

子どもの救急対応 マニュアル



三重県・三重県小児科医会

ある日、急にやってくる子どもの病気やけが・・・。

お父さんやお母さんは心配のあまり慌てるのがふつうです。

特に、初めての育児では不安になるのは当たり前です。

このマニュアルは、子どもの様子がおかしいときにどうしたらいいのかなど医療面での子育て不安を少しでもやわらげることができるようにとの思いを込めて作りました。

日頃、子どもの様子を観察していれば子どもの異常には気が付きやすいものです。子どもの様子をよく観察し、急いで受診した方がよいのかどうかを、このマニュアルを活用して、いざというときに慌てないようにしましょう。



も く じ

1	熱がでたとき	2
2	けいれん(ひきつけ)を起こしたとき	4
3	せきが出る時	6
4	喘鳴(ぜんめい)が聞こえる時	8
5	発疹・湿疹が出た時	9
6	下痢をした時	10
7	吐いた時	12
8	お腹が痛い時	14
9	全身のアレルギー反応がおこった時	16
10	出血した時	17
11	頭を打った時	18
12	やけどをした時	20
13	熱中症と思われる時	22
14	誤飲・誤食をした時	24
15	最寄りのお医者さんの探し方	26
16	上手なお医者さんのかかり方	27
17	休日や夜間に診てもらえるお医者さんの探し方	28

1

熱が出たとき

観察のポイント

- 子どもは大人より平熱が高く、 37.4°C 程度までは平熱と考えてよいでしょう。普段から子どもの平熱を知っておき、発熱以外の全身の状態もよくみて判断しましょう。

こんな時はどうするの？

しばらく様子を見ましょう

(診療時間中にお医者さんへ)

- 少し熱がある($37.5^{\circ}\text{C}\sim 38^{\circ}\text{C}$)
- 発熱が 38.5°C 程度までで、いつもどうり遊んでいるか、すやすや眠っている



すぐお医者さんへ

- 発熱が 39°C 以上で不機嫌でぐったりしているとき
- 頻回の下痢、嘔吐がある
- 顔色が悪く苦しそうなとき
- けいれんがなかなか止まらないとき
- 呼吸がおかしいとき
- 生後3ヶ月未満の乳児



家庭でできること

- 発熱に気付いたら、氷まくら、氷のう、冷却シートなどで冷やしましょう。
- 冷やす部位は、頭、首、両わき、股の付け根です。
- 冷やしすぎには注意しましょう。
- ぬるま湯でしぼったタオルで体を拭いてあげると体温は緩やかに下がります。



- 熱が38.5℃以上でつらそうな場合は解熱剤（熱を下げる薬のこと）があるなら、使ってみてもいいでしょう。
- 解熱剤として、アセトアミノフェン製剤を指示された量で使いましょう。
- ぞくぞく寒気がするときはあたためてあげましょう。
- あつく感じてきたら、うす着にして冷やしたり、解熱剤を使いましょう。その後、汗をかいたらよく拭き着替えさせましょう。



- 熱のために失われる水分を補いましょう。子ども用のイオン飲料やうすいお茶などをすこしずつこまめに飲ませましょう。
- 熱が下がっても、呼吸がおかしい、機嫌が悪いなどの症状があれば、診察を受けましょう。
- すやすや眠り始めるか、機嫌がよくなるようなら、様子を見て診療時間中にかかりつけ医に受診しましょう。



なんでも医療相談

Q & A

Q 熱が高いと病気は重いですか？

A 病気が重症か軽症かの違いは病気の種類・進行度合いによるもので、熱の高さとは直接関係がありません。

Q 熱が高いと頭に影響はありませんか？

A 頭に影響しやすい病気とそうでない病気があります。熱の高さとは直接には関係がありません。

Q 熱は急いで下げた方がよいですか？

A 熱が高くても機嫌が大変よく食欲もあれば無理に下げなくてよいでしょう。熱が高くつらそうであったり食欲が少ないようでしたら下げたほうがよいでしょう。

Q 熱があるときの入浴はどうですか？

A 熱が37.5℃以下で、元気がよければ入浴後すみやかに寝かせるといいでしょう。高熱であったり、元気が無かったり、嘔吐しているときは、入浴は控えましょう。

2

けいれん(ひきつけ)を起こしたとき

けいれんとは、急にからだの一部または全身をピクピクさせたり、意識がなくなって、目が固定してグーっと突っ張ったりすることをいいます。白目になったり、呼びかけても反応がなかったりします。

観察のポイント

- けいれんに気付いたら、慌てて抱き上げたり、ゆすったり、頬をたたいたり、舌はかむことはないのでも口の中にもものを入れたりしないで、どんなけいれんなのか見てください。

- ① まず慌てず落ち着いて様子を見てください。
- ② 気付いた時間は?
- ③ 熱は、目つきは、手足の動きは、吐き気は?
- ④ けいれんは何分ぐらい続いたか?



そんな時はどうするの?

しばらく様子を見ましょう

(診療時間中にお医者さんへ)

- けいれんが1回だけで数分以内
- 目を開けて周囲の呼びかけに反応したり泣いたりする

夜間の場合、けいれんが数分以内で終われば、静かにやすませ翌日に診察を受けましょう



すぐお医者さんへ

- けいれんが10分以上止まらない
- いったん止まっても繰り返す
- 意識が15分以上回復しない
- 激しい嘔吐をとこなう
- けいれん後、手足にまひが残る
- 高熱の際のけいれんで、初めてで、長時間続くとき
- 一度、眠ってしまっても、覚めたときに、いつも様子がちがうとき

15分以上たっても意識が回復しない! 急いで受診しなければ



家庭でできること

- 静かに寝かせ、呼吸が楽なように衣服をゆるめましょう。
- 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。
- けいれんが止まったら、必ず体温を測っておきましょう。
- すぐに飲み薬や飲み物を与えないでください。



けいれんが止まったら必ず体温測定を

けいれんに気付いたら抱きしめたり、ゆすったり、たたいたりしないで落ち着いて...口の中に指や、箸を入れないで



なんでも医療相談

Q & A

Q 急に熱が出てふるえています。これはけいれんですか？

A けいれんでは意識がなくなり(呼んでも答えない)手足が硬直(硬くなる)します。意識がはっきりしていれば熱で震えているだけでしょう。

Q 強く泣いたあとに息が止まったようになり、顔が悪くなって、からだが硬くなりました。これはけいれんですか？

A 泣き入りひきつけです。本当のけいれんではありません。しばらくすると回復しますので、心配はいりません。

Q けいれんの後に眠ってしまいましたが、このまま放置してよいですか？

A けいれんの最中は脳が異常に興奮しています。終わると一時的に休んだ状態になり、それで眠ってしまいます。いつまでも目が覚めないときには受診しましょう。

3

せきが出るとき

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、異物などが入り込んで起きるものがあります。せきの様子、全身の状態をよく観察しましょう。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。



そんな時はどうするの？

しばらく様子を見ましょう

(診療時間中にお医者さんへ)

- せきはあるが機嫌が良く、食欲もある
- 時々コンコンというせきのとき
- のどがヒューヒュー、ゼーゼーなっているが、苦しくなる様子がなく、横になって眠っていられるとき

せきの様子、全身の状態をよく観察してね
横になって眠っていられるから様子を見ていて大丈夫



すぐお医者さんへ

- 発熱し、何度もせきこんでぐったりしている
- 顔色や唇の色が青いとき
- せき込みが激しく、息苦しそうとき
- 乾いた激しいせき、ケンケンというような状態のかん高い激しいせきが出て息を吸うときに苦しそう
- 乳児が呼吸を止めたりするとき
- 呼吸が早く浅いとき

高熱で顔色も悪い
咳き込んで苦しそう
すぐに診察を受けなければ



家庭でできること

- 気温の急激な変化をさけ、特に乾燥には注意しましょう。
- せきが激しいときは、部屋を加湿しましょう。
- 食事がとれないときでも、水分だけは飲ませるようにしてください。痰が切れやすくなります。



水分は少しずつ十分にとらせましょう
オレンジジュースや牛乳は吐き気を誘発
するので飲ませないでね



なんでも医療相談

Q & A

Q せきが出るときに入浴しても大丈夫ですか？

A 顔色がよく、食欲や元気もあるときは、せきが出ていてもお風呂に入ってもよいでしょう。何日もお風呂に入らないのは、アカがたまり皮膚の呼吸によくありません。新陳代謝を刺激したり、寝つきをよくするなどの効果がありますから、なるべく入れてあげましょう。

Q せきが激しいときの食事はどのようにすればよいですか？

A 特に制限はありませんが、無理に食事をとらせる必要はありません。水分を十分にとらせましょう。母乳やミルクは一回の量を少なくして、何回にも分けて与えましょう。

4

喘鳴(ぜんめい)が聞こえるとき

喘鳴(ぜんめい)とは、呼吸に伴って、ゼーゼー、ヒューヒューという音が聞こえる状態をいいます。これは、鼻から気管支への気道に分泌物や痰が溜まり狭くなっているときに聞こえます。

観察のポイント

- 喘鳴が聞こえる場合、音はどうか、首の付け根が息をするたびにへこむかどうかわせてください。
- 熱があるか、咳が強いのか、息づかいや発汗、食欲などの様子も見てください。
- いつもはいびきをかかないのに、いびきをかいているかどうかを観察してください。



熱、咳、発汗などの様子も観察

こんな時はどうするの？

しばらく様子を見ましょう

(診療時間中にお医者さんへ)

- 喘鳴が聞こえても、スヤスヤ眠っている

家庭でできること

- 水分の補給を十分にしておいて、部屋の湿度を高くします。室内に、洗濯物を干す、濡れたタオルをぶら下げるだけでも湿度はあがります。
- 痰などを出やすくするため、水分を少量ずつ頻りに飲ませ背中をさすったり軽くトントンとたたいたりしてあげると効果があります

すぐお医者さんへ

- 喘鳴が強くなる時
- ゼーゼーや咳で横になって眠れないとき
- 乳児で、呼吸が苦しそうで、発熱をともなうとき



水分の補給と部屋の湿度を高くしましょう



背中をさす、トントンたたくことで痰などが出やすくなります

5

ほっ しん しっ しん 発疹・湿疹が出たとき

何らかの原因で、急に出た皮膚の変化を発疹といひ、アトピー性皮膚炎とか赤ちゃんの顔に持続的に出ている皮膚の変化を湿疹といひます。

観察のポイント

- 発疹がでたら、どんな発疹か、かゆがるか、痛がるか、などを観察してください。
- 発疹の形は小さな赤みなのか、いろいろな形をしたものか、少し盛り上がっているか、発疹の広がりなども見てください。

どこがかゆい？
どんな発疹？
痛みはある？



そんな時はどうするの？

しばらく様子を見ましょう

(診療時間中にお医者さんへ)

- 発疹のみの場合
- じんましん

すぐお医者さんへ

- 発疹がどんどん広がる
- かゆみが強い
- 発熱またはゼーゼーという呼吸をしている

※じんましんは食べ物の原因となることもありますが、多くは原因不明で、出る場所によって大きさや形の違う淡紅色で少し盛り上がった発疹です。

発疹のみで
かゆみが軽ければ
様子を見て大丈夫



かゆみが強い
発疹がどんどん広がる場合は
すぐに受診を

家庭でできること

- じんましんでも、強いかゆみがないとか、発疹が数個だけならばその部分を冷やしてみよう。
- じんましんは、食べ物が原因となることがありますので、原因となる食べ物をさけるようにしましょう。

軽い発疹の場合
冷やして様子を見ましょう



お風呂は
さけましょう

6

下痢をしたとき

観察のポイント

- 子どもが下痢をしたらいつもの便と違う点をよく観察しましょう。診断のためにとっても役立ちます。
 - ・におい（腐ったようなにおい、すっぱいにおい）
 - ・状態（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
- また、便をしたオムツを残すなど、下痢便の一部をビニール袋に入れておいて、診察を受けるときは持参してください。
- 便の状態や回数だけでなく、発熱、発疹など子どもの全体の状態をよく観察することが大切です。

こんな時はどうするの？

しばらく様子を見ましょう

(診療時間中にお医者さんへ)

- 下痢の回数が1日5回以内
- おしっこが普段と変わりなく出ている
- 熱もなく、機嫌も良い

便の症状・回数
おしっこの回数
その他の症状をメモ
しましょう



すぐお医者さんへ

- 下痢の回数が多く(1日6回以上)、ぐったりしている
- 脱水症状がある(Q&A参照)
- 高熱、嘔吐、強い腹痛をともなう
- 便に血が混じるとき
- おしっこの量が少なくなってきたとき



便に血液がまじっていたり
ぐったりしているときは早く
診察を受けましょう

下痢便をしたオムツは
ビニールに入れて診察を
受けるときに持って
いきましょう

家庭でできること

- おしりがかぶれないように、オムツ交換のときなどによく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後、よく手を洗いましょう。
- 水分の補給を十分に行いましょう。湯ざまし、子ども用のイオン飲料やうすいお茶などを少しあたためて、少しずつ、こまめに与えましょう。
- 下痢がひどいときは、お腹を休めるために固形物は与えないでください。
- 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）からはじめ、量は控えめにしてお腹を休めるようにしましょう。



下痢は悪い菌やウイルスを体外に排出しようとする働きがあります。下痢を無理に止めないことも大事な治療です。

なんでも医療相談



Q 母乳やミルクはどのように与えればよいですか？

A 母乳はそのまま続けてかまいません。授乳を短時間で切り上げて、回数を多くしてください。ミルクも少量ずつ、回数を多くしてください。

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、眼球が落ちくぼんで目がトロンとしている、おしっこが半日以上出ない、おしっこの量が少なく色が濃い、泣いても涙が出ないなどです。

Q 下痢のときの食事について教えてください。

A 栄養のことはあまり気にしないで、食欲がないときに無理に食べさせる必要はありません。食欲があっても、むしろ控えめにしてお腹を休ませてあげましょう。水分補給が一番大切です。

7

吐いたとき

観察のポイント

- 子どもはいろいろな原因でよく吐きます。あわてずにお子さんの様子を観察してください。何回吐いたのか、急に吐いたのか、せきをした後で吐いたのか、吐いたものはどのようなものかをよく観察してください。
- 腹痛や頭痛はあるか、熱はあるか、お腹は張っていないか、機嫌はどうか、食欲はあるか、下痢があるかを観察してください。

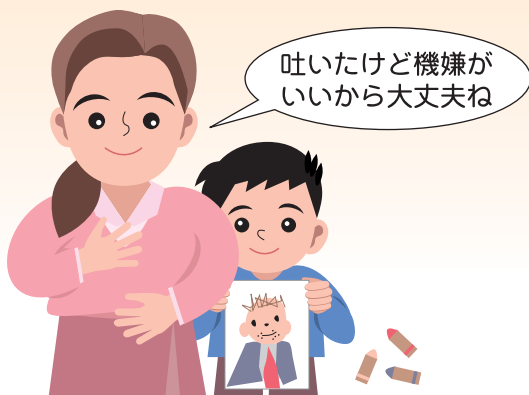


こんな時はどうするの？

しばらく様子を見ましょう

(診療時間中にお医者さんへ)

- 吐いたが食欲もあり、機嫌もよい
- 吐き気が止まった後、水分が飲める
- 下痢、発熱などがなく、全身状態がよい



すぐお医者さんへ

- 続けて何度も吐いている
- 吐いたものに血液や胆汁(緑色)が混じっている
- ひきつけを起こすか、意識がぼんやりしている
- 強い頭痛や腹痛をとこなう
- 熱が高いとき
- キーッというような激しい泣き方をする
- おしっこが長時間出していない
- 出た便に血液が混じっている



家庭でできること

- 吐いたものが気管に入らないよう、からだを横向きに寝かせる。
- 吐いた後、うがいのできる子どもはうがいをさせる。
- 吐き気が止まったら、水、子ども用イオン飲料を少量ずつ様子を見ながら与えてみます。4～5回飲ませて、吐かないようならば、朝まで様子を見ていても大丈夫です。

※牛乳、炭酸飲料、オレンジなどの柑橘系の飲み物は避けましょう。



なんでも医療相談

Q & A

Q どうして赤ちゃんはよく吐くのですか？

A 生まれてまもない赤ちゃんの胃は、胃の入口（噴門）のところが未熟で、ちょっとした刺激でも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れば、多少吐いても心配はいりません。

Q 吐き気が止まったときの食事はどのようなものを与えたらよいですか？

A 消化の良い「おかゆ」や「うどん」などのやわらかい物を少量ずつ与えましょう。乳製品、油の多い物、繊維質の多い物、硬い物、冷たい物などは避けてください。

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 どちらの飲料も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）が体に吸収されます。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。

8

お腹が痛いとき

観察のポイント

- お腹を抱えこむように痛がらないか、痛がり方、時間、部位を観察してください。
- 発熱、吐き気、下痢、激しい泣き方など他の症状があるか、よく観察してください。
- お腹が張っていないか、全体的にさわってみましょう。一定の部位に痛みを訴えるかどうかみてください。



こんな時はどうするの？

しばらく様子を見ましょう

(診療時間中にお医者さんへ)

- すぐに軽くなって我慢できる痛みになった
- 排便により痛みが止まって全身状態がよい

すぐお医者さんへ

- お腹をかがめて痛がる
- 排便すると血液が混じっている
- 下痢、嘔吐をともなっている
- ぐったりして泣いてばかりいる
- お腹をさわると痛がる



家庭でできること

- 排便で痛みが止まることもありますので、トイレへ行かせてみましょう。
- 簡単に痛みが止まるようなら、少し水分を飲ませてください。
吐き気やお腹の痛みがあるときは柑橘系の飲み物、牛乳類は飲ませないでください。
- お腹に炎症があるとき（虫垂炎、胃腸炎など）には炎症を悪化させるので、カイロなどではお腹を暖めないようにしましょう。



なんでも医療相談

Q & A

Q お腹を痛がる時はどうしたらよいですか？

A お腹をさわってみましょう。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ます、心配ないですか？

A 子どもはお腹を痛がることしばしばあります。便秘がちの子どもは、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どもや急にお腹を痛がったかと思えば、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、受診をおすすめします。

Q 3~4日排便がなく、お腹を痛がります。自宅で浣腸してもよいですか？

A 市販の浣腸で年齢相当の量なら差し支えありません。排便を必ず観察しましょう。腹痛が止まらないときや便の状態がいつもと違うとき（血便など）は、便を持参して受診してください。
普通便で腹痛も治まれば、自宅で様子を見ても大丈夫でしょう。

9

全身のアレルギー反応がおこったとき

じんましん、アトピーなどのアレルギーの病気は体の一部に出現しますが、全身にわたってアレルギー反応が起きる場合をアナフィラキシーといいます。

これは、生命に危険を伴う状態になる場合がありますので、迅速な対応が必要です。

観察のポイント

- アナフィラキシーの起こる可能性のあるときは、食物摂取のあと、はちに刺されたあとなどです。
- アナフィラキシーの起こる可能性のあるときに、以下の症状があればアナフィラキシーを疑っていきます。
 - ・皮膚のかゆみ、じんましん、皮膚の発赤
 - ・口の中のかゆみや違和感、嘔吐、腹痛、下痢
 - ・咳、呼吸困難
 - ・皮膚蒼白、冷や汗
 - ・手足の冷え、頻脈、低血圧、不整脈、ショック
 - ・不安、眠気、意識障害
 - ・眼球充血、流涙



そんな時はどうするの？

すぐお医者さんへ

- 食べ物によるアナフィラキシーは全身の強いアレルギー反応をおこします。上述のような症状が急激に出現しますので、すぐに受診しましょう。
- 何度もハチに刺されるとアナフィラキシーを起こしやすくなります。刺されたときの処置は、毒針を皮膚に残さないように、一気に取り除きましょう。
- その他の原因でおこるアナフィラキシーの場合も、軽症であっても常に症状の悪化に注意し、受診しましょう。



アナフィラキシーは軽症でも危険、症状が悪化するまえに受診しよう

10

出血したとき

観察のポイント

- なにが原因で出血したかをよく確認しましょう。
- 止血するまでの時間、出血の様子などを確認しましょう。

こんな時はどうするの？

しばらく様子を見ましょう

(診療時間中にお医者さんへ)

- 出血したがすぐに止まった
- 浅く、軽い傷
- 鼻血

細かなガラス破片などは傷口に触らず受診しよう



すぐお医者さんへ

- 15分押さえても止血しない
- プツプツと拍動性に血がでる
- 鼻血が30分以上続く場合
- 傷が大きく、深い
- 細かなガラス破片、汚れがとれない

ナイフ、ガラスなどが深く刺さったときは抜かないで受診

家庭でできること

- 鼻血は腰を掛けさせ口で息をさせて鼻骨の直ぐ下を10分ほど押さえましょう。止まらない鼻血は鼻の穴に清潔なものを詰めて圧迫し、十分止まってからそっと抜き取りましょう。
- 切り傷は清潔なものをかぶせ、浅い傷は軽く、深い傷は強く圧迫して止血します。止血しにくいときは患部を心臓より高くあげてみましょう。止血した傷口を流水で洗い異物をきれいに取り除きましょう。

鼻骨のすぐ下を...



止血しにくい時は患部を心臓より高く

のどにたれてきた鼻血は口から出させましょう



11

頭を打ったとき

観察のポイント

- 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よく観察してください。
- 吐き気や嘔吐の有無、呼吸の状態、腫の大きさ、目や手足の動きも観察してください。



頭を打った後からすぐに様子を見守り嘔吐、意識障害などないか観察

こんな時はどうするの？

しばらく様子を見ましょう

(診療時間中にお医者さんへ)

- すぐに泣き出し、泣き止んだ後は機嫌がよく食欲もある
- 頭を打った後、意識や目、手の動きに異常がなく、普段と変わったところがない
- 会話が普通にできているとき

すぐお医者さんへ

- 何度も吐く
- 呼吸が荒い、いびきをかく
- 意識がない、ぼんやりして放っておくと眠ってしまう
- 光をまぶしがっていやがる
- 手足の動きが悪かったり、けいれんがある
- 打ったところだけでなく、頭全体を強く痛がる
- 物が見えなかったり、二重に見えたりする



すぐに泣き止んで元気だから大丈夫みたい

すごく頭が痛くなってきたみたい、早く受診しましょう



ガンガン

家庭でできること

- こぶができたなら、ぬれタオルや冷却シートで冷やせば、3～7日で自然にひきます。こぶが大きくなる時は受診が必要です。
- あらかじめ事故やけがを予防しましょう。家具の角などにはクッションテープを貼る、階段は勝手にのぼりおりできないようにまき柵などを取り付け、事故やけがが起こらないように考えましょう。



なんでも医療相談

Q & A

Q 頭を打って血が出ていたら、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押さえて受診しましょう。

Q 頭を打った後に吐くのは、頭の中に異常があるからですか？

A 子どもは大人と違って嘔吐しやすい特徴があります。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。1～2回吐いても外傷や意識障害もなく、その後元気にしていればあまり心配ありません。

Q 頭を打った後はどのくらい様子を見ればよいですか？

A 子どもの場合、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それほど多くありません。頭を打ってから3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。

12

やけどをしたとき

観察のポイント

- 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してください。
- やけどは範囲と深さが重要です。やけどした部分が「広い」ほど、「深い」ほど危険です。

こどもは、からだの表面積の10%以上の広さをやけどすると重症です。

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て水ぶくれにならない程度

第2度：水ぶくれができてきているような状態

第3度：皮下組織まで達するやけどで、皮膚が黒く焦げたり、白くなっている状態

そんな時はどうするの？



しばらく様子を見ましょう

(診療時間中にお医者さんへ)

- 赤いだけで水ぶくれができていない
- 範囲が狭い第1度程度のやけど



やけどの範囲が狭く赤くなっているだけなら様子を見ましょう

すぐお医者さんへ

- やけどした部分が多いとき(大人の手のひらよりも広い)
- やけどした深さが第3度のやけど

範囲の広いときや深いときは冷やしながら急いで受診しましょう



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冷水でとにかく20分程度冷やしてください。服を脱がせづらいときは、服の上から冷やしても大丈夫です。
- 範囲の広いやけどは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。（感染防止のため）
- 家の中には、やけどを起こす原因がたくさんあります。事故を予防しましょう。
- 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。



なんでも医療相談

Q & A

Q どのように冷やしたらよいですか？

A 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なので、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。

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。ぬ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ください。

Q 水ぶくれは、破らない方がよいですか？

A 水ぶくれの中は無菌状態ですが、水ぶくれを破るとそこから菌が入って化膿する恐れがあります。水ぶくれが破れた場合は、医療機関を受診しましょう。

13

熱中症になったとき

熱中症とは、高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、温度調節の機能が悪くなって起こります。死にいたる可能性がある恐ろしい病気ですが、正しい知識があれば防げますし、応急処置によって救命することもできます。

観察のポイント

●まず熱中症を疑うことです。その症状とは、応急処置で治るもの(I度)から、病院への搬送が必要なもの(II度)、入院して集中治療が必要なもの(III度)があります。

I度：めまいがする、いわゆる“立ちくらみ”の状態です。筋肉痛や、筋肉の硬直(こむら返り)がみられます。大量の発汗がみられます。熱はほとんどありません。

II度：頭痛、吐き気、嘔吐、体がぐったりする状態で“熱疲労”とも言われます。

III度：呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がひきつける、走れない、歩けないなどの運動の障害があります。体温が異常に高いことが多く見られます。

こんな時はどうするの？

しばらく様子を見ましょう

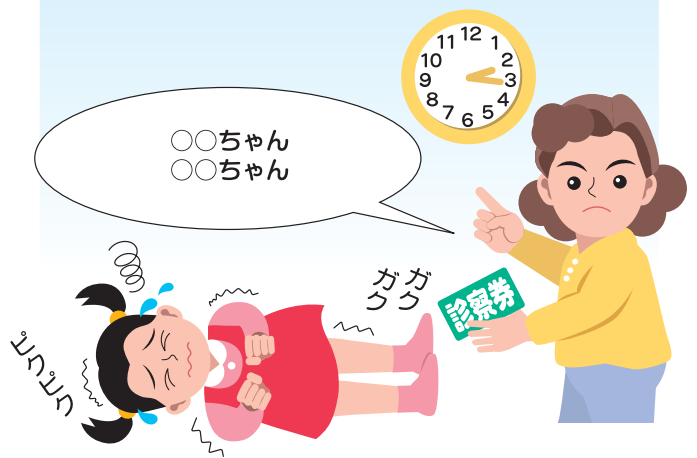
(診療時間中にお医者さんへ)

- I度の状態で、水分が飲める
- 頭痛、吐き気がなく、全身状態がよい



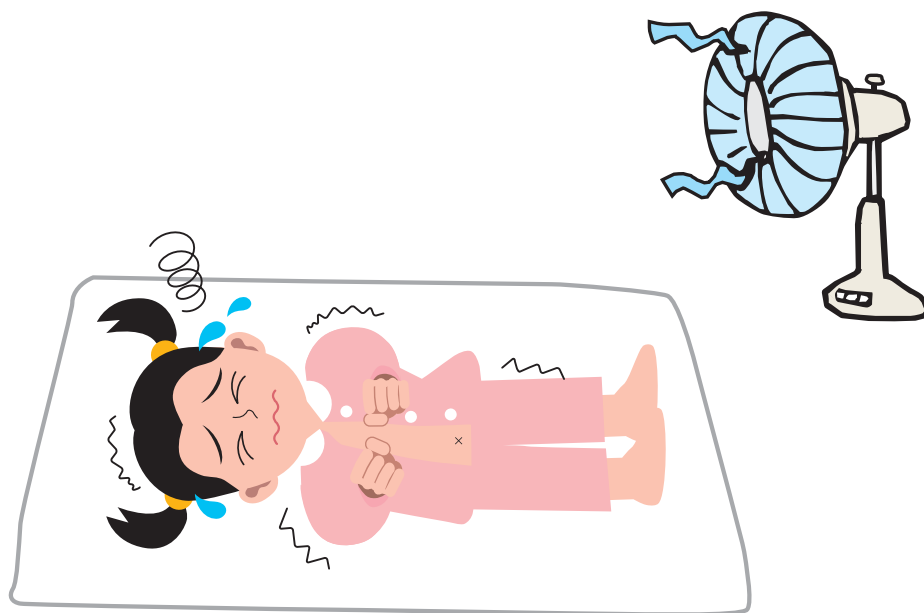
すぐお医者さんへ

- 異常な高体温があって、倒れて意識がなかったり、けいれんを起こしている場合は、救急車を呼んでください
- II度、あるいはIII度の状態
- 水分を自力でとれない



家庭でできること

- 風通しのよい日陰や、涼しい場所に避難させましょう。
- 衣服を脱がせて、露出した皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで体を冷やしましょう。
- 発熱があれば、氷まくら、氷のう、冷却シートなどで冷やしましょう。
解熱剤は使用してはいけません。
- 冷たい飲み物を与えましょう。
- 大量の発汗がある場合は、子ども用イオン飲料を与えてみましょう。



なんでも医療相談

Q & A

Q 乳幼児の外出時の注意点を教えてください。

A ベビーカーに子どもを乗せて、戸外に出る場合を考えてみましょう。路面温度が40℃なら、大人の体感温度が30℃でも、子どもは33℃にもなり、熱中症をおこしやすくなります。気温が高い時の外出は、午前中や夕方など、涼しい時間にしましょう。レインカバーは通気性が悪く、保湿力も高いので、熱がベビーカー内にこもります。カバーを開けたりして換気しましょう。子どもを自動車に乗せる場合、夏はもちろん、春や秋でも、天気がよく太陽が照り続けていると、車内温度は60℃にもなります。自動車内には、たとえ短時間でも放置してはいけません。

Q 運動時の水分補給の考え方を教えてください。

A まず、水分(水)をとることが絶対に必要です。そのとき、塩分を一緒にとると、水分の吸収が早まり、回復も早くなります。さらに糖分をとると、美味しく飲みやすくなり、エネルギー補給にもなります。

14

誤飲・誤食をしたとき

子どもにとって危険なものを飲み込んだり食べたりした場合を誤飲・誤食といいます。

観察のポイント

- 小さい子どもは何でも口に持っていきます。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。
- 飲み込んだ後、急にせき込む、呼吸がおかしい、嘔吐などを観察してください。

こんな時はどうするの？

しばらく様子を見ましょう

(診療時間中にお医者さんへ)

- タバコを少しだけ(2cm以下)かじった
- クレヨン、石けん、紙、ビニール、鉛筆の芯、線香をかじった
- インク、絵の具、墨汁、化粧水をなめた



漂白剤
石油製品などは
吐かせるとかえって危険
すぐに診察を

すぐお医者さんへ

- タバコを食べた(2cm以上)
- タバコを捨てたジュース缶などの残りを飲んだ
- 漂白剤、殺虫剤などを飲んだ
- 灯油、ボタン電池、医薬品を飲んだ
- 飲み込んだとたん、せきが始まり呼吸の状態がおかしい
- 嘔吐が止まらない
- 顔色が悪い、けいれん、意識がない



- 誤飲・誤食で処置がわからないときは、かかりつけ医や、(財)日本中毒センター「中毒110番」に相談してください。

つくば中毒110番：029-852-9999 (365日9時~21時対応)

大阪中毒110番：072-727-2499 (365日24時間対応)

タバコ専用電話：072-726-9922 (365日24時間テープによる情報提供)

中毒情報データベース：<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>

家庭でできること

- 異物が口の中に見えるときは、人差し指をほほの内側にそって差し入れ、詰まっている物をかき出してください。
- のどに詰まっているときは、頭を下にして背中をたたいてください。
- 吐かせるときには、指をのどの奥に入れて舌を押し下げます。
※漂白剤、洗剤（酸、アルカリのもの）など、石油製品、ベンジン（揮発性のもの）などは吐かせるとかえって危険です。
- 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、子どもの周りに危険なものがないか、常に子どもの目の高さで確認しておきましょう。

吐かせ方



指をのどの奥に入れて舌を押し下げる

のどに詰まっているとき

頭を下にして背中をたたく



輪より小さいものは危険



なんでも医療相談

Q & A

Q 誤飲や誤食を防ぐ工夫はないですか？

A 生後5ヶ月を過ぎると、手にしたものは何でも口に持っていく時期となります。危険なものは子どもが興味を示す容器（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。そして、子どもの手が届かないようにしましょう。

Q タバコを食べてしまったら、どうすればよいですか？

A タバコは味が悪く、たくさん食べることはありません。タバコの成分のニコチンで中毒を起こしますが、吸収はゆっくりで、飲み込むと吐き気をもよおしますので、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。それと、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。4~5時間以上経過して無症状なら、まず安心。1日たてばニコチンは体外へ排出されます。

Q 応急処置がわからない場合はどうすればよいですか？

A 応急処置がわからない場合は、**(財) 日本中毒情報センター (中毒110番)**に問い合わせてください。

最寄りのお医者さんの探し方

条件にあったお医者さんを探す場合やかかりつけ医がなく、かかりつけ医を選ぶ場合

「医療ネットみえ」お医者さん・歯医者さんネット

を利用しましょう。

- 「医療ネットみえ」は県内の病院・診療所の様々な情報を提供するホームページです。所在地、診療科目など色々な条件で目的にあった病院・診療所を検索できます。

「医療ネットみえ」ホームページ

◎パソコンから閲覧の場合はこちら

URL <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

◎携帯電話(iモード、EZwebなどは)から閲覧の場合はこちら

URL <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>



QRコード

The screenshot shows the homepage of '医療ネットみえ'. At the top, there is a search bar with the text 'キーワード検索' and a dropdown menu showing '例:津市 産婦'. Below the search bar are three icons representing different services: '救急医療情報' (Emergency medical information), 'かかりつけ医' (General practitioner), and 'コールセンター' (Call center). The main content area is divided into several sections: 'あなたのお近くの医療機関をさがす' (Find medical facilities near you), '健康診断のできる医療機関をさがす' (Find medical facilities for health checkups), '予防接種のできる医療機関をさがす' (Find medical facilities for vaccinations), and 'かかりつけ医をさがす' (Find a general practitioner). There are also icons for '救急車の適正利用' (Proper use of ambulances) and '子どもの救急対応マニュアル' (Manual for emergency response for children). The footer contains contact information for the website and copyright details.

必ず持っていくもの

CHECK!!

- 保険証、母子手帳、診察券、お子さんの状態が分かるもの（例：体温を記録したメモや気になる便やおしっこなど）
- 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

お医者さんに上手に伝えましょう（診療室でたずねられること）

- どんな症状ですか？（熱の有無、気になる症状、食欲の有無、排便の様子など）
- その症状はいつからありますか？（何月何日何時頃から、一日何回くらいなど）
- 今までに大きな病気にかかったことがありますか？
- 近所や保育園、幼稚園で流行っている病気はありますか？
- 飲んでいる薬はありますか？（お薬手帳を持参する）
- 薬や食べ物の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。無理な場合はメモなどでよくわかるようにしましょう。（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、普段とは違った様子「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。

持っていくと便利なもの

- 着替えやタオル、替えオムツ、ティッシュペーパーなど
- 待ち時間のためのおもちゃや絵本など

17

休日や夜間に診てもらえる お医者さんの探し方

急病やけががどうしてもすぐ医師に見てもらいたいときは

かかりつけ医・休日夜間応急診療所を利用しましょう。

かかりつけ医に連絡
がとれない場合

休日夜間応急診療所
が診療時間外の場合

「医療ネットみえ」救急医療情報ネットを利用しましょう。

休日・夜間などの受診可能な救急医療機関を検索できます。

「医療ネットみえ」ホームページ

◎パソコンから閲覧の場合はこちら

URL <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

◎携帯電話(iモード、EZwebなどは)から閲覧の場合はこちら

URL <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>



QRコード

パソコン・携帯電話を
お持ちでない方

三重県救急医療情報センターコールセンターを利用しましょう。

オペレーターが「今、診てもらえる医療機関」を案内します。

電話番号 059-229-1199

※ お子さんの夜間の急病時に、救急医療機関へ行ったほうが良いかどうか迷ったら、「みえ子ども医療ダイヤル」に電話してみてください。

みえ子ども医療ダイヤル

電話番号 #8000

■相談時間

月曜～土曜 19時30分～翌朝8時

日曜・祝日 8時～翌朝8時(24時間)

※ただし、ダイヤル式、IP電話など上記番号が使えない場合は、**059-232-9955**まで

※ 急な子どもの病気。医療関係の専門相談員が電話相談に応じます。

三重県小児科医会監修

