

保存版

お子さんの 急病対応 ガイドブック



徳島県・徳島県医師会

●お子さんの急病対応ガイドブックについて

子どもの健康な成長を願う親にとって、子どもの病気やけがは気がかりなものです。

熱を出したり、下痢をしたり、食べ物や吐いたり、けいれん・ひきつけを起こしたりなどいつもと違うことがあると、お父さんやお母さんは心配のあまり「わぁ、大変、どうしよう。」とあわててしまうことがあります。特に初めての育児では不安になるのは当たり前です。

そこで、子どもによくある病気などの家庭における対処方法や、医療機関を受診する際のポイントをガイドブックにまとめました。

まずは、一度お読みいただき、いつもと何か様子が違う時、急に具合が悪くなった時などに、このガイドブックを役立てていただければ幸いです。

また、お父さんやお母さんは、日頃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「かかりつけ医」を持つよう心がけてください。

●何に使うの？

夜間や休日などの診療時間外に医療機関を受診するかどうか、判断の目安を示しています。保護者の方は、このガイドブックを参考に、今すぐ救急医療機関にかかるべきかどうかをご判断ください。

●対象年齢は？

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

目 次

上手なお医者さんのかかり方	1
熱を出した時	2～3
下痢をした時	4～5
嘔吐をした時	6～7
おなかが痛い時	8～9
せきがある時・息が苦しい時	10～11
けいれん・ひきつけを起こした時	12～13
発疹が出た時	14～15
頭を打った時	16～17
やけどをした時	18～19
誤飲・誤食をした時	20～21

●徳島県保健福祉部医療政策課

〒770-8570 徳島県徳島市万代町1丁目1番地
TEL 088-621-2212 FAX 088-621-2898

●一般社団法人徳島県医師会

〒770-8565 徳島県徳島市幸町3丁目61番地
TEL 088-622-0264 FAX 088-655-4824

上手なお医者さんのかかり方

(1) 「かかりつけ医」をつくりましょう

子どもの様子は成長とともに変化していくので、それらの変化を把握し、何でも相談できる「かかりつけ医」をつくりましょう。「かかりつけ医」を選ぶ時は、大学病院や総合病院よりも小児科専門の医療機関が良いでしょう。設備等が整っている大病院で診てもらおうと考える方もいるかと思いますが、診察から帰宅するまで長時間かかることが多いものです。大病院での受診が必要な時は、「かかりつけ医」から紹介してもらえます。

(2) できるだけ診療時間内に受診しましょう。

診察には医師だけでなく看護師、検査技師、薬剤師など多くのスタッフが関わっています。すぐに救急外来を受診しなくても良い時は、スタッフがそろっている診療時間内に受診する方が良いでしょう。

(3) 普段から子どもの様子をよく観察しましょう。

子どもの様子がおかしいことにいち早く気づいてあげるためにも、普段から子どもの様子・くせをよく知っておきましょう。ちょっとした体調の変化を見つけることができます。

(4) 子どもの症状をよく知っている人が連れて行きましょう。

受診の際には、子どもの症状や様子をよく知っている人が連れて行くことが大切です。どこを痛がっているのか、食事はどうか、飲ませた薬などについて説明できる人が付き添いましょう。

(5) 診察室で尋ねられることをあらかじめ整理しておきましょう。

- 気になる症状はどんなことですか？
- その症状はいつからありますか？（何時頃から、一日何回くらいなど具体的に）
- 家族にも同じような症状がありますか？
- 今までに大きな病気にかかったことがありますか？
- 薬や食べ物にアレルギーがありますか？

(6) 医療機関に持って行くもの

- 保険証、母子手帳、診察券、子どもの状態が分かるもの（例：体温を記録したメモや便・便の写真など）
- 飲んでいる薬や薬の名前がわかるもの（お薬手帳があれば持参しましょう）
- 医師の説明を記録するためのメモ帳
- 着替えやタオル、替えオムツ、ティッシュペーパーなど

熱 (ねつ)

● 観察のポイント ●

- 子ども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度以上の場合は注意が必要です。入浴・ほ乳・食事の直後や泣いたり、運動した後は体温が高めになるので、朝・昼・夕・寝る前など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度程度、体温が高く、平熱でも37度を超えることがあります。

38度以上の発熱

3か月未満

3か月～6歳

- ①元気がなく、ぐったりしている。
- ②おしっこが極端に少ない。
- ③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。

**小児科のある
医療機関**

を受診してください。

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
小児科のある医療機関を受診して
ください。

翌日の朝など、かかりつけ医に診て
もらってください。

家庭で対処すること

○体温と全身状態を観察してください。

- ・熱の状態と熱以外の症状をよくみましょう。(せきやタン、呼吸状態 (P.10~11参照)、嘔吐や下痢、食欲など、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)
- ・熱の上がりはじめは、ゾクゾクして手足が冷たくなり寒がります。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20℃前後にして、冬場は湿度を50~60%に保ち、換気しましょう。

○水分の補給はしっかりと行ってください。

- ・熱が高いと、からだの水分が失われます。湯ざまし、麦茶、子供用イオン飲料などの水分を与えましょう。

＊嘔吐を伴った時は、「嘔吐をした時」(P6~7参照)もご覧ください。

○頭を冷やす工夫をしてみましょう。

- ・熱が高くなると、頭が痛くなったりして、機嫌が悪くなることがあります。そのような時は、タオル等でくるんだ氷まくらやアイスノンなどで頭を冷やしてあげると良いでしょう。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、低体温を起こすことがあるので、かかりつけ医の指示に従いましょう。

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 (P5参照) を与えましょう。

Q1 高熱の時は重い病気なのですか？

- A1. 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度以下で食欲があり、水分も摂れ、元気な時は一晩様子を見て大丈夫です。夜は高熱でも朝になると下がるがよくあります。

Q2 熱はすぐに下げた方が良いのですか？

- A2. 多くの発熱の原因である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。解熱剤を使って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、必ずしも良いとは限りません。

Q3 解熱剤はどのように使用しますか？

- A3. 熱が38度5分以上で、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回までを目安に使います。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。以前処方されたもの、兄弟姉妹に処方されたものは与えないようにしましょう。

Q4 入浴しない方が良いでしょうか？

- A4. 37度5分を超えるような熱の時は入浴はひかえましょう。

下痢

● 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（すっぱいにおいがするなどいつもと違うにおい）
 - ・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
- 嘔吐はあるか、腹痛はあるか、食欲はどうか、発熱はあるか、機嫌はどうか、よく観察しましょう。

下痢

- ①色が白っぽい便、頻回の水様便、血液が混じっている便、黒い便。
- ②高熱があるとき。
- ③繰り返して吐くとき。
- ④腹痛が強い。
- ⑤水様性の下痢が1日6回以上ある。
- ⑥機嫌が悪く水分をほとんど受け付けない。
- ⑦おしっこ量が極端に少ない。
- ⑧半日以上おむつがぬれていない。
- ⑨下痢が長引いて唇や舌が乾いている。

小児科のある 医療機関

を受診してください。

時間とともに、具合が悪くなったら小児科のある医療機関を受診してください。

- ①下痢の回数は1日5回以内で、おしっこが普段と変わりなく出ている。
- ②食欲がいつもと変わらず、水分がとれている。
- ③熱がなく、機嫌もよく元気。

翌日の朝など、かかりつけ医に診てもらってください。



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ください。また、脱水症状（P7参照）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ください。できるだけ加熱調理した炭水化物（おかゆ、おじや、うどんなど）から与えるようにしてください。
- おしりがかぶれないよう、こまめに洗ってあげましょう。

注意すること

- 家族内の感染を予防するため、排泄物の始末をした手をよく洗ってください。

Q1 下痢の時におすすめの食品はありますか？

→A1. 下の表をご覧ください。（下痢の時、食欲が無い時、熱が高い時など）

	おすすめできる食品	避けたい食品
穀類	おかゆ、うどん、食パン	ラーメン、すし
いも類	じゃがいも、里いも	さつまいも、こんにゃく
豆類	豆腐、高野豆腐、きな粉	大豆、あずき、油揚げ
野菜類	やわらかく煮た野菜（大根、かぼちゃ、ほうれん草）	繊維の多い野菜（たけのこ、ごぼう、にんじん、キノコ類、海藻類）
果実	りんご、バナナ、白桃	柑橘類、梨、莓、スイカ、パイナップル
魚介類	脂肪の少ない魚（しらす、たい、かれい、たら）	脂肪の多い魚（いわし、さんま）干物、貝類、かまぼこ
卵	半熟卵、卵とじ、茶碗蒸し	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（バラ肉、ロースハム、ベーコン、ソーセージ）
乳製品		牛乳、ヨーグルト、チーズ
菓子類	プリン、たまごボーロ、ウエハース	ケーキ類、せんべい、ナッツ類

Q2 ミルクはどのように与えれば良いのですか？

→A2. 3時間以上あけて、おなかを休めながら普段より少なめに与えてください。その他に、乳幼児用のイオン飲料、うすいお茶などを与えてみてください。母乳の場合は、あまり量を制限せず、そのまま与えてかまいません。

Q3 下痢止めなどで下痢を止めた方が良いのですか？

→A3. 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。）

Q4 おなかは、温める方が良いのでしょうか？

→A4. おなかが冷えると腸の動きが活発になって、下痢しやすくなります。おなかは冷やさないようにして、少し温める方が良いでしょう。

嘔吐 (吐く)

● 観察のポイント ●

- 何回吐いたか、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、下痢があるかを落ち着いてよく観察してください。

ひんぱんに吐く

生後3か月未満の赤ちゃんで、母乳、ミルクのたびに勢いよく嘔吐を繰り返す。

- ①おなかがはっていて、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血液や胆汁（黄色や緑色の液体）を吐く。
- ④活気がなく、無気力。
- ⑤いつもと違う様子である。
- ⑥下痢が12時間以上続いて、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頭痛を訴えており、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。

小児科のある 医療機関

を受診してください。

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小児科のある医療機関を受診してください。

翌日の朝など、かかりつけ医に診てもらってください。

家庭で対処すること

- 吐き気の強い時に飲食をするとさらに吐くので、30分～2時間は何も飲ませないで様子をみましょう。
- 嘔吐の間隔があいて、吐き気がおさまってきたら、湯ざまし、お茶、イオン飲料を少しずつ、回数を多めに与えましょう。
- 胃腸を休めるために固形物は与えない方が良いでしょう。

注意すること

- 牛乳、乳製品、炭酸飲料、柑橘類の果汁などの飲食は避けましょう。
- 吐いた物を肺に吸い込んだりしないように、寝ている時は、体や顔を横に向けるなど注意しましょう。
- 吐いた物を始末したら、吐物による感染を防ぐため、よく手を洗いましょう。

Q 1 なぜ赤ちゃんはよく吐くのですか？

→A 1. 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 2 吐き気のおさまった時の食事はどのようなものが良いのですか？

→A 2. 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。

Q 3 脱水症状（水分不足）は、どんな徴候でわかりますか？

→A 3. 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。

Q 4 脱水症状を防ぐにはどのようなものを補充したら良いのでしょうか？

→A 4. 電解質（ナトリウム）が多く失われるので、これらを多く含む小児用のイオン飲料やみそ汁等を与えると良いでしょう。

Q 5 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 5. イオン飲料は塩分や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。

おなかが 痛い時

● 観察のポイント ●

- 熱はないか、吐き気がないか、下痢をしていないか、おなか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。
- おなかが張っていないか、全体的にさわってみましよう。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繰り返し泣く時は、おなかが痛い可能性があります。

おなかが痛い

- ① 押すと強く痛がり、おなかを硬くする。
- ② 激しく泣いてしばらく泣き止むことをくり返す。
- ③ おなかが硬く張ってきた。
- ④ 便に血液が出た。
- ⑤ 赤い尿が出た。
- ⑥ おなかを激しくぶつけた。
- ⑦ 股間（陰のう、股のつけね）を痛がる。
- ⑧ コーヒーの残りがすのようなものを吐いた。

1つでも
「はい」
がある

**小児科のある
医療機関**

を受診してください。

1つも
「はい」
がない

翌日の朝など、かかりつけ医に診てもらってください。

時間とともに、具合が悪くなったら小児科のある医療機関を受診してください。



家庭で対処すること

- 排便で治ることもあるので、トイレに行かせてみましょう。
- 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みましょう。
- 「の」の字を描くようにやさしくマッサージしてあげると少し楽になる場合があります。

注意すること

- オレンジなどの柑橘類や牛乳類は飲ませてはいけません。よけいに痛みが強くなったり、吐き気をもよおすこともあります。

Q 1 おなかを痛がる時はどうしたら良いのですか？

- A 1. おなかをさわってみましょう。左上から下の方を痛がる時は、便秘が原因の場合もあります。右下の方を痛がる時は、虫垂炎（いわゆる盲腸炎）などもありますので、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。次第に痛みが強くなる時は、受診してください。

Q 2 子どもがよくおなかを痛がることもあり心配ですが、どのような時に受診すれば良いのですか？

- A 2. 子どもはおなかを痛がることしばしばあります。腹痛に加えて何らかの症状（例えば、食べない、嘔吐、下痢、発熱、排尿が少ないなど）があれば受診を勧めます。また、腹痛のみでも、痛がりの程度が尋常でないと思えば受診すべきです。一方、おなかが痛いと言う以外、普段とあまり変わりなければ、経過をみても良いと思います。ただし、軽いと思っても頻繁に腹痛を訴える場合は、何が原因かを明らかにするために、夜間帯でなく、診察や検査に十分な時間がとれる時間帯の受診をおすすめします。

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

- A 3. 市販の浣腸で年齢相当の量なら差し支えありません。腹痛が治らない時や便の状態がいつもと違う時（血便など）は、便を持参のうえ受診してください。普通便で腹痛もおさまれば、自宅で様子をもても大丈夫でしょう。

せき (息が苦しい時)

● 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。

せきがでる ゼーゼーいう

- ① 声がかすれる。オットセイの泣き声みたいに咳き込む。
- ② ゼーゼー、ヒューヒューいう。
- ③ 息苦しそうである。
- ④ 呼吸がはやい。
- ⑤ 元気がなく、ウトウトしている。
- ⑥ 水分をとりたがらない。
- ⑦ 口のまわりや、くちびるが紫色となる。

1つでも
「はい」
がある

**小児科のある
医療機関**

を受診してください。

1つも
「はい」
がない

時間とともに、具合が悪くなったら
小児科のある医療機関を受診して
ください。

翌日の朝など、かかりつけ医に診て
もらってください。

家庭で対処すること

- せきが激しい時は、部屋を加湿しましょう。(湿度は、50~60%が良いでしょう。)
- 横に寝ると苦しい時は、上体を起こして何かにたれかかる姿勢にしてみましよう。
- ぬるま湯で湿したタオルを口や鼻にソッと当ててみると、タンが出て楽になることもあるので、試してみてください。(息を吸うのが苦しくなるので、長くても15秒程度でやめる。)

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ください。タンが切れやすくなります。
- 乳幼児で呼吸数が普段より多く(1分間50回以上)、顔色が悪くなって、呼吸が苦しそうな時は、急いで診察を受けましょう。
- 気管支喘息(小児喘息など)といわれたことがあり、呼吸が苦しそうでゼーゼー聞こえ、前胸部の上の方や肋骨の間がペコペコ凹む呼吸(陥没呼吸)がある時は、診察を受けましょう。

Q1 呼吸困難とはどんな症状ですか？

→A1. 次のような症状は呼吸困難の症状です。

- ・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、鎖骨の上、のど下がくぼむ(陥没呼吸)
- ・息を吸う時に胸がくぼみ、おなかだけがふくらむ(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

Q2 急に呼吸困難になるのはどんな時ですか？

→A2. 気管や気管支に異物が詰まった時、のどの入口に炎症が強くて起こった時(急性喉頭炎)、ぜんそく発作の時、乳児の百日咳、肺炎、気管支炎の時などです。

Q3 せきが出る時に入浴しても大丈夫ですか？

→A3. 呼吸困難、37度5分を超えるような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寝かせてください。

Q4 せきが激しい時の食事はどのようにすれば良いのですか？

→A4. せきを誘発しやすい刺激物は与えないでください。無理に食事をとらせずせきが落ちついたときに食事をとらせてください。

けいれん ひきつけ

● 観察のポイント ●

- 症状をよく観察し、あわてずに対応しましょう。
- 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」は何度何分？

● 応急処置のポイント ●

- 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。

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、お母さんがわからないなど)
- ② ちびるの色が紫色で、呼吸が弱い。

救急車
を呼ぶ！

**小児科のある
医療機関**

を受診してください。

時間とともに、具合が悪くなったら
小児科のある医療機関を受診してく
ださい。

- ① けいれんが5分間以上続く。
- ② 初めてのけいれん。
- ③ 生後6か月以下。
- ④ 6歳以上。
- ⑤ けいれん時、体温が38度以下であった。
- ⑥ けいれんに左右差がある。
- ⑦ 嘔吐、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、かかりつけ医に診て
もらってください。



家庭で対処すること

- 目の位置、手足の状態を見て、けいれんの持続時間を測定してください。(初めてのけいれんの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ください。
- 嘔吐する可能性があるので、吐いたものを吸い込んで窒息することがないように、顔を横に向けてください。
- 呼吸しやすくするために、頭をうしろにそらせてください。(首がかたくつばっているときは無理です。)
- きつい衣服を着ていたなら衣服をゆるめてあげましょう。

注意すること

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

Q 1 けいれんを起こすと脳に障害が残ったりしませんか？

→A 1. 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。

Q 2 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 2. 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。

Q 3 激しく泣いた後に息がつまったようになり、体がつばってしまいました。けいれんでしょうか？

→A 3. 泣き入りひきつけです。つばるだけではなく、全身の力が抜けることもありますが、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。

Q 4 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良いのでしょうか？

→A 4. けいれんの時は、脳が異常に活発になっており、けいれんがおさ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、救急外来を受診する方が良いでしょう。

発疹 (ほっしん)

● 観察のポイント ●

- 発疹ではあまり緊急を要することは多くありません。たいていは翌日の受診で間に合います。
- 水ぼうそうは、早くにお薬を飲むと軽くなることがあります。
- はしかは、とてもつらそうならすぐに受診してください。

皮膚の ブツブツ・ボツボツ

かゆみがある

発熱がある

皮膚のブツブツにうみや汁がある。

小さな水ぶくれがポチポチと出てきた。

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。

機嫌が悪く、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っぺたになった。

発熱4日目ごろから、皮膚のブツブツが始め、目やに、せきがひどく、元気がない。

考えられる病名

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)

はしか
(麻疹)

人に感染する可能性があるので電話等で先にかかりつけ医等に相談した上で、診てもらってください。

時間とともに、具合が悪くなったら
小児科のある医療機関を受診してください。

発疹

「**早めの受診が
必要な場合**」

● 観察のポイント ●

- 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るか、かゆみ止めの薬を塗って様子をみても良いでしょう。
- 呼吸困難の症状がある場合は、すぐに受診しましょう。

皮膚の ブツブツ・ボツボツ

かゆみがある

発熱がある

薬を飲んだあとに発疹が出た。

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くなった。
息苦しく、声がかすれてきた。

暗い紫色の小さなテンテンが、足のひざから下に出ている。
鼻出血や関節を痛がる。

考えられる病気

薬疹

じんましん

紫斑病
血液疾患

小児科のある医療機関を受診してください。

転倒 転落

(頭を打った)

● 観察のポイント ●

- 吐き気や嘔吐の有無、瞳の大きさ、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日間異常がなければ、たいていは心配ありません。
- ただし、頭の中に出血が起こると、頭を打った直後はなんともなくても、後から生命に危険が及ぶことがあるので注意が必要です。

転倒・転落 頭を打った

- 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。

救急車
を呼ぶ！

**小児科のある
医療機関**

を受診してください。

- ①吐く。
- ②耳や鼻から出血がある。
- ③顔色が悪い。
- ④ぼんやりして、ウトウトしている。

1つでも
「はい」
がある

時間とともに、具合が悪くなったら
小児科のある医療機関を受診してく
ださい。



- ①すぐに泣き出し、泣き止んだあとは、機嫌が良い。
- ②意識がしっかりしている。

1つも
「はい」
がない

しばらく様子を見る

家庭で対処すること

- 頭を打った後は、1～2日は入浴はひかえましょう。
- 2日間程度は、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

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

Q 1 コブができた場合にはどのようにしたら良いですか？

→A 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みてください。

Q 2 頭に出血がみられたら、どうしたら良いですか？

→A 2. 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 3 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 3. 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回吐いてもその後元気にしていればあまり心配ありません。

Q 4 頭を打った後はいつまで様子をみれば良いのですか？

→A 4. 数日経って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、子どもの場合、数日経って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日間程度様子をみて何も症状が出なければ安心して良いでしょう。

やけど

● 観察のポイント ●

- 症状をよく観察し、あわてずに対応しましょう。
- ① 「何で」、「範囲はどれくらい」、「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（水ほう）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。

● 応急処置ポイント ●

- ① 流水（水道水を流しながら）でも、氷水でも良いので、とにかく冷やす。
- ② 冷やす時間は、最低20分以上。
- ③ 衣服などは無理に脱がさず、服の上からそのまま冷やす。
- ④ 水ぶくれ（水ほう）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、白くなっている。〔第3度〕
- ② 全身または広範囲。

救急車
を呼ぶ!

- ① 水ぶくれ（水疱）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より広い。

**外科・皮膚科のある
医療機関**
を受診してください。

- 範囲が狭く、赤いだけで水ぶくれにはなっていない。〔第1度〕

じゅうぶん冷やして、翌日の朝、かかりつけ医の先生に診てもらってください。

家庭で対処すること

- まずは、とにかく冷やしましょう。
 - ・第1度、第2度の場合は、流水で20分以上冷やしましょう。
 - ・第3度の場合は、すぐに冷やしながらか、救急車を呼ぶか医療機関を受診しましょう。
- 服を脱がせづらいときは服のうえから冷やしてください。
- 氷水や濡れたタオルで冷やしながらか、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保ってください。
- 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
と良いでしょう。

注意すること

- 油やアロエを塗ったり民間療法をしない方が良いでしょう。
- 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ベットや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。
- 子どもの皮膚はやわらかく、受傷後長い間熱の作用が続くので、冷水または氷水で患部を十分に冷やしてください。
- 汚れやすい部分（陰部、口周辺、手先など）は、感染して症状が悪化することがあるので受診しましょう。

Q1 どのように冷やしたら良いですか？

→A1. 「手足の場合」は、

出しっぱなしの水道水で冷やしてください。患部に直接、勢いよく水を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、水の勢いを弱めて冷やしてください。

「顔や頭の場合」は、

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か冷やしてください。

「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、急いで医療機関へ行ってください。

体の小さい子どもでは、低体温にならないよう（全身を冷やしすぎないように）注意が必要です。

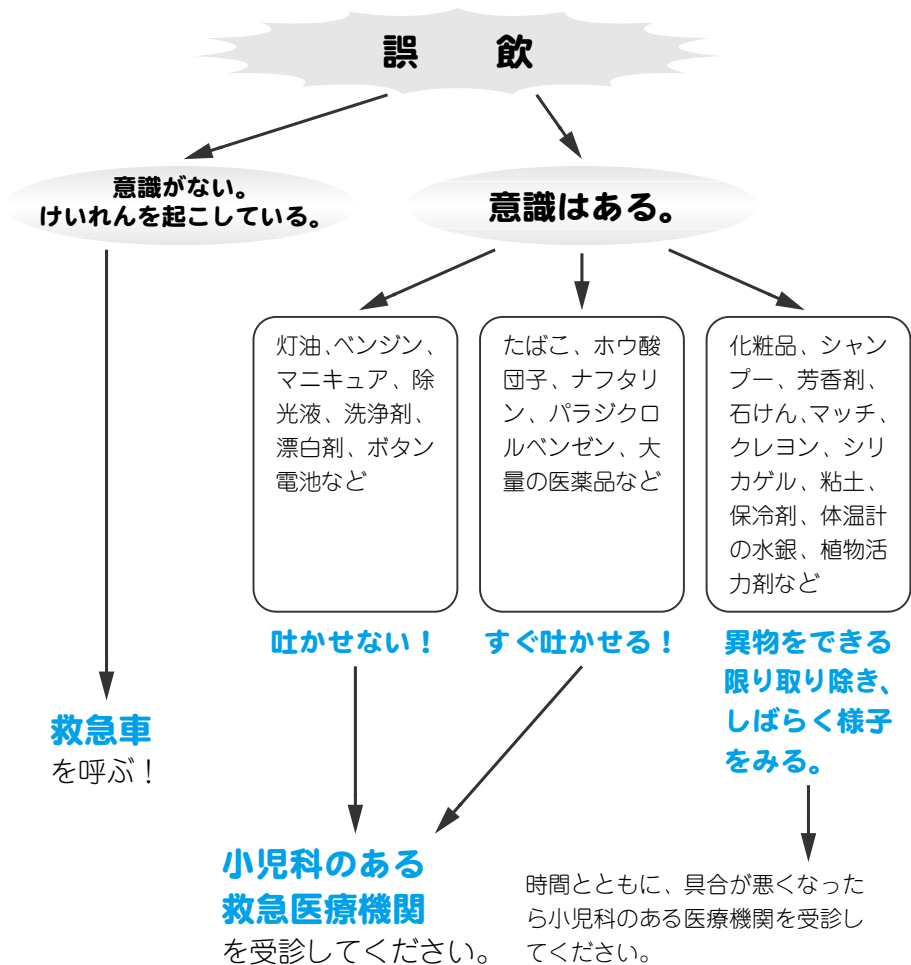
Q2 水ぶくれは、破らない方が良いでしょうか？

→A2. 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。化膿するとやけどの傷は深くなり重症化するので、水ぶくれが破れた場合は、医療機関を受診しましょう。

誤飲 (誤食)

● 観察のポイント ●

- 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をおよぼす場合もあるので、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。
- 何を飲んだかという情報が大切です。医薬品、洗浄剤、消臭剤、殺虫剤などの場合は、受診の際に、その成分が分かる証明書や箱、ビンなどを持参してください。



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。
- 異物を飲み込んだ場合は、下記の表を参考に速やかに応急処置をしてください。

		水を飲ませる	牛乳を飲ませる	吐かせる
タバコ	葉・吸い殻	×	×	○
	タバコを浸した容器	○	○	○
強酸又は強アルカリ (洗剤、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		×	×	×

- 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)に問い合わせてください。

(財)日本中毒情報センター(中毒110番)

つ く ば : 029-852-9999 (365日、9時~21時対応、無料)

大 阪 : 072-727-2499 (365日、24時間対応、無料)

タバコ専用電話 : 072-726-9922 (365日、24時間対応、無料)

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、医療機関に電話連絡を入れてから、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得られにくくなります。)

Q1 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？

- A1. 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ことが多いので、重い中毒症状に至る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。

★ 徳島子ども救急電話相談 ★

お子さんの夜間の急病時に、小児救急医療機関へ行くべきかどうか迷ったらぜひ「徳島子ども救急電話相談」に電話してみましょう!!

電話番号: **#8000**

(携帯電話、プッシュ回線をご利用の場合)

088-621-2365

(IP電話、ダイヤル回線等をご利用の場合)



相談時間: 毎日夕方6時から翌朝8時まで



★ 徳島の小児救急医療体制 ★

● **お願い:** 受診される場合は事前に電話で確認し、保険証をお持ちの上ご利用下さい。

■ **東部地区** (徳島市、鳴門市、板野郡、名東郡、名西郡、吉野川市、阿波市)

＜初期救急医療体制＞

◆平成25年4月1日からの体制

	月	火	水	木	金	土	日	祝休日
8:30	最寄りの医療機関を受診して下さい						○「夜間休日診」 9:00-17:00※	○「夜間休日診」 9:00-17:00
18:00							○「夜間休日診」	○「夜間休日診」
19:30	○徳島市夜間休日急病診療所(略:「夜間休日診」)						18:00-22:30	18:00-22:30
22:30								
翌日8:30	○県立中央病院							○県立中央病院

※日曜日は、当面、麻植協同病院(2・4週のみ(診療時間:9:00~17:30))、阿波病院(1・3・5週のみ(診療時間:病院にお問い合わせください))が、かかりつけ患者等の診療を行います。

《月～土》	8:30～19:30	最寄りの医療機関
	19:30～22:30	徳島市夜間休日急病診療所
	22:30～翌8:30	県立中央病院
《日・祝日》	9:00～17:00	徳島市夜間休日急病診療所
	18:00～22:30	徳島市夜間休日急病診療所
	22:30～翌8:30	県立中央病院

＜紹介患者及び救急搬送患者の受入体制＞

県立中央病院で、24時間365日受入を行います。

■ **南部地区** (小松島市、阿南市、勝浦郡、那賀郡、海部郡)

○ 徳島赤十字病院 (0885-32-2555)	24時間 365日 対応(事前電話連絡不要)
--------------------------	------------------------

※時間外選定療養費については救急事務までお問い合わせ下さい。

■ **西部地区** (美馬市、美馬郡、三好市、三好郡)

○ 県立三好病院 (0883-72-1131)	火・水・木 対応(但し、火・水の22時以降は当直医が初期対応)
○ 町立半田病院 (0883-64-3145)	金・土・日・月 対応

※日曜日は9:00から翌日9:00まで。それ以外は、18:00から翌日9:00まで。

※町立半田病院の時間外選定療養費については、事前に電話でお問い合わせ下さい。