急性喉頭炎)などでのどの入口に炎症が強く起こった時、ぜんそくの発作の時、乳児の百日咳、肺炎、細気管支炎の時などです。

Q せきが出る時に入浴しても大丈夫ですか？

A 呼吸困難の場合は避けてください。せきだけの時は軽く入浴して湯冷めしないようにすぐ寝かせてください。

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 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、無理に食事を摂らせる必要はありません。



ぜんそく

(医療機関での診察で事前にわかっている場合)

観察のポイント

- 呼吸困難の徴候を見落とさないでください(「せき」(12ページ)を参考にしてください)。
- 息を吐くことが普通にできているかどうか

様子を見ても大丈夫

- 深呼吸や飲み薬の内服(効果が出るまで1時間程度かかる)、あるいは薬の吸入で症状がよくなってきた。
- ゼーゼーしていても横になって眠ることができる。

救急医療機関を受診してください

- 飲水、深呼吸、服薬、吸入でもよくならないとき。
- 顔色や唇の色が青いとき(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、ゼーゼーや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

家庭でできること

- からだを起こしてコップ1~2杯の水を飲ませ、繰り返し、できるだけ大きく息を吸ったり吐いたりをさせてください。
- 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、かかりつけ医に指示されたとおりに使用してください。

ワンポイントアドバイス

- ぜんそく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、かかりつけ医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。



知って安心 Q&A

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)が起こりはれてしまい、呼吸の通り道が狭くなるからです。この他にも、運動や薬等が原因で発作が起こることがあります。

Q 呼吸をするときゼーゼー、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部分を息が通るからです。

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(気圧の変化等)、ほこりの多い場所に行った時などです。



けいれん・ひきつけ

観察ポイント

- 1 「いつから」「どんなけいれんが」「何分間」。
- 2 けいれんが、左半身、右半身だけのような左右差がないか。
- 3 その時の「体温」は何度。



応急処置ポイント

- 1 顔を横向けにして、衣類をゆるめる。
- 2 体を揺すったり、たたいたりしない。
- 3 口の中に指、物を入れない。
(口内を傷つける恐れ)
- 4 おう吐物に注意(窒息の恐れ)。

けいれん・ひきつけ

- 1 けいれんが止まっても、意識がはっきりしない(目が合わない、お父さん、お母さんがわからないなど)。
- 2 くちびろの色が紫色で、呼吸が弱い。

- 1 けいれんが5分以上続く。
- 2 はじめてのけいれん。
- 3 生後6ヶ月未満。
- 4 6歳以上。
- 5 けいれん時、体温が38.0℃以下であった。
- 6 けいれんに左右差がある。
- 7 おう吐、失禁をとまなう。
- 8 頭を打った。
- 9 何度も、繰り返しけいれんが起こる。

- 1 すでに診断がついており、今までに何度か起こったことがあるけいれん発作(てんかん)。
- 2 左右対称のけいれんが数分でおさまりけいれんのあと短時間で意識を回復し、その後いつもと変わらない。
- 3 けいれんかどうかわからない。



119
救急車を呼ぶ!



一次・二次救急医療機関
を受診してください(2~5ページ)

1つでも
「はい」
がある

1つも
「はい」
がない

時間とともに、具合が悪くなったら救急医療機関を受診してください。

翌日の朝など、かかりつけ医の先生に診てもらってください。(16ページ参照)

けいれん・ひきつけ

観察のポイント

○けいれんとは、運動に関係する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つぱったり、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、呼びかけても反応がなかったりします。

○また、高熱が出た時に、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。熱性けいれんは、からだ全体で左右対称に起こります。

家庭でできること

○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でください。

○平らなところに静かに寝かせ、呼吸がしやすいように衣服をゆるめてください。

○けいれんの際に吐いてしまうと、口やの

☒ どがふさがり危険です。顔を横に向けてください。

○吐いたもので窒息を起こす危険性があるので、口の中にも物や指を入れないでください(けいれんの時に、舌や唇をかむことがあります。けいれんの始めだけに起こることで心配はありません。)

○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、何も分からなくても仕方ありません。)

○けいれんが治ったら、必ず体温を測っておきましょう。

○飲み物や飲み薬は与えないでください。



知って安心 Q&A

Q 急に熱が出て体がふるえています。意識ははっきりしています。これはけいれんでしょうか？

A 寒気でふるえているだけで、けいれんではありません。暖かくして様子を見てください。後で高熱が出ます。

Q 激しく泣いた後に息が止まったようになり、体がつっぱってしまいました。けいれんでしょうか？

A 泣き入りひきつけです。つぱるだけではなく、全身の力が抜けることもあります。本当のけいれんではなく、自然に回復するので心配ありません。

なお、鉄欠乏が原因である可能性がありますので医療機関へ相談してください。

Q 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もよいでしょうか？

A けいれんの時は、脳が異常に活発になっており、けいれんが治まると脳が一時的に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、この状態を後睡眠といいます。脳の活動が回復すると目覚めて心配ないことがほとんどですが、1時間以上目覚めそうにない時は、救急外来を受診した方がよいでしょう。



吐

<

ひんぱんに吐く

生後3ヶ月未満の赤ちゃんで、母乳、ミルクのたびに勢いよくおう吐を繰り返す。

- 1 お腹がはっていて、ぐったりしている。
- 2 がまんできないほどの、激しい腹痛を訴える。
- 3 血液（褐色、コーヒー残渣様）や胆汁（緑色または黄色の液体）を吐く。
- 4 元気がなく、活気もなく、無気力で吐く。
- 5 いつもと違う様子である。
- 6 げりが続いて、ぐったりしている。
- 7 おしっこが出ない。
- 8 くちびるが乾いて、ぐったりしている。
- 9 頭痛を訴えている。
- 10 ウトウトしていたり、ちょっとした刺激に過敏に反応する。



一次・二次救急医療機関
を受診してください(2~5ページ)

1つでも
「はい」
がある

1つも
「はい」
がない

時間とともに、具合が悪くなったら救急医療機関を受診してください。

翌日の朝など、かかりつけ医の先生に診てもらってください。(18ページ参照)



吐く

観察のポイント

- 何回吐いたか、頭をぶつけていないか、腹痛や頭痛はあるか、機嫌はどうか、食欲はあるか、熱はあるか、下痢があるかを落着いてよく観察してください。
- ロタウイルスワクチン接種後に嘔吐するときは、腸重積に注意してください。



家庭でできること

- 吐き気の強い時に飲食をするとかえって吐くので、2時間～3時間は飲食を控えてください。
- おう吐の間隔が長くなったら、湯ざまし、お茶、子供用イオン飲料を少しずつ飲ませてください。
- 胃腸を休めるために固形物は与えないでください。

ワンポイントアドバイス

- 授乳中なら、授乳継続してください。
- 吐いた物を気管に吸い込まないように、寝ている時は体や顔を横に向けるなど注意してください。
- 吐いた物を始末したらよく手を洗いましょう。

知って安心 Q&A

Q なぜ赤ちゃんはよく吐くのですか？

A 生後まもない赤ちゃんの胃は、胃の入口（噴門）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供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供用イオン飲料よりも糖分が多く含まれているので、子供用イオン飲料を与えましょう。

Q 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ずつ与えましょう。油の多いものや乳製品、ラーメンなどは避けてください。



げり

げり

3ヶ月未満

- 1 元気がなく、ぐったりしている。
- 2 長時間、おしっこが出ない。
- 3 おう吐がある。
- 4 38.0℃以上の発熱。
- 5 くちびるや口の中が乾燥している。
- 6 手足が冷たい。

3ヶ月～6歳

- 1 元気がなく、ぐったりしている。
- 2 おしっこが出ない、色の濃いおしっこをする。
- 3 38.0℃以上の発熱。
- 4 活気がなくだるそうにしている。
- 5 よく眠れずに、ウトウトしている。
- 6 水分をとるのをいやがる。
- 7 目がくぼんでいる。
- 8 くちびるや口の中が乾燥している。
- 9 血便である。
- 10 手足が冷たい。

1つでも
「はい」
がある



1つも
「はい」
がない

時間とともに、具合が悪くなったら救急医療機関を受診してください。

翌日の朝など、かかりつけ医の先生に診てもらってください。(20ページ参照)



げ り

観察のポイント

- いつもの便と違う点をよく観察してください。診断のためにとっても役立ちます。また、赤ちゃんの場合は元気な時の便の状態をよく知っておきましょう。
 - ・におい(腐ったようなにおい、すっぱいにおい)。
 - ・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。
- おう吐はよくあるか、腹痛はあるか、食欲はどうか、発熱はあるか、発疹はあるか、よく観察しましょう。
- 家族は、誰も下痢をしていないか。

家庭でできること

- 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ください。水分は、☑

- ☑ ORSと言われる経口補水液を与えてください。
- 下痢の回復期には、できるだけ加熱調理した炭水化物(おかゆやうどんなど)から与えるようにしましょう。
- おしりがかぶれないように、おむつ交換の時などによく洗ってあげましょう。

ワンポイントアドバイス

- 水分や食事の摂り方は、主治医によく相談してみましょう。
- 家族内の感染を予防するため、排泄物の始末をした後、よく手を洗いましょう。

経口補水液(ORS)が適している



下痢のときの食品(1歳以後)	区分	おすすめできる食品	避けた方がよい食品
	穀類	おかゆ、うどん、トースト	ラーメン、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	豆腐、みそ	大豆、あずき、油揚げ
	野菜類	やわらかく煮た野菜 (大根、かぶ、ほうれん草、キャベツ)	繊維の多い野菜 (たけのこ、ごぼう、きのこ類、海藻類)
	果実	りんご、バナナ	なし、パイナップル、いちご、柑橘類
	魚介類	脂肪の少ない魚(白身魚) (たら、たい、かれい、しらす)	脂肪の多い魚 (さば、さんま、かまぼこ、干物、貝類)
	卵	半熟卵	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、ナッツ類

知って安心 Q&A

Q ミルクはどのように与えればよいのですか？

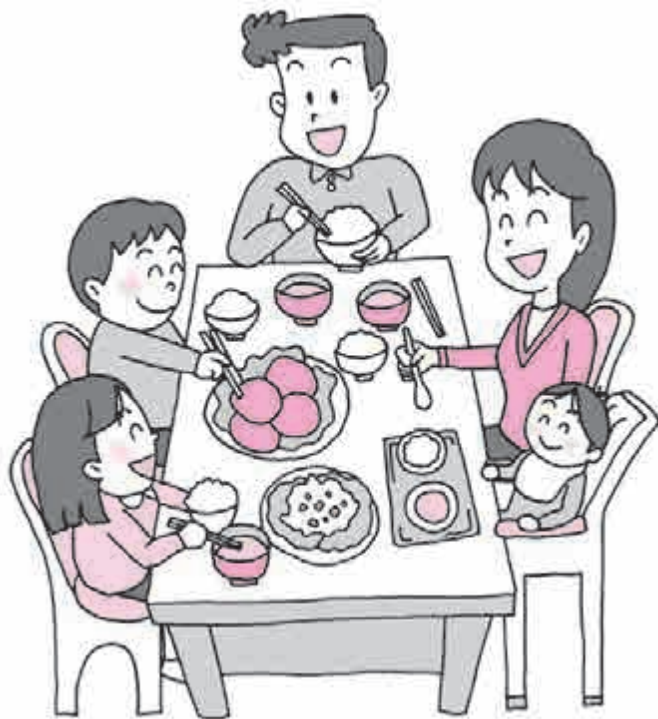
A 3時間以上あけて、お腹を休めながら普段どおり与えてください。

Q 脱水症状(水分不足)は、どんな特徴でわかりますか？

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。また、爪床を5秒間圧迫し、解除後、爪床の赤みが回復するまでの時間が2秒未満なら循環に問題はないとされています。(CRTテスト)

Q 下痢止めなどで下痢を止めた方がよいのですか？

A ウイルスや細菌が入ったために下痢は起きます。体内から早く排出しようとして下痢になっています。下痢止めなどにより排出しようとする動きを止めてしまうと、ウイルスや細菌が腸の中で増えるために、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(下痢止めの薬は、医師の指示に従って使いましょう)。



お腹が痛いとき

観察のポイント

- 熱はないか、吐き気はないか、下痢をしていないか、お腹を抱え込むように痛がらないかなど、よく観察してください。
- 排便があったかどうか聞いてください。
- お腹が張っていないか、全体的にさわってみましょう。一定の場所に痛みを訴えるかどうかみてください。
- 赤ちゃんがわけもなくくりかえし泣くときは、お腹が痛い可能性があります。

救急医療機関を受診してください

- ぐったりして泣いてばかりいる。
- お腹をかがめて痛がる。
- お腹が痛くて歩けない。
- お腹をさわると痛がる。
- 飛び跳ねると(ジャンプ、ケンケン等)お腹を痛がり繰り返せない。
- 陰嚢がはれている、股のつけねがはれている。
- 下痢、おう吐をとまっている。

- ☒ ○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。
- 便に血が混じる。

家庭でできる応急手当

- 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、様子を見ましょう。
- 「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。
- お腹のガスによる場合には、体を横にしてみましょう(ガスが動けば楽になります。)

ワンポイントアドバイス

- 排便がないときは、市販の浣腸薬を使ってみるとよいでしょう。浣腸しても腹痛が続くようなら、受診してください。
- お腹に炎症がある時(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腹を温めないようにしましょう。

知って安心 Q&A

Q お腹を痛がるときはどうしたらよいのですか？

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

Q 子供がよくおなかを痛がることがあり心配ですが、どのような時に受診すればよいのですか？

A 子供はお腹を痛がることしばしばあります。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供は、排便の前にお腹が痛いと言ったりします。朝になると腹痛を訴える子供や急にお腹を痛がった

と思えばま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、診察や検査に十分時間をとれる午前中の受診をおすすめします。



皮膚のブツブツ・ボツボツ (発疹)

かゆみがある

発熱がある

薬を飲んだあとに発疹が出た。
気分がおかしいようだ。
息苦しそうだ。

盛り上がったリング状の輪っかがたくさん出てきた。

顔やくちびるがはれぼったくなった。
息苦しく、声がかすれてきた。

暗い紫色の小さな点々が、足のひざから下に出ている。
鼻出血や関節を痛がる。



一次・二次救急医療機関
を受診してください(2~5ページ)



発疹(その1)

(他への感染の恐れがあるので病院の受付で申し出ます)

皮膚のブツブツ・ボツボツ (発疹)

かゆみ・
いたみがある

発熱がある

皮膚のブツブツに膿や汁がある。

小さな水ぶくれがポツポツと出てきた

皮膚に小さな赤いブツブツがいっぱい
出て、舌にイチゴのようなブツブツが
ある。BCG接種部位が赤い。

きげんが悪く、目が赤く、くちびるも
赤く、舌にイチゴのようなブツブツ
がある。

リンゴのような赤いほつぺたになった。
熱はなく手足の外側に発疹が出る。

手足、膝、おしりなどに数ミリの発疹
が多数出ている。

考えられる病気

とびひ

水ぼうそう

溶連菌感染症

川崎病

伝染性紅斑
(リンゴ病)

手足口病

かかりつけ医の先生に診てもらってください。

(他への感染の恐れがあるので病院・診療所に事前電話します)

時間とともに、具合が悪くなったら救急医療機関を受診してください。

発疹(その2)

(他への感染の恐れがあるので病院の受付で申し出ます)

おぼれた

すぐに水から引き上げる!

- 1 意識がない。
- 2 ぐったりしている。



119

救急車を呼ぶ!

救急車が来るまでの対応

●応急処置1

水を大量に飲んでいる可能性があるの
で、子供をうつぶせで頭が低くなる体勢
を取り、背中を少し強めに叩いて下さい。

●応急処置2

心肺蘇生
(41・42ページ)



- 1 顔色が悪い。
- 2 ぼんやりしている。
- 3 泣かない。

1つでも
「はい」
がある

- 1 引き上げてすぐに
大声で泣く。
- 2 意識がしっかりし
ている。

1つも
「はい」
がない



救急医療機関

(3次救急へ)
岐阜大学医学部附属病院
岐阜県総合医療センター
大垣市民病院
中濃厚生病院
県立多治見病院
高山赤十字病院

時間とともに、具合が
悪くなったら救急医療
機関を受診。

安静に寝かせて、し
ばらく様子を見る。

事故 防止

- 乳幼児のおぼれ事故の多くは、家庭内で起こっています。
- 浴槽、洗濯機はふたを閉め、水を抜いておくようにしましょう。
- 洗濯機にはチャイルドロックをしておきましょう。
- お風呂での首にする浮き輪の使用はやめましょう。
- トイレの便器もふたを閉め、ドアをしっかり閉めましょう。
- 家庭用プール、水槽等にも注意しましょう。
- 近所の水路などの状況も把握しておきましょう。

おぼれた

転倒・転落

(頭を打った)

転倒・転落 頭を打った

(高所からの転落や、激しくぶつけた時は特に注意。)

- 1 意識がない。
- 2 ぐったりしている。
- 3 けいれんを起こした。



**119
救急車を
呼ぶ!**



- 1 吐く(複数回)。
- 2 目や鼻から出血がある。
- 3 泣かない。
- 4 顔色が悪い。
- 5 ぼんやりして、ウトウトしている。

1つでも
「はい」
がある



一次・二次救急医療機関
を受診してください(2~5ページ)

時間とともに、具合が悪くなったら救急医療機関を受診

- 1 すぐに泣き出し、泣き止んだあとは、元気がよい。
- 2 意識がはっきりしている。

1つも
「はい」
がない

しばらく様子を見る。
(27ページ参照)

事故 防止

- はさみ、鉛筆、箸、棒など先のとがったものを持って転倒すると危険です。手の届かない安全な場所にしっかりしまっておきましょう。
- 階段へ上がれないように、柵を設けておきましょう。
- ベランダや窓の近くに、踏み台になるようなものを置かないようにしましょう。
- 自転車に乗せるときは、ヘルメット等を着用させましょう。
- 自転車のスポークへの巻きこみによる転倒にも注意しましょう。
- 歩行器で玄関から転落する事故が起こっています。

頭を打ったとき

観察のポイント

- 吐き気やおう吐の有無、腫の大きさ、目や手足の動きに注意してください。
- 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、よく観察しておくことが重要です。
- 頭を強く打っても、頭の骨の骨折や意識障害、目や手足の動きの異常がなく、頭を打ってから2日程度様子を見て何も症状がなく、1ヶ月注意をしても何もなければ安心してよいでしょう。
- ただし、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、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。

救急医療機関を受診してください

- 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。
- 意識がない時、ぼんやりし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

- ④ するとき。
- けいれんが起きたとき。
- 体温がどんどん高くなってきたとき。
- こぼしが不明瞭になったとき。
- 左右の腫の大きさが違うとき。
- 頭を打った前後のことをよく覚えていないとき。
- 打ったところにへこみがあるとき。
- なんとなく普段と比べて様子が違うとき。

ワンポイントアドバイス

- 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、注意してよく観察しましょう。
- あらかじめ事故やけがを予防しましょう。
 - ・階段は勝手にのぼりおりできないように柵などを取り付けましょう。
 - ・高いところに、ものを置かないようにしましょう。
 - ・ベビーベッドは転落しないように必ず柵を上げておきましょう。
 - ・家具の角などにはクッションテープを貼りましょう。
 - ・ベランダには踏み台になるものを置かないようにしましょう。

知って安心 Q&A

Q コブができた場合にはどのようにしたらよいですか？

A 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てください。

Q 頭の皮膚に出血が見られたら、どうしたらよいですか？

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 子供は大人と違っておう吐しやすい特徴があります。頭を打った後に頭の中での徴

④ ② 細な異常でも吐くことがよくあります。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 後から脳に何か起こるのではないかと心配するご家族が多いのですが、子供の場合、後から脳に重大なことが起きる可能性は大人と比べるとまれなことです。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よいでしょう。



骨折の可能性

観察のポイント

○骨折は、かなり痛みが激しいものです。そと曲げたり、少し動かしたただけでも痛みがります。また、内出血を起こすため、患部がはれてきます。



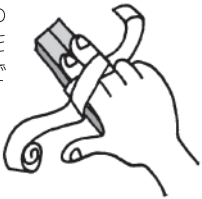



救急医療機関を受診してください

- 痛がって泣くとき
- 動かしたり、曲げたりできないとき。
- 打ったりひねったりしたところがはれて、内出血を起こしたとき。
- 冷や汗や顔面そう白、ぼんやりしているなどのショック症状が疑われるとき。
- 手を軽く引っ張っただけなのに、動かさなくなった。

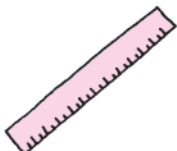
家庭でできる応急手当

○身のまわりのものを副木にして固定しましょう。

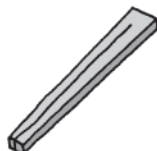
副木のあて方

指の場合	わりばしや、丸めた厚めの紙などを添木にして包帯で固定します。 	足の場合 いちばん痛みの少ない形を保つように、副木をあて、包帯で固定します。 
腕の場合	 →  副木をあて、包帯で固定します。 さらに三角巾で肩から吊り下げて固定します。	

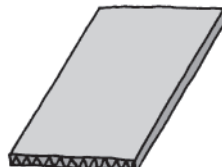
副木になるもの



ものさし



わりばし



ボール紙



雑誌

刺された

ハチに刺された

大量
(10カ所)
以上
刺された

さされて10分以内に
1 発疹がでた。
2 顔色が悪く、息苦し
そうだ。
3 声が出にくそう。

1つでも
「はい」
がある

1つも
「はい」
がない



時間とともに、具合
が悪くなったら救急医
療機関を受診

翌日の朝など、かかり
つけ医の先生に診ても
らってください。

自宅での 対処方法

- ハチにさされたら刺入された毒針を取り除き、毒を搾り出すように、刺された部位を周囲から圧迫して石けんと水で患部をよく洗って冷やします。
- アンモニア水の使用は、理論的には効果が期待できません。

すり傷・切り傷・刺し傷

119番に電話してください

○たくさん出血し出血性ショックの状態であるとき。

(転倒・転落(26ページ)も参考に)

主な症状 ●唇は紫色または白っぽい

●皮膚は冷たい ●冷や汗が出ている

すり傷・切り傷 ●●●●●●

観察のポイント

○汚れていて、湿った場所で切ったりすったりした。

○出血が多い。

○出血が止まらない。

○3～4日たってもジクジクして赤く腫れてきた。

救急医療機関を受診してください

○すり傷

●傷が浅くても、砂や泥が傷口からとりきれない範囲が広い場合。

○切り傷

●深い傷であり傷口が大きく、直接圧迫の方法でも出血が止まらない大出血の場合は、直接圧迫して止血しながら間接止血法を併用して病院へ。

●包丁、はさみ、彫刻刀等で指等を切断したり皮膚等を削ってしまったときは、指・皮膚等を持参し病院へ。
(切断した指、削った皮膚等は、しめったガーゼ等でくるみ、乾いたビニール袋等に入れ密閉しその袋を氷の入った容器に入れて持参)

●傷が浅くても、不潔な場所で切り傷を負った場合(破傷風の心配があります。)

家庭でできる応急手当

○傷を洗ってください。水道水はほとんど無菌ですのでたっぷりの流水で汚れを洗い流してください。(範囲が1cm程度の場合であって出血がすぐ止まる場合は、安心してよいでしょう。)

○服などでこすれる場合は、バンソウコウ等をはります。

医療機関を受診してください

○3～4日たっても傷がジクジクしていたり、赤く腫れてきた場合は化膿していますので医療機関を受診してください。

○アスファルトやコンクリート等の固い面で転倒等してできた浅いすり傷であっても、強くこすっている場合は、やけどと同じようになる場合があります。

○自転車に足等を巻き込んだ場合のすり傷。

ワンポイントアドバイス

○傷口への塗り薬は傷口を痛めたり治療の邪魔になることの方が多いのでやめましょう。

特にキズを乾かして治す薬は絶対にやめましょう。

止血法

○直接圧迫の方法(主にこの方法で止血します)

毛細血管や静脈からしみ出る出血は、ガーゼや清潔な布キレ、ハンカチなどを傷口に当て、強く圧迫することにより止血できることが多い。

○間接圧迫止血法

傷口を直接圧迫しながら、傷口から心臓に近い動脈を、骨に向かって指で押さえることで、血液の流れを止める方法です。

刺し傷 ●●●●●●

観察のポイント

○ガラス、木片などで刺したものが。

○汚い場所、汚いもので刺した。

○刺し傷が深いか。

家庭でできる応急手当

○まず、傷を洗ってください。水道水はほとんど無菌ですのでたっぷりの流水で汚れを洗い流してください。

救急医療機関を受診してください

○針等を刺して、針が体内に残っていると考えられる場合。

○汚いものを刺した傷(さびたクギ等)。

○1cm以上の深い傷(神経・腱を切っている可能性がある)。

医療機関を受診してください

○とげが深く刺さって抜けないとき、または周囲が赤く炎症をおこし始めたときは、家庭では手当てしにくいので受診してください。

○ガラス片が刺さってとれないとき、細かい木片が刺さってとれないとき。

○3～4日たっても傷がジクジクしていたり、赤く腫れてきた場合は化膿していますので医療機関を受診してください。

やけど

観察 ポイント

- 1 「原因は」、「範囲はどのくらい」、「皮膚の状態は」？
- 2 やけどは範囲と深さが重要で、深さは第1度～第3度に分類される。
【第1度】皮膚の表面が赤くなっているが、水ぶくれにはなっていない。ヒリヒリする。
- 【第2度】水ぶくれ(水泡)ができています。焼けるような強い痛み。
- 【第3度】皮膚が黒く焦げていたり白くなっている。
あまり痛みは感じない。
表皮が脱落している。

応急処置 観察 ポイント

- 1 流水で(水道を流しながら)とにかく冷やす。
- 2 冷やす時間は、なるべく長く、痛みがなくなるまで冷やし続け、冷やしながらか受診しましょう。
- 3 衣類などは無理に脱がさず、そのまま冷やす。
- 4 水ぶくれ(水泡)はつぶさない。
- 5 受診するまでは、何も塗らない。

やけど

まずは、とにかく冷やす!

- 1 皮膚が黒く焦げていたり、白くなっていたり、表皮が脱落している(第3度)。
- 2 全身または広範囲。



**119
救急車を
呼ぶ!**

- 1 水ぶくれ(水泡)ができています(第2度)。
- 2 範囲がやけどした子どもの手のひら大かそれ以上。



一次・二次救急医療機関
を受診してください(2~5ページ)

- 1 範囲が狭く、赤いだけで水ぶくれ(水泡)になっていない(第1度)。

流水で10分程度冷やして翌日の朝など、かかりつけ医の先生に診てもらってください。(32ページ参照)

事故 防止

- ポット、アイロン、ライター、マッチなどは、手の届かない安全な場所に置きましょう。
- テーブルクロスを引っ張り、湯茶などがぶることもあるので、テーブルクロスは使用しないようにしましょう。
- ストーブやファンヒーターに触れないよう、柵を設けましょう。
- こたつ、電気毛布、電気カーペットなどは、長時間触れると「低温やけど」をする危険性があるので、寝かせたあとはスイッチを切るようにしましょう。
- 夏のアスファルトを裸足で歩かせないようにしましょう。
- 車のボンネット等にさわらないようにしましょう。

やけど

観察のポイント

- やけどは、0～4歳児に多く見られ、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。
- 水ぶくれができたなら第2度の熱傷です。受診しましょう。

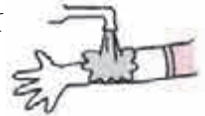
家庭でできること

- やけどの程度が第1度または第2度の場合には、出しっぱなしの水道水や氷水で10分以上冷やしてください。服を脱がせづらいつきは、服の上から冷やしても大丈夫です。
- 氷やぬれたタオルで冷やしたまま、受診してください。

- ㊦ ○水ぶくれは破らないようにして清潔にしておいてください。
- 水ぶくれがあるときや、さわると痛いようなときはガーゼをあて、包帯でくるんでおくとよいでしょう。

ワンポイントアドバイス

- 油やアロエを塗ったり、民間療法を行うことはやめましょう。
- 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使い捨てカイロなどでも低温やけどになることがあるので注意が必要です。
- 衣服が皮膚にはりついて脱がせにくいときは、無理にはがしてはいけません。衣服ごと十分に水で冷やしてください。
- 子供の皮膚はやわらかく、受傷後長い間熱の作用が続くので、冷水または氷で患部を十分に冷やしてください。



知って安心 Q&A

Q どのように冷やしたらよいですか？

A ○手足の場合
出しっぱなしの水道水で冷やしてください。患部に直接、勢いよく水をあてると水ぶくれを破ってしまったり、冷たすぎて長時間冷やせないで、洗面器に受けるなどして、水の勢いを弱めて冷やしてください。

○顔や頭の場合
シャワーの水や濡れたタオルで冷やしてください。鼻や口の周辺で、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・広範囲の場合
衣服を脱がさずに冷やしてください。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ください。濡れたバスタオルで包み、その上から毛布をかけてくるみ、急いで病院へ行って下さい。

Q 水ぶくれは、破らない方がよいのでしょうか？

A 破る、破らないにかかわらず、水ぶくれができた場合は、十分に冷やしたのちに医療機関を受診しましょう。

㊦

鼻血

鼻血

応急処置
ポイント

- 1 あわてないで。
- 2 寝かせず、体を起こして座らせ、下を向かせる。
- 3 小鼻の少し上あたりをつまんで押さえ止血する。
(多くは鼻孔の1cm以内から出血します。)
- 4 鼻呼吸が出来ない状態で、約15分持続的に圧迫する。



それでも出血が止まらない



一次・二次救急医療機関
を受診してください(2~5ページ)

間違った
処置

- 上を向いて寝かせると鼻血がのどへ流れ落ちて咳を引き起こしたり、血液を飲み込んで、吐き気の原因となるので、避けましょう。
- 鼻内にティッシュペーパーなどを挿入すると鼻粘膜を傷つけたり、ただれてしまったり、ティッシュペーパーを取り出すときに、固まった血液のカサブタをはがすことになり、再び出血する可能性が高くなるので、避けましょう。

動物にかまれた

動物に噛まれた傷口は化膿するので必ず受診して下さい。

犬
にかまれた

ハムスター
にかまれた

猫
にかまれた
(つめでひっかかれた)

ネズミ
にかまれた

流水で傷口
を流すこと

息苦しくなった
ゼーゼーする

流水で傷口
を流すこと



一次・二次救急医療機関
を受診してください(2~5ページ)



かまれた

観察ポイント

- 1 意識はどうか？
- 2 呼吸は規則正しいか？
- 3 脈は速くないか？
- 4 顔色はよいか？
- 5 おう吐はしていないか？
- 6 「何を」、「どのくらい」、「いつ」飲んだか？



間違えて何かを食べたり飲み込んでしまった。

誤飲

(飲み込んだ物、薬 (のビン) などを持って診療を受ける)

意識がない

けいれんを起こしている。



**119
救急車を
呼ぶ!**

※ボタン電池は**食道**にとどまると数時間以内に取り出す必要がある

灯油、ベンジン、マニキュア、除光液、アルカリ、酸、洗浄剤、漂白剤、樟脳、ボタン電池など

吐かせると再度食道を通るので危険

吐かせない!

(35・36ページ参照)

意識はある

たばこ、ホウ酸団子、ナフタリン、パラジクロルベンゼン (防虫・防臭剤)、大量の医薬品

吐かせる!

(35・36ページ参照)

化粧品、シャンプー、芳香剤、石けん、マッチ、クレヨン、シリカゲル、粘土、保冷剤、体温計の水銀、植物活力剤など

異物を取り除きしばらく様子を見る。

(35・36ページ参照)



救急医療機関

(3次救急へ)

岐阜大学医学部附属病院
岐阜県総合医療センター
大垣市民病院
中濃厚生病院
県立多治見病院
高山赤十字病院

時間とともに、具合が悪くなったら救急医療機関を受診

中毒110番・電話サービス (一般市民専用 (情報提供料無料))

(公)日本中毒情報センター 110番 つくば 029-852-9999 9:00~21:00

〃

大阪 072-727-2499 24時間対応

たばこ専用 (テープによる情報提供) 072-726-9922 24時間対応

中毒110番は化学物質 (たばこ、家庭用品など)、動植物の毒などによって起こる急性中毒について、実際に事故が発生している場合に限り情報提供しております。

事故防止

- 子供は、何でも口に入れてしまいます。常に目を離さないようにしましょう。
- 口に入る大きさのもの (36ページ参照) や、飲んで有害なものは、手の届かない安全な場所にしっかりとしまっておきましょう。
- 引き出しなどには、カギをつけたりして開けられないようにしましょう。
- コイン、画鋏等の飲み込みが多いので、子供の近くにおかないようにしましょう。

誤 飲

観察のポイント

- ハイハイや、つたい歩きができるようになると子供の行動範囲は大きく広がり、ちょっとした油断で、誤飲・誤食の事故が起こります。落ち着いて、何を飲み込んだか周囲にあるものから推測してください。
- ものによっては、ほんの少量でも生命に危険がある場合もあるので、子供の周りに危険なものがないか、常に子供の目の高さで確認しておきましょう。



家庭でできること

- 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かき出してください。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。
- 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。
- 吐かせる時には、指をのどの奥に入れて舌を押し下げます。

- ☒ ●ひざを立ててお子さんのおなかを乗せ、背中を強くたたきます。お子さんの口は開けたままです。



ワンポイントアドバイス

- 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は、病院に電話連絡をしてからできるだけ速やかに受診しましょう。特に医薬品を含む化学物質は、時間が経過するほど処置の効果が小さくなります。
- 受診に際しては、何を飲み込んだかという情報が重要です。飲んだものと同じもの、また、医薬品、洗浄剤、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の上、受診しましょう。
- 洗浄剤や漂白剤、石油製品などは吐かせるとかえって危険ですので、すぐに受診しましょう。
- ボタン電池の誤飲は食道に留まると孔があくので、非常に危険です。また時間が経過すると胃に潰瘍を起こしますので、疑ったらすぐに受診しましょう。

区 分		水を飲ませる	牛乳を飲ませる	吐 か せる
タバコ	葉・吸い殻	×	×	○
	タバコを浸した溶液	○	○	○
強酸又は弱アルカリ（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		×	×	×

知って安心 Q&A

Q 誤飲や誤食はどの年齢に多いのですか？

A ハイハイが始まる7~8ヶ月頃から4歳頃までです。子供は、直径3センチ程度のものは簡単に飲み込んでしまいます。



Q 誤飲や誤食を防ぐ工夫はないでしょうか？

A 危険なもの、子供が興味を示す容器(お菓子の箱やかわいい容器)には入れないようにしましょう。また、医薬品や洗剤、殺虫剤など化学物質やボタン電池、タバコなどは子供の手の届かない所に置きましょう。特にジュースの缶を灰皿がわりにするのはやめましょう。

Q タバコを食べてしまったら、どうすればいいのでしょうか？

A 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。まず、その場に残っているものを確認してください。それから吐かせてみましょう。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すので、重い中毒症状を起こすことはほとんどありません。2cm以上食べたようでしたら、すぐに受診しましょう。

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。灰皿の水やタバコの吸い殻が入ったジュースの缶などの残りを飲んだ場合は、至急、受診しましょう。

〈気道異物除去の手順〉



①お子さんのみぞおちの下に手が当たるように...



②そのまま上(後方)に引っ張り上げます。



乳児では、腹部突き上げ法は行いません。背部叩打法のみ行います。救助者の片腕に乳児をうつぶせに乗せ、手のひらで乳児のあごを支え、別の手のひらのつけ根で背中の中真中を数回強く叩きます。

子供の事故の防ぎ方

子供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。

子供の目の高さで周囲を見回して、危険なものがないか常に確認しましょう。

子供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。

月例・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。 ・布団は硬めのものを選ぶ。 ・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。 ○うつぶせ寝をさせない。
	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 (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、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。 ○歩行者を使用する場合は、動きやすくなるので転落事故に注意。
	やけど・誤飲・中毒	○子供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ものを置かない。
1歳～4歳	溺 水	○浅い水でもおぼれることがあるので、浴槽の水を全て抜いておく。 ○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るなどの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

水を使う場所

- 洗濯機 水を入れたままにしない。
ふたを開けられないようにする。
- 洗 剤 手の届かないところに置く。
- ト イ レ 子供だけで入れないようにする。
- お風呂場 浴槽に水を入れておかない。浴室に鍵をかける。



扉・外

- サッシ・引き戸・網戸 手をはさまないように工夫する。
転落しないよう注意する。
- ベランダ 踏み台になりそうな箱は置かない。

やけどをしない

- ストーブ 手などふれないように柵をする。
- アイロン 手の届かないところに置く。
- 鍋・フライパン やけどする調理器や熱い料理の入った物は注意。
- ポ ッ ト 手の届かないところに置く。コードにも注意する。

ケガ等

- 流しの下 扉が開かないようにする。
- テーブルクロス 使用しない。
- おつまみ・ボタンなど ピーナッツ・あめ玉などは手の届くところに置かない。



子供の安全チェックシート

子供の事故は、心構えだけでは予防することはできません。家の中や子供の様子を思い出しながら、当てはまる項目に○印をつけてみましょう。1ヶ月に1回チェックしてみてください。

乳児編 (新生児～1歳5ヶ月用)

チェックポイント	答 え		
1 チャイルドシート：体重が9kgを超え、1歳になるまでは車の進行方向に対して後ろ向き、45度の角度で装着していますか？	は い	ときどき	いいえ
2 ベビーベッドの柵はいつも上げていますか？	は い	ときどき	いいえ
3 タバコ、化粧品、洗剤、薬などは、赤ちゃんの手の届かない1m以上のところにおいていますか？	は い	ときどき	いいえ
4 熱いお茶やコーヒー、カップラーメンなどをテーブルの端におくことがありますか？	いいえ	ときどき	は い
5 ピーナッツなどの乾いた豆類を食べさせることがありますか？	な い	ときどき	よく与える
6 ままごとセット等にあるプラスチック形成のおもちゃ(イチゴ等)を近くに置くことがありますか？	いいえ	ときどき	は い
7 階段や段差があるところには、転落・転倒防止の対策がしてありますか？	は い	ときどき	いいえ
8 赤ちゃんが入らないよう浴室の入り口は開かないような対策をしていますか？	は い	ときどき	いいえ
9 浴槽に水をためておくことがありますか？	いいえ	ときどき	いつも
10 家に消火器や煙探知機を備えていますか？	は い		いいえ
11 車または家の中に赤ちゃんを1人で置いておくことがありますか？	いいえ	ときどき	いつも

幼児編 (1歳6ヶ月～小学校入学まで)

チェックポイント	答 え		
1 固定されたチャイルドシートの背もたれ部を強く前方に引っ張ったとき、車とシートとの間は10cm以内ですか？	は い		いいえ
2 ピーナッツなどの乾いた豆類、こんにやくゼリーを食べさせることがありますか？	いいえ	ときどき	よく与える
3 ストープ、アイロン、ポット、鍋など、やけどの原因となるものには子どもが触れないようにしていますか？	は い	ときどき	いいえ
4 ドアの蝶つがいの部分に指が入らないように工夫していますか？	は い		いいえ
5 歯ブラシやフォークなどを口にくわえたまま走り回ることがありますか？	な い	ときどき	よくある
6 階段や段差があるところには、子どもが落ちないような対策がしてありますか？	は い		いいえ
7 家に消火器や煙探知機を備えていますか？	は い		いいえ
8 ベランダに踏み台になるものを置いていますか？	いいえ		は い
9 三輪車や自転車に乗るときは、ヘルメットをつけていますか？	は い	ときどき	いいえ
10 水遊びをするときは、ライフジャケットをつけていますか？	は い	ときどき	いいえ

※一番右の欄についた○印は危険性が高いのですぐに改善しましょう。

子供への薬の飲ませ方・使い方

子供に薬を飲ませることは大変です。子供はみ～んな薬がきれい! だっておいしいものではないですよね。まして子供は薬の大切さなんて分かっていません。とにかく子供に薬を飲ませるには臨機応変な対応が必要です。きっと、いい方法があるはずです。ここでは、薬の飲ませ方・使い方の注意点やコツを紹介します。いろいろ試してみてください。

薬の飲ませ方・使い方の注意点

- ①薬は食後で処方されることが多いのですが、赤ちゃんは授乳後や食後ではお腹がいっぱいで薬を飲まないことがあります。そんな時には、授乳前などお腹がすいているときに薬を飲ませるといいでしょう。また、子供の薬は、胃に対する負担はそれほどありませんので、食事をしたかどうかや食事の前か後かということは、あまり気にする必要はないと思われます。それよりも朝起きてから夜寝るまでの時間を均等に分けて、薬を飲む間隔を一定にする方法がよいと思います。
- ②原則として、ミルクに薬を混ぜて飲ませてはいけません。ミルクと反応して薬の性質が変わったり、ミルクの味が変わってミルク嫌いになったりすることがあります。
- ③薬は年齢やその時の症状に合わせて処方されています。小児用、特に小さい赤ちゃんの薬は、体重によって違ってきます。また、同じような症状に見えても違う病気ということがあるので、その時に処方されたものを、指示された用法・用量を守って使いましょう。決して、以前に処方された薬や兄弟の薬は使わないようにしましょう。
- ④複数の診療科にかかっているときや別の病院を受診するときは、同じ成分の薬を重複して飲まないように、お薬手帳を持参して医師や薬剤師に相談しましょう。
- ⑤薬を飲ませ忘れたと気付いた時は、次の薬の時間までかなりあるようならそこで飲ませても良いでしょう。時間がないようなら、そのとき次回の薬を少し早めに飲ませても良いでしょう。しかし次の時に、2回分の薬を1度に飲ませることはやめましょう。
- ⑥薬を吐き出してしまったときは、吐き出した量にもよりますが、すぐにほとんど吐き出してしまったならば、同じ量をもう1回飲ませても良いでしょう。吐き出した量が半分以下ならば、次回まで飲ませなくても大丈夫でしょう。
- ⑦薬が身体に合わない「じんましんや発疹がでる」「おう吐する」などの症状が飲んで30分以内におこることがあります。このような症状が起きた場合は、医師や薬剤師に相談してください。
- ⑧解熱剤は、一時的に熱を下げますが、病気を治しているわけではありません。熱が下がっている間に寝かしたり食べさせたりして体力を養ってあげましょう。しばらくすると熱は再び上がってくることもあります。熱は身体が病原体から守ろうという生体の防御反応です。解熱剤の使いすぎはよくありません。元気が良くて水分が十分とれていれば使う必要はないと思われます。
- ⑨2種類以上の坐薬を使用する場合は、2本目を挿入した際の刺激で便意を感じて坐薬が全部出てしまうことがあるため、1本目が吸収される30分～1時間後に2本目を使用してください。

薬の飲ませ方・使い方のコツ

1. シロップ薬

- 飲ませる前に容器をゆっくり振ります。
- 指定された容器の目盛りを使って、飲ませる量のシロップ薬を取り分けます。
- 容器の口やふたに直接口をつけないで以下の①～③のいずれかの方法により飲ませてください。
- ① スプーンを使って少しずつ、なるべく口の奥のほうに入れて飲ませます。
- ② 哺乳瓶の乳首を赤ちゃんに吸わせて、乳首に薬を入れて飲ませます。
- ③ スポイドを使って、口のはしから中にむけて流すように注ぎ込みます。

【保存方法】

水で薄めてあるため日持ちしません。
冷蔵庫に入れて保管しましょう。



その後、水や湯ざましを飲ませてください。

2. 粉薬

- 飲み残さない分量の水や湯ざましに溶かして、シロップのように飲ませます（効果が低下するおそれがあるため必ず飲ませる直前に溶かすようにしてください）。
 - 薬を少量の水でねり、指先にとって赤ちゃんの頬（ほお）の裏側や上あごにこすりつけたあと水や湯ざましを飲ませます。
 - 好きなもの（アイスクリーム、ヨーグルト、プリン、バナナ、ジュースなど）や市販のゼリー状オブラートに混ぜて飲ませます。
- ※薬によっては食物と混ぜると苦味の増すものもあるので事前に薬剤師に相談してください。

【保存方法】

湿気に弱いため密閉容器に入れ、乾燥剤と一緒に保管しましょう。



スプーンに薬をとり、水や湯ざましを入れ、はしなどでよく溶かします。



薬を水でねり、指先に取ります。



そのまま、スプーンで飲ませてください。



頬の裏側や上あごにこすりつけます。



その後、水や湯ざましを飲ませてください。

3. 坐薬

- 指示された量にカットし包装から取り出した後、出来るだけ深く挿入し、しばらくティッシューパーなどで押さえておいてください。挿入しにくい場合は先を水につけると入れやすくなります。
- いったん入れた坐薬が出てきた場合は、そのままの形なら、それをもう1回挿入してください。溶けて形がなくなっているなら吸収されたと思って大丈夫です。30分程度たっていれば、少量出てきても入れなおす必要はありません。
- 坐薬を使用した際、効果があまり現れなくても、少なくとも6時間くらいは間隔をあけて次を使ってください。

【保存方法】

冷蔵庫に入れてください。
〈半切のしかた〉



心肺蘇生の手順

胸骨圧迫心臓マッサージ・人工呼吸

呼びかけに反応がなく、正常な呼吸がない人は心停止の可能性があるので、ただちに心肺蘇生を始める必要があります。

1 反応(意識があるのか)を確認する

- ・傷病者の耳もとで「わかりますか、大丈夫ですか」と大声で呼びかけながら、肩をたたき、反応の有無を見る。



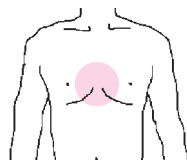
2 119番通報とAEDの手配

- ・反応がなければ、大きな声で「誰か来て！人が倒れています！」と助けを求める。
- ・協力者が来たら、「あなたは119番へ通報してください」と要請する。



3 呼吸確認

- ・10秒以内で呼吸の確認をする
- 1) 胸や腹部の上下を見て
- 2) 息の音を聞いて
- 3) 頬で息を感じる
- 4) 呼吸がないか、普段通りでなければ停止と判断



胸部圧迫は「胸の真ん中」が目安

4 胸骨圧迫

強<	成人	胸が少なくとも5cm沈むまで
	小児	子ども(1歳からおよそ中学生まで)は胸の厚みの1/3を目安として十分に胸が沈みこむ程度
	乳児	赤ちゃんは指2本を使って圧迫

速<	1分間に100~120回のテンポで。 圧迫と圧迫の間は、胸がしっかり戻るまで十分に解除します。
----	-----------------------------------------------------------

絶え間なく	中断は最小限で。
-------	-----------------



↓ (次ページへ)

5

人工呼吸できる場合は気道を確保し、人工呼吸2回

血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合などは、人工呼吸を行わず胸骨圧迫を続けます。

気道確保



(頭部後屈あご先上法)
傷病者の喉の奥を広げて空気を肺に通しやすくします(気道確保)。

人工呼吸

- ・胸が上がるのが見えるまで
- ・約1秒間かけて吹き込む

これを2回繰り返す

乳児



口と鼻を大人の口で
おおい、息を1秒かけて2回吹き込む。

小児(大人)



おでこに当てた手の指で鼻をつまみ、口から息を1秒かけて2回吹き込む。

6

胸骨圧迫と人工呼吸の継続

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを絶え間なく続ける。
交替できる人がいれば、1~2分ごとに交替して行う。

7

AED(自動体外式除細動器)が到着したら

AEDは音声や画像が指示を出してくれるので、その指示に従います。

AEDの使い方

● スイッチON

①AEDが到着したらすぐに電源を入れます。

● パッドを貼る

②倒れている人の衣服を取り除き胸をはだけます。AEDのケースに入っている電極パッドの1枚を胸の右上に、もう1枚を胸の左下の素肌に直接貼り付けます。電極パッドを貼る間もできるだけ胸骨圧迫を続けます。



● 安全確認をして除細動ボタンをON

③「離れてください。心電図の解析中です」との音声メッセージとともに、AEDが自動的に解析を始めます。

④電気ショックが必要な場合は「ショックが必要です」と音声でその必要性を教えてください。周囲の人が倒れている人に触れていないことを確認して、ショックボタンを押します。

● 胸骨圧迫再開

⑤電気ショックの後は直ちに胸骨圧迫を再開します。AEDの指示に従い、約2分おきに心肺蘇生とAEDの手順を繰り返します。

注意：AEDのパッドは救急隊が到着するまで貼ったままにしておいて下さい。またAEDの電源も切らないで下さい。

ワクチンで防げる子どもの病気

ワクチンで防げる病気は「VPD」と呼ばれており、VPDはVaccine Preventable Diseases(Vaccine ワクチン、Preventable 防げる、Diseases 病気)の略です。

聞きなれない言葉ですが、VPDは子どもたちの命にかかわるような重大な病気です。

日本では、毎年多くの子どもたちが、VPDに感染して、重い後遺症で苦しんだり、命を落としたりしています。

せっかくワクチンがあっても、接種しなければ予防することはできないので、ワクチンで防げる病気だけでも予防して、子どもたちの命を守ることが大切です。

○ワクチンで防げる主な病気

- ・B型肝炎
- ・ロタウイルス感染症(胃腸炎)
- ・ヒブ感染症
- ・肺炎球菌感染症
- ・ジフテリア
- ・破傷風(はしょうふう)
- ・百日せき
- ・ポリオ
- ・結核
- ・麻疹(はしか)
- ・風しん
- ・おたふくかぜ
- ・水痘(みずぼうそう)
- ・日本脳炎
- ・インフルエンザ
- ・ヒトパピローマウイルス感染症
- ・A型肝炎
- ・髄膜炎菌感染症

○ワクチンをうけるための基本ルール

ワクチンは種類や接種する回数も多いので、お子さんにあったスケジュールを立てる事が望まれます。

1. 予防接種はかかりつけの小児科でうけましょう。
2. 「任意接種」も原則的には接種が必要です。
任意接種であっても、重い後遺症を残したり、死亡したりするVPDであることに違いはありません。
3. ワクチンの種類によって、次の接種までの間隔が違います。
4. 受け方の原則は個別接種です。
個別接種：保護者が決めた医療機関(診療所や病院)に行って予防接種を受ける方法
集団接種：自治体(市区町村)が指定する日時・場所に集まって予防接種を受ける方法
5. 確実に接種するには同時接種も必要です。
同時接種で受けると、必要な免疫をより早くつけることができ、子どもをVPDから守ることができまので医師と相談しましょう。
VPDに関する詳しい情報、予防接種スケジュールなどは、かかりつけの医師に相談するか、下記のホームページ等を参照してください。

○参考ホームページ

KNOW VPD！ VPDを知って、子どもを守ろう。
<http://www.know-vpd.jp/index.php>

公益社団法人 日本小児科学会
<https://www.jpeds.or.jp/>

MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing.

MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing.

MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing, spaced evenly down the page.

MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing.

引用文献

- ◆小児初期救急　すぐに救急診療所へ行くべきか？明日まで待つべきか？
「こんな時どうすればいいの？」社団法人日本小児科学会小児救急プロジェクトチーム　厚生労働省　衛藤良勝研究班
- ◆「子どもの急病」岡崎市小児救急医療対策協議会
- ◆こども救急ガイドブック　・こんなときどうするの？・
栃木県・社団法人栃木県医師会
- ◆日本医師会　救急蘇生法

編集後記

現在、小児科医師の不足や勤務医の過重労働により、救急医療体制の継続が困難になっています。お子さんが急なけがや病気になったときに、安心して救急医療機関をご利用いただけるよう、まずは親である皆さんがこのガイドブックを活用し、お子さんの病状を把握することが大切です。そして困った時はかかりつけ医に昼間の診療時間内に相談しましょう。

皆さんが、安心して子育てができることを心より願っております。

岐阜県医師会

こどもの急病 2019年度版　ガイドブック

編集・発行　岐阜県医師会・岐阜県産婦人科医会

©岐阜県　清流の国ぎふ・ミナモ#0891

この冊子は「岐阜県健康管理推進事業・補助金」を活用して作成しています。

**岐阜県
子ども医療
電話相談**

”子供の様がおかしいな？”
と思ったら迷わずご相談を！

#8000 (携帯電話
固定電話のフック回線)

その他の電話は、
058-240-4199まで

月曜日から金曜日 18:00から翌朝8:00

土曜日・休日・年末年始(12月29日から1月3日) 8:00から翌朝8:00(24時間)

看護師(必要に応じて小児科医師)による救急電話相談を行っています。

相談は無料ですが、電話料金は相談者のご負担となります。

岐阜県救急・災害医療情報システム(ぎふ救急ネット)

ホームページ <http://www.qq.pref.gifu.lg.jp/>

○ホームページで診療可能な病院・診療所案内が24時間参照できます。



子育てをサポートする機関

子ども・家庭電話相談室(子ども・家庭110番)

0120-76-1152 058-213-8080

(月～金) 8:45～21:00 (土) 8:45～17:00

〈子ども相談センター〉 24時間虐待通報ダイヤル

相談センター名	住 所	電話番号	所轄する地域
中央子ども相談センター	岐阜市鷺山向井2563-79	058-213-0189	岐阜市、羽島市、各務原市、山県市、瑞穂市、本巣市、羽島郡、本巣郡
西濃子ども相談センター	大垣市森森町5の1458-10	0584-78-4866	大垣市、海津市、養老郡、安八郡、不破郡、揖斐郡
中濃子ども相談センター	美濃加茂市古井町下古井2610-1 可茂総合庁舎内	0574-25-3350	関市、美濃市、美濃加茂市、可児市、郡上市、加茂郡、可児郡
東濃子ども相談センター	多治見市上野町5-68-1 東濃西部総合庁舎	0572-23-1226	多治見市、中津川市、瑞浪市、恵那市、土岐市
飛騨子ども相談センター	高山市千鳥町35-2	0577-32-0611	高山市、飛騨市、下呂市、大野郡

〈保健所〉

保健所/センター名	住 所	電話番号	所轄する地域
岐阜保健所	各務原市那加不動丘1-1 岐阜県健康科学センター	058-380-3004	各務原市・羽島市・羽島郡・瑞穂市・山県市・本巣市・本巣郡
西濃保健所	大垣市江崎町422-3 西濃総合庁舎内	0584-73-1111	大垣市・海津市・養老郡・不破郡・安八郡・揖斐郡
関保健所	美濃市生櫛1612-2 中濃総合庁舎内	0575-33-4011	関市・美濃市・郡上市
可茂保健所	美濃加茂市古井町下古井2610-1 可茂総合庁舎内	0574-25-3111	美濃加茂市・可児市・加茂郡・可児郡
東濃保健所	多治見市上野町5-68-1 東濃西部総合庁舎内	0572-23-1111	多治見市・土岐市・瑞浪市
恵那保健所	恵那市長島町正家後田1067-71 恵那総合庁舎内	0573-26-1111	中津川市・恵那市
飛騨保健所	高山市上岡本町7-468 飛騨総合庁舎内	0577-33-1111	高山市・飛騨市・大野郡・下呂市
岐阜市保健所	岐阜市都通2-19	058-252-7193	岐阜市

〈発達障がいに関する相談機関〉

相談センター名	住 所	電話番号	所轄する地域
発達障害者支援センターのぞみ	岐阜市鷺山向井2563-18	058-233-5106 (相談専用電話) 058-233-5116 (来所相談の予約)	岐阜
西濃圏域発達障がい支援センター	大垣市和合新町1-15 中村第3ビル 302	090-9228-7395	西濃
中濃圏域発達障がい支援センター	関市桐ヶ丘3-2 ひまわりの丘地域生活支援センター	0575-23-2551	中濃
東濃圏域発達障がい支援センター	土岐市土岐津土岐口2087-1 ドリームマウンテン1階 C号	0572-54-4230	東濃
飛騨圏域発達障がい支援センターそらいろ	高山市山田町831-43	0577-35-6780	飛騨

〈きこえに関する相談機関〉

きこえとことばの支援センター	岐阜市加納西丸町1-74 県立岐阜聾学校	058-271-3733 (支援相談、乳幼児支援相談、児童生徒支援相談)
----------------	----------------------	--------------------------------------