

# 小児救急に行く

# その前に

保存版



## 小児救急のかかり方

八王子市 八王子市医師会

救急車を呼ぶとき

発熱

けいれん

腹痛・嘔吐

咳・喘鳴  
息苦しい

泣きやまない

発疹

耳目・鼻の異常

口の異常・頭をぶつけた

やけど

お腹をぶつけた  
目をぶつけた

擦り傷

誤飲

人工呼吸  
心臓マッサージ

ごとの事故予防

上手に  
医者に

小児救急  
の情報

# はじめに

この30年間で子育てを取り巻く環境は、大きく変化しました。とりわけ都市部では、核家族化や近所付き合いの希薄化などが進み、お子さんが急に体調を崩したときなどに、子育て経験の豊かな方に相談する機会が少なくなってきました。

このことは、軽症にもかかわらず、夜間や深夜の時間帯に救急診療を受けるお子さんが急増する状況となり、ひいては24時間の救急診療態勢を敷く本市中核病院(東海大学八王子病院・東京医科大学八王子医療センター)の小児科医への過度の負担にも繋がっています。このため、中核病院における小児救急医療体制が本来の形で機能し、入院治療を必要とするような重症のお子さんに十分な診療が行えるよう、現状を改善していくことが大きな課題となっています。

このパンフレット「小児救急のかかり方」は、みなさまに小児救急診療を受けるかどうかの目安にいただくために、八王子市医師会小児科部会の先生方の協力を得て作成されました。

日中に「かかりつけ医」を受診すべきか、夜間や深夜でも医療機関に行くべきか、それとも救急車を呼ぶべきかなど、迷ったときに活用していただければ幸いです。

## このパンフレットの使い方




こどもの急な病気などで医療機関を受診するかどうかまよったら、一番心配な症状のページを見てください。

症状の書いてある囲みの色によって、どのように受診したらよいかのアドバイスが示してあります。また、病気の説明やホームケアなどについて簡単に書いてありますので、参考にしてください。

# もくじ

どんな時に救急車を呼べばよいのか	4 ~ 5
熱が出た	6 ~ 9
けいれん	10 ~ 11
腹痛・嘔吐・下痢	12 ~ 13
咳・喘鳴 <small>(ゼーゼーヒューヒュー)</small> ・息苦しい	14 ~ 15
赤ちゃんが泣きやまない	16 ~ 17
皮膚のブツブツ(発疹)	18 ~ 19
耳・目・鼻の異常	20 ~ 21
口の異常・頭をぶつけた・やけど	22 ~ 23
お腹をぶつけた・目をぶつけた・擦り傷・切り傷	24 ~ 25
誤飲	26 ~ 27
人工呼吸・心臓マッサージのしかた	28 ~ 29
こどもの事故予防	30 ~ 31
上手にお医者さんにかかるには	32 ~ 33
小児救急に関する情報	34 ~ 35

## 囲み色の意味

-  あわてなくてもよいのですが、夜間の場合は翌日の診療時間内には必ず「かかりつけ医」に診てもらいましょう。
-  ひるまは「かかりつけ医」へ、夜間は電話相談または救急診療所(P5、P34)を受診しましょう。
-  救急車を呼びましょう。もし、救急車を呼ぶかどうか迷ったら「#7119」(または042-521-2323)へ相談を!

# どんなときに救急車を呼べばよいのか？

- ◆ けいれんが止まらない、5分以上続く、繰り返す
- ◆ 呼吸がきわめて困難になっている  
(顔や唇が青紫の時・極端に呼吸数が少ない時)
- ◆ 意識が無い
- ◆ 出血が激しく止まらない
- ◆ 広範囲のやけど・顔のやけど(眼・鼻・口)



## 119番通報

- ① 局番なしの「119」をダイヤル
- ② 「救急車をお願いします」と伝える
- ③ こどもの名前、年齢、住所、電話番号、場所の目印となる建物などを伝える
- ④ こどもの症状を伝える
- ⑤ 持病がある場合は、その病名とかかりつけの医療機関を伝える

## 救急車を待つ間

- ① 健康保険証、**乳****子**などの医療証、母子手帳、お金を用意する
- ② 玄関の鍵をあける
- ③ 家族や近所の人がいれば、救急車が到着したときの誘導をお願いする

## 救急車が到着したら

- ① 救急救命士の指示に従う
- ② 入院せずに帰宅する場合もあるので靴を持参する
- ③ 家を出る前に火元を確認し、戸締りを忘れずに!

## こどもの急な病気・けがなどで受診するかどうかを悩んだら・・・

 **八王子市夜間救急診療所電話アドバイス**  
毎日午後8時～10時30分 ☎ 622-9910

### \*救急車を呼ぶべきか迷ったら

#### 「東京消防庁救急相談センター」24時間

プッシュ回線・携帯電話・PHSから ☎ #7119  
ダイヤル回線から ☎ 042-521-2323

### \*こどもの急な病気に困ったら

#### 「小児救急電話相談」

月～金:午後5時～10時  
土日祝日・年末年始:午後9時～午後5時  
プッシュ回線から ☎ #8000  
ダイヤル回線・携帯電話・PHSから ☎ 03-5285-8898

参考) 社団法人 日本小児科学会発行 おかあさんのための救急&予防ノート「こどもの救急」  
※「こどもの救急」ご希望の方は、140円切手を貼った返信用封筒(角3号)に送付先を記入の上、  
〒112-0004 東京都文京区後楽1丁目1番5号 第一馬上ビル4階 日本小児科学会救急係  
に申し込みます。1冊まで無料。 <http://kodomo-qa.jp/>

# 熱が出た

- 生後3カ月以上で38℃以上の熱が出たが、ミルクや水分はある程度取れる
- 夜になって39℃以上に熱が上がってきて本人は多少つらそうだが、水分は少しずつとれる
- 発熱して1～2度吐いたが、その後は続いている
- 高熱でぶるぶると震えもあったが、意識はしっかりしている
- 発熱してインフルエンザが心配

緑

- 高熱となり何度も吐いている
- 水分を何度与えてもほとんど飲まない
- 生後3カ月未満で38℃以上ある
- 発熱して何度か「かかりつけ医」を受診しているが、何日も熱が下がらず、いよいよぐったりしてきた
- 高熱で顔色が悪く、呼吸が苦しそう
- 41℃を超えた

黄

- 高熱でぐったりし意識がない

赤



日中に  
かかりつけ医へ



夜間でも  
相談または受診



救急車を呼ぶ

## 発熱とは

発熱とは、わきの下での体温が37.5℃以上のことを言います。こどもでは40℃以上出ることも珍しくありません。また、2歳までに平均4～5回以上熱を出します。熱が出ても、それだけで夜間でもすぐに病院を受診する必要はありません。救急にかかるのは、単に熱が高いからではなく、全身状態に問題がある場合(痙攣、顔色不良、ぐったり)や他の症状(咳が止まらない、呼吸が苦しい、繰り返す嘔吐、激しい頭痛・腹痛、など)が伴う場合にしましょう。

## 発熱は体の防禦反応

こどもはよく熱を出しますが、その原因の多くはウイルスの感染(かぜ、突発性発疹、インフルエンザなど)や細菌(溶連菌など)の感染によるもので、体の免疫機構が働き防禦反応として病原体と戦っている状態なのです。

乳幼児がよく熱を出すのは、様々な微生物に対する免疫を獲得していく成長体験とも言えます。

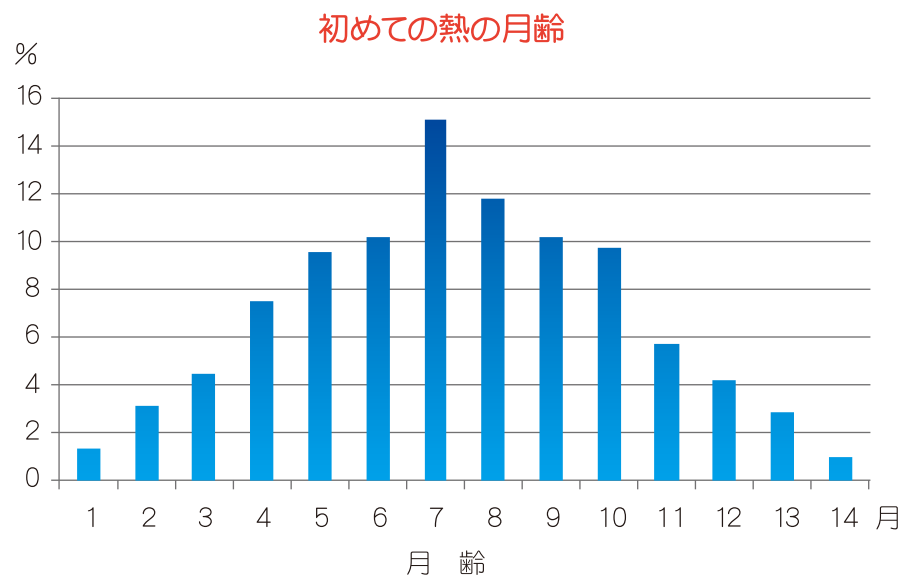
## 発熱の主な原因

- ウイルス感染は発熱の最も多い原因です。その多くは風邪です。突発性発疹、水痘、おたふくかぜ、インフルエンザ、ノロウイルスやロタウイルスによる胃腸炎、RSウイルス感染など、こどもが熱を出す多くの病気もウイルス感染によるものです。ウイルス感染では抗生剤は効果がなく、自然治癒が基本となります。一部の抗ウイルス薬を除き直接ウイルスに効く治療薬はありません。肺炎、脳症など、重症化して呼吸や意識状態に問題があれば救急受診の必要が出てきます。
- 細菌感染症は、溶連菌感染、細菌性肺炎、O157などの出血性腸炎、尿路感染症、細菌性髄膜炎など、ウイルス感染に比べ頻度は少ないものです。自然経過では治癒しにくく、正しい診断と適切な抗生剤治療が必要となります。救急的にも重要なものは細菌性髄膜炎で、熱+頭痛+嘔吐があり、ぐったりして元気がない場合は早期受診が必要です。
- 感染症以外にも、熱中症、川崎病、白血病などの悪性腫瘍、膠原病など、発熱が初期症状の病気はたくさんあります。いずれも「熱の他にどんな症状が出るか」を参考にして診断していくものです。
- いずれも、熱が出て間もない時は正しい診断ができないことが多く、40℃を超す高熱だから脳に異常をきたすということはないので、まずクーリングをして様子を見ましょう。

## 生まれて初めて発熱する月齢とその原因

多くのこどもは1歳までに発熱を経験しますが、最近のある調査(737人のこどもについて)では下のグラフと表のような結果が報告されています。

参考)「初めての熱」(近畿外来小児科学研究グループ)2008年7月「外来小児科」第11巻第2号



### 初めての発熱の原因

風邪	52.0%	中耳炎	2.2%
突発性発疹	25.0%	尿路感染症	1.8%
RSウイルス感染	3.7%	ヘルパンギーナ	1.5%
胃腸炎	3.3%	インフルエンザ	1.1%
気管支炎	2.8%		

この統計では、全体の8割近くを風邪と突発性発疹が占めています。すべて感染症の熱であり、RSウイルス感染は冬場に多い喘鳴を来す感染症です。

## 発熱時のホームケア

- クーリング：熱の出始めで寒気がある時は温めてもよいですが、高熱になって顔もほてってきたら薄着にして、氷枕や保冷剤で冷やしてあげましょう。39℃以上あれば3点クーリング(後頭部から首筋・わきの下・足の付け根)でもよいです。濡れタオルで汗を拭いてあげるのも気化熱で熱を下げる効果があります。本人が心地よい冷やし方をしてあげましょう。
- 室温は冬では22℃前後、夏は25～28℃、湿度は50%が目安ですが、大人が心地よい室内環境でよいです。
- 水分はまめに与えましょう。お茶、ジュース、イオン飲料など。下痢がなければアイスクリーム、シャーベットなどでもよいでしょう。
- 入浴は38℃以下で元気ならさっと汗を洗い流す程度に、それ以上では蒸したタオルで拭いてあげましょう。冷たいタオルも爽快感がありよいでしょう。
- 解熱剤は、本人が元気にして食欲もある程度あり、眠れるようなら使う必要はありません。38.5℃以上でつらそうにしている、水分も取らず食欲もない、眠れない、寝てもすぐに起きてしまうなど安静も保てない時には、解熱剤を使ってもよいでしょう。解熱している間に食事がとれたり、安静が保てたりすることがあります。アスピリン、ポンタール、ボルタレンなど大人の解熱剤は使わないでください。

## インフルエンザを疑うとき

周囲でインフルエンザが流行していれば、発熱すると心配になりますが、発熱初期では、迅速検査は多くの場合陰性となります。受診が早すぎて診断できないことを避けるため、発熱後、半日以上経過してから「かかりつけ医」を受診しましょう。

# けいれん

- 熱性けいれんの経験があり、今回も発熱に伴って5分以内のけいれんが起こったが、その後意識がもどって呼びかけに反応するようになった
- 高熱になり、体がピクッと震えたが、意識はある(ふるえ)

緑

- けいれんは数分で止まり、その後呼吸はしっかりしているが、意識がもどっているか心配
- けいれんの仕方が体の左右で明らかに差が見られた
- 熱が38℃もないのにけいれんした
- 初めてけいれんが起きた

黄

- けいれんが5分以上続いている
- けいれんに伴って口から泡を吹いたり、呼吸がゼーゼーしている
- けいれんが断続的に2回以上あった
- けいれんは止まったが、何度呼びかけても意識がもどらない

赤



日中に  
かかりつけ医へ



夜間でも  
相談または受診



救急車を呼ぶ

## 熱性けいれん

熱の上昇期に突然、意識がなくなり全身が硬直してピクピク震える発作が起こることがあります。これが熱性けいれんで、生後6カ月頃から見られ、1歳児をピークに5～6歳までのこどもに起こります。熱性けいれんは、通常、良性の病気で後遺症もなく年齢とともに消失します。

熱性けいれんは5分以内で止まることが多いですが、「けいれん重積」と言っても15分以上けいれんが持続して、静脈注射でしか止められないこともあります。呼吸も不規則になりますがすぐに生命が危なくなることはありません。

## 熱性けいれん時の処置

- けいれんをすぐに止めることはできないので、呼吸をしやすいように服を緩めましょう。
- けいれん時はよく吐くので、それに備え、吐物を吸い込まないよう顔や体を横に向けましょう。
- けいれんの最中に指や割り箸など口にもものを入れてはいけません。
- けいれんの持続時間、体温を見ましょう。そして、右半身、左半身でけいれんのしかたに差がないかをよく観察しましょう。
- あらかじめ、けいれん時にけいれん止めの座薬を指示されている場合は座薬を肛門に入れてください。

## 無熱性けいれん

熱がないのに、突然けいれんが起こるのは、重大な原因がある可能性があります。様々なてんかん、脳出血や脳梗塞、脳腫瘍、中毒、ヒステリーなど多様です。

左のページの表に従い、けいれんが長くつづく時や意識がもどらないときは救急受診が必要です。

救急車を呼ぶとき  
発熱  
けいれん  
下痢  
腹痛・嘔吐  
息苦しい  
泣きやまない  
発疹  
異常  
耳・目の異常  
口の異常  
頭をぶつけた  
やけど  
目をぶつけた  
お腹をぶつけた  
切り傷  
誤飲  
人工呼吸  
心臓マッサージ  
この事故予防  
上手にかかると  
小児救急の情報

# おなかの症状

## 腹痛

- 痛みが短時間である
- 便が数日出ていない

(緑)

- 激しい痛みが続いている
- 足の付け根や陰のうが腫れている
- 機嫌が悪くミルクを受け付けない
- 繰り返し激しく泣き、血便が出た

(黄)

## 嘔吐(おうと)

- 嘔吐の回数は少なく、水分はとれる
- 吐いた後は吐き気がおさまっている

(緑)

- ミルクや水分をとってもすぐ嘔吐する
- 吐物に血液や胆汁(緑色)が混ざる
- 尿が半日以上出ていない
- 激しい頭痛や腹痛がある
- 強く頭を打った

(黄)

## 下痢

- 水分はとれる
- 下痢の回数は多いが機嫌は良い

(緑)

- 水分を受け付けず、ぐったりしている
- 尿が半日以上出ていない
- 便に血液が大量に混じっている

(黄)

(緑) 日中に  
かかりつけ医へ

(黄) 夜間でも  
相談または受診

(赤) 救急車を呼ぶ

## 腹痛

こどもの腹痛の原因として最も多いものは便秘です。しかし、時には緊急の処置が必要なものもあります。排便により症状が改善した場合は様子を見てよいでしょう。激しい痛みや、高熱がある場合は緊急性が高い可能性があります。

## 嘔吐・下痢

嘔吐や下痢は小児によくみられる症状です。回数が少なく、少しずつ水分を摂取できれば緊急性は高くありません。緑色や黄色の便は異常ではありません。ウイルス性の下痢では、すっぱい臭いがして便が白くなることがあります。熱が出ていても、水分がとれていて尿が出ていれば緊急性は高くありません。尿が長時間出ていない、ぐったりしているなどの症状があれば早めに受診しましょう。

## 水分のとり方

嘔吐した直後は30～60分休ませた後、水分を一口とって少し様子を見ましょう。すぐに大量に飲むと、また吐いてしまいます。少量飲ませて嘔吐しなければ、少しずつ増量しましょう。母乳を飲んでいる場合は、母乳も少しずつ与えてみましょう。脱水状態の改善に有効な経口補水液(OS-1、アクアライトORSなど)が薬局などで市販されています。スポーツドリンクなどに比べ、体内への吸収が早く症状の緩和に効果的です。少量ずつこまめにこまめに心がけましょう。吐き気がある時は水分のみの摂取とし、食事はせずに経過を見ましょう。

## 注意すべき病気

- 似たような症状があれば相談または受診
- **ロタウイルス感染症(乳幼児冬季下痢症)**  
 ……冬季に流行する乳幼児のウイルス感染症。  
 主な症状は発熱、嘔吐、下痢。下痢は白っぽいすっぱいにおいがします。けいれんを起こしたり、水分がとれず脱水状態になることがあります。
  - **腸重責**……腸の一部が内側に入りこみ重なりあった状態。  
 乳幼児に多く、5～15分おきに機嫌が悪くなり泣きだします。一度おさまっても再び激しく泣くことをくり返し、嘔吐や血便を伴うことがあります。
  - **虫垂炎(盲腸炎)**……右下腹部にある腸の先端部分(虫垂)の炎症。  
 10歳代から30歳代に多く発症しますが、10歳未満でも発症することがあります。痛みは上腹部からしだいに右下腹部へと移動します。症状が進行すると発熱、嘔気、嘔吐を伴います。

# ぜんめい 咳・喘鳴(ゼーゼー・ヒューヒュー)・息苦しい

- 元気がある、機嫌がよい、普通に遊ぶ、スヤスヤ眠れる
- 咳や喘鳴が時々で軽く、呼吸が苦しそうでない
- ケンケンした咳やオットセイの鳴き声のような咳を時々しているが、機嫌がよい、眠れている

(緑)

- ケンケンした咳やオットセイの鳴き声のような咳をして、声がかすれてほとんど聞こえない
- 息を吸う時にヒューヒュー聞こえ、息苦しそうに暴れる
- (ピーナッツや玩具を、口の中に入れていて) 突然むせて激しい咳き込みが続く
- 次の苦しそうな(呼吸困難を疑わせる)症状の、いずれかを伴う時
  - 言葉が途切れがちになる、会話できない
  - 歩くと苦しい、歩行できない
  - 横になると苦しい、眠れない
  - ぐったりしている
  - 水分や食事をとりたがらない
  - 苦しそうな表情で、あえいだり、うめき声をあげる
  - 呼吸数が1分間に50以上で苦しようにする
  - 苦しように体を動かしたり、肩で息をする
  - 胸で強くヒューヒュー・ゼーゼーする
  - 息を吸う時に、肋骨の間やその上・下、のどの下がへこみ、苦しそう

(黄)

- 顔色や唇の色が青紫の時(チアノーゼ)
- 極端に呼吸が少ない

(赤)



日中に  
かかりつけ医へ



夜間でも  
相談または受診



救急車を呼ぶ

## 病気の仕組み

鼻から肺までを気道といいます。鼻から喉頭までを上気道、気管から肺を下気道と分けます。咳は気道にたまった分泌物・痰・異物などを排除する防御反応の役割があります。苦しみのない咳では救急受診する必要はありません。

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ことを喘鳴といいます。気道が痰・分泌物・炎症・腫れなどで狭くなった時に聞こえます。息を吸ったときの喘鳴は上気道、息を吐いたときの喘鳴は下気道に、異常がある際に聞こえます。

- 乳幼児で、ケンケンした咳やオットセイの鳴き声のような咳をして、声がかすれて、息を吸う時にヒューヒュー聞こえ、時に息苦しくなる代表的な病気が『仮性クループ』です。
- 0歳～1歳で、RSウイルス等の感染により、熱とともに息を吐くときにゼーゼーしながら呼吸が早くなる代表的な病気が『細気管支炎』です。
- 気管支が細くなり、息を吐く時にゼーゼー・ヒューヒューする代表的な病気が『気管支喘息』です。

## 気管支喘息発作

喘息発作の対処には、主治医と事前に相談しておくことが大切です。特に指示されていない場合は、次のようにしてください。

- 喘息発作でチアノーゼを示す時は、発作用の吸入を行いながら救急車を待ちましょう。
- チアノーゼがない喘息発作では、発作用の吸入をして30分、または発作用の薬を内服して1時間しても楽にならないときに、受診しましょう。
- 喘息発作を起こさないように、日ごろからの予防的な治療が重要です。

## ホームケア

- タバコの煙は咳を誘発したり、気道を細くします。日常的にタバコの煙にさらされていると、気道が過敏になります。換気扇の下も含めて、家庭内の喫煙は日ごろから避けてください。
- 横になると苦しい時は、何かにもたれかけさせて上体を起こした姿勢にしてください。この状態が続く場合は、受診または相談をしてください。
- 痰がからんだ咳には、少しずつ水分を飲ませ、背中や胸をさすってあげましょう。
- 仮性クループの時は、室内の乾燥は避けましょう。
- 高熱がなく、顔色が良いとき、元気があるときは、お風呂に入りましょう。

# 赤ちゃんが泣きやまない

- おしりが赤い
- 2～3日前からウンチが出ていない
- 耳をさわる、耳だれがある
- 大声で大泣きをする、意識はしっかりしている

緑

- 泣いていたのに、急に泣きやみぐったりした
- いつもと泣き方がちがう
- おむつをかえるとき、足を痛がる
- 足の付け根がふくらんでいる
- 顔色が悪く、不機嫌そうに痛がる
- 激しく泣いて、呼吸が止まったようになり、真っ青となる  
その後、ひきつけた

黄



日中に  
かかりつけ医へ



夜間でも  
相談または受診



救急車を呼ぶ

## 赤ちゃんが泣きやまないわけ

乳幼児が泣きやまない原因は非常に多く、年齢によっても様々です。

おっぱいを与えたり、だっこで泣きやむ場合、まず心配はありません。

- 1～3か月ごろの赤ちゃんが、いつも決まって夕方ごろに泣き出すのをコリック  
といいます。原因ははっきりしませんが、その後4か月、5か月と月齢が進むに  
つれて自然にみられなくなります。
- 泣きやまない原因がおむつかぶれだったり、便秘、中耳炎でも軽症の可能性  
が高い場合は、経過観察でもよいことが多いので、日中に「かかりつけ  
医」を受診してください。しかし赤ちゃんの状態が急に変化したり、泣き方が  
いつもと比べてちがうと感じる時は、夜間でも相談または受診して下さい。
- 足の付け根がふくらんでいる時には、鼠径ヘルニアが考えられます。激しく  
泣いた際など、足の付け根に力が入った場合にみられます。ふくらみが戻ら  
なくなり泣き続ける場合は、夜間でも相談または受診して下さい。
- 激しく泣いた後ひきつけた場合は、泣き入りひきつけ(憤怒けいれん)が考え  
られます。ひきつけは自然に止まりますので、心配はいりません。

## 便秘の対処法

- 新生児・乳児・・・綿棒を食用油で湿らせ、肛門に1cmほど(綿棒のさきが隠  
れるぐらい)入れたり、出したりして刺激してみます。
- 幼児・・・市販の浣腸液を使用してみてください。

## 夜泣きしたとき

まずは泣いている原因を考えてみましょう。オムツを替えたり授乳しても泣き止まない場合は、暗く静かな部屋で抱っこしてみてください。外に出て気分転換させるのもよいかもしれません。

しかしながら夜泣きの原因ははっきりしないことが多いのです。親のいらいらが赤ちゃんに伝わり、ますます激しく泣いてしまいます。こんな時にはなかなか難しいことですが、穏やかな気持ちで接してあげましょう。

救急車を呼ぶとき  
発熱  
けいれん  
下痢  
腹痛・嘔吐  
咳・喘鳴  
泣きやまない  
発疹  
異常  
耳・目の異常  
口の異常  
やけど  
目をぶつけた  
切り傷  
誤飲  
人工呼吸  
心臓マッサージ  
事故予防  
上手にかか  
小児救急の情報

# 皮膚のフツフツ(発疹)

- かゆみがある
- 薬を飲んで発疹が出てきた
- もりあがったリング状の発疹がでてきた
- 舌にイチゴのようなザラザラがある
- 目とくちびるが真っ赤だ
- ひふのブツブツに、膿(うみ)や汁(しる)がある
- 小さな水ぶくれがぼちぼちと出てきた
- リングのような赤いまっぺたになった
- 熱が長引き、ひふのブツブツが出はじめた
- 暗い紫色の小さな点々が、足の膝から下に出ている

緑

- かゆみが強い発疹が急に全身に広がった
- 顔やくちびるがはれぼったい
- 息苦しく、声がかすれてきた
- 関節やおまた(陰のう、股のつけね)を痛がる
- 高熱で眼や二やせきがひどく、元気がない

黄

## 発疹が出たら

発疹の多くは、それほど緊急性が少なく、救急で受診する必要はありません。しかし、他の子どもたちに感染するようなものもあるので翌日には医療機関を受診しましょう。症状が出ているうちに携帯電話などで写真を撮り、診察時に見せるのも良いでしょう。受診する場合、他の患者さんにうつす可能性があることを十分に理解し、医療機関に伝えてください。

### お医者さんに伝えましょう

- ブツブツが出る前に、いつもと違うことをしましたか？  
薬を飲んだ 外で草木、虫などにさわった
- 保育園や幼稚園に同じような症状のあるお子さんがいましたか？
- 今まで薬や食べ物でアレルギーを起こしたことがありますか？  
ある→何で起こしましたか？ ない

## 発疹のホームケア

- かゆみが強いときには、冷たいタオルなどを当てて少しひんやりさせてみてください。
- まぶたが腫れたり喉がゼーゼーしたり、かゆくて仕方がないなど他の症状がなければ、とりあえず家で様子を見て大丈夫でしょう。
- ブツブツが出る直前に薬を飲んでいて、その薬は飲ませないようにしましょう。また病院にその薬の説明書を持って行きましょう。
- 小さなお子さん、特に赤ちゃんは肌がデリケートなので赤いブツブツができません。特にお風呂あがりには赤味が強く見えることがあります。ご心配なく。
- よだれやミルク、汗などで余計ひどくなるのでお肌の清潔が第一。お風呂できれいにしてあげましょう。
- ベビーオイルでかえって肌荒れが強くなることもあるので、塗り薬といえども安易な使用は控えて、翌日「かかりつけ医」を受診しましょう。

## じんましん

健康な皮膚が何かに刺激を受け、いろいろな大きさの赤い腫れがあらわれ、強いかゆみがあらわれる病気をじんましんといいます。多くのものは数分から数時間後に痕は残らずに消えてしまいます。誘因はストレスや暖かい刺激や冷たい刺激、物理的な刺激、発汗したこと、皮膚に直接太陽があたったこと、食物など多くのものがありますが、不明であることが多いです。

緑

日中に  
かかりつけ医へ

黄

夜間でも  
相談または受診

赤

救急車を呼ぶ

# 耳・目・鼻の異常

## 耳の異常

- 耳の痛みがある
- 耳の聞こえが悪い
- 耳だれがでてきた

③ 緑

- 頭部打撲後や耳を耳かきなどで突いたあとに、透明な液体が出てきてめまいが出現してきた

② 黄

- 意識状態が悪い場合

① 赤

## 目の異常

- 目が痛い
- 目やにが出る
- 目が充血している
- まぶたが腫れている

③ 緑

- 目に異物が入って取れない、痛みがある

② 黄

- 酸性やアルカリ性の物が入った場合には速やかに水洗いをしてください

① 赤

## 鼻の異常

- 鼻づまりで寝苦しそう
- 鼻水が出る

③ 緑

- 鼻血が出る

③ 緑

右記の処置を行う

- 右記の処置を行っても鼻血が止まらない

② 黄

③ 緑

日中に  
かかりつけ医へ

② 黄

夜間でも  
相談または受診

① 赤

救急車を呼ぶ

## 耳の痛みがあるとき

急性中耳炎の可能性が高いですが、おたふく風邪、頸部(くび)のリンパ節炎でも耳の痛みを訴えることがあります。

- 痛みが強い時は解熱鎮痛剤(座薬や内服薬)を使用すると痛みが和らぎます。もし解熱鎮痛剤が無い場合は冷やしてあげると痛みが和らぎます。
- 耳だれが出ている時は綿棒などを奥までは入れず、手前に出てくる液を拭き取るようにしてください。

## 目の化学損傷

酸性やアルカリ性の物が入った時は失明に至る危険性があるため、救急車を呼び、以下の処置を行ってください。

- 1) 健側の目を上にして、患側の目をゆるい流水で洗う。まぶたや目の周囲も十分に洗浄する。
- 2) 大きめの清潔なガーゼでおおう。

## 目やに、目の充血

目やにが出てきたり、目が充血している時は結膜炎をおこしている可能性があります。結膜炎の原因は、鼻風邪、アレルギー、ウイルスや細菌の感染などがあります。病院を受診するまでの家庭での対処は、目をこすると炎症が悪化する可能性があるためできるだけこすらないように気をつけてください。

また、感染性の結膜炎の可能性があるときは、目やにを拭いたティッシュは毎回捨てるようにして、顔や手を拭くタオルも他の家族と共有しないようにしてください。

## 鼻血が出た時の処置

- 1) 鼻血を飲まないように下を向けさせましょう。
- 2) 鼻の中に何も入れずに、鼻翼全体をできる限り深くつまみ、鼻中隔を圧迫止血します。
- 3) 鼻呼吸ができない状態で、約15分持続的に圧迫します。



# 口の異常・頭をぶつけた・やけど

## 口の異常

- 口内炎、舌炎、歯肉炎があって痛みがある
- 口の中に発疹がある

緑

## 頭をぶつけた

- すぐに泣いて他に症状が無い
- たんこぶができています

緑

- ぶつけた部位がへこんでいる
- 何回も吐いている
- 顔色が悪い

黄

- けいれんを起こしている
- 意識が無い
- 出血が止まらない

赤

## やけど(熱傷)

- 熱傷面積がお子さんの手のひらより狭いとき(指先など)
- 水ぶくれがないとき



緑

- 関節部分や手のひらなどを熱傷した場合
- 熱傷部分が白、もしくは黒くなっている場合

黄

- 広範囲のやけどの場合(やけどの面積がお子さんの手のひらより広いとき)
- 顔のやけど

赤



日中に  
かかりつけ医へ



夜間でも  
相談または受診



救急車を呼ぶ

## 口の痛みがあるとき

痛みで食事が取れない場合でも水分補給をしっかりとしましょう。痛みが強い時は氷やアイスクリームなどの冷たい物の方が痛みは楽になります。

## 頭をぶつけたとき

意識もしっかりとしていて元気ならば、ぶつけた部位を冷やして様子を見ましょう。

こどもは頭をぶつけた後で吐くことがありますが、1、2回の嘔吐で元気であれば様子を見ても大丈夫です。ただし、何回も続けて吐いていたり、1、2回の嘔吐でもぐったりしている場合は救急を受診する必要があります。

頭をぶつけた直後は大丈夫でも、数時間は症状が変化する可能性があります。24時間は注意して、症状が変化したときは再度左のページの表を確認してください。

## やけどの応急手当

- 流水(水道水)や氷などを利用して冷やします(市販の冷えるシートは、熱傷の冷却用には使えません)。
- 熱いお風呂に落ちたなど、服を着たままの熱傷の場合には、服の上から冷やします。最低20~30分間以上、痛みが消失するのを目途に冷やしましょう。

## 時間外受診のポイント

- 広範囲の熱傷の場合には、熱傷の程度が軽くみえても受診をしましょう。
- 熱傷部分が白、もしくは黒くなっている場合は範囲に関わらず必ず受診しましょう。
- 関節部分や手のひらなどを熱傷した場合、皮膚の引きつれがおこり、動かしにくくなる可能性がありますので、早めに受診しておきましょう。
- 顔のやけどは気道のやけどの可能性があるので、救急車で受診してください。
- 熱傷の重症度判断はきわめて難しいので、判断がつかない場合は病院を受診しましょう。

# お腹をぶつけた・目をぶつけた 手足・擦り傷・切り傷

## お腹をぶつけた

- 痛みが数時間たっても続いている
- 食欲がなくなっている
- 顔色が悪くなっている

(黄)

- ぶつかった直後から、またはぶつかってから2時間以内に何回も吐いている

(赤)

## 目をぶつけた

- 痛みも落ち着いている

(緑)

- 痛みが数時間たっても続いている
- 目の充血や出血がある
- 目が見えにくくなっている

(黄)

## 手足

- 手や足をぶつけて、爪が剥がれてきている、爪の中に内出血がある

(緑)

- 手や腕を引っ張った後から腕を痛がり、動かさない

(黄)

## 擦り傷・切り傷

- 切り傷を圧迫して止血できるが、傷が深く、皮下脂肪が見えている
- 切り傷を圧迫しても出血が止まらない
- 擦り傷を水で洗っても砂等の異物がたくさん残っている

(黄)



日中に  
かかりつけ医へ



夜間でも  
相談または受診



救急車を呼ぶ

## お腹をぶつけたとき

痛みもすぐに落ち着き、食欲があればそのまま様子を見ましょう。ぶつけた直後や、1、2時間以内に吐き始めた時は内臓打撲の可能性があるので、救急車を呼ぶようにしてください。

## 目をぶつけたとき

軽度の打撲であれば冷やして安静にして様子を見ましょう。小さいボールが強く当たったり、目が開いた状態で目に物がぶつかったときは注意が必要です。目の中は表面からはわかりにくいので、眼科の救急を受診するようにしてください。

## 腕を引っ張った後から痛がっているとき

小さい子どもの腕や手を強く引っ張った後で腕を痛がり、特に腕を上げるのを嫌がる場合があります。肘内障ひざしづみといって肘の腱がずれたためにおこるのですが、早めに整復することで痛みも落ち着きます。時間が経過すると整復した後もしばらく痛みが続くことがありますので、早めに受診するようにしてください。

## 新しい傷の治療法

手足等に切り傷やかすり傷ができたときに、「消毒→ガーゼのついた絆創膏を使用→傷を乾かしてかさぶたができるのを待つ」このような処置を行っていませんか？現在の傷の治療法は全く正反対の治療を行っており、傷をきれいに早く治すことができます。

- 1) 消毒で傷の化膿を防ぐことはできません。かえって消毒することで傷の治癒を遅くする原因になってしまいますので消毒はしないでください。まずは傷に入った砂等の異物をしっかりと水道水で洗い流すことから始めましょう。異物が多くて取れないときには病院を受診して取ってもらうようにしてください。
- 2) しっかりと水道水で洗ったら、傷から出てくる滲出液しんしゅつえきを閉じ込めるようにします(これを湿潤療法といいます)。その滲出液の中には皮膚の再生を促す大切な物がたくさんつまっています。潤った状態を保つことで傷をきれいに早く治すことができます。一般的なガーゼのついた絆創膏はその液を吸い取って、乾燥させてしまいます。傷を乾燥させてかさぶたができると皮膚の再生が遅くなってしまい、傷が治りにくく、またきれいに治りにくくなってしまいます。傷を潤った状態に閉じ込めるために、病院では傷保護剤のシートを使用しますが、それを家庭用に市販された物がキズパワーパッドです。
- 3) キズパワーパッドなどの傷保護剤は、特に傷が化膿しているような時には1日1回は新しい物に取り替えて、傷を水道水で洗うようにしてください。広範囲の場合には家庭用のラップを使用することもできます。多くの傷は1週間以内に治ってきます。

# 誤飲

飲んだ物		対応	
食品保存剤	脱酸素剤		緑
シリカゲル	乾燥剤		緑
生石灰	乾燥剤(海苔などの)	吐かせない	黄
化粧水	エタノール含有	顔が赤くなったら受診	緑
クリーム	油成分が多い		緑
口紅			緑
香水	エタノール含有	5ml以上飲んだら受診	緑
マニキュア液及び除光液	毒性が強い	吐かせない	黄
シャンプー			緑
石けん			緑
シャボン玉液			緑
合成洗剤、洗淨剤	酸性、アルカリ性	吐かせない	赤
	中性、弱アルカリ性		黄
漂白剤	塩素系	吐かせない	赤
	酸素系		緑
除草剤	パラコートも含む		赤
蚊取り線香、マット			緑
液体蚊取り	石油系溶剤	吐かせない	黄
ホウ酸団子	ゴキブリ取り	吐かせてから受診	黄
防虫剤	パラジクロルベンゼン		緑
	ナフタリン		赤
	しょうのう	吐かせない	赤
有機リン系殺虫剤			赤
マッチ	塩素酸カリ含有	15本以上なめたら受診	緑
ボタン電池			黄
肥料、植物活力剤			緑
芳香剤	液体、スプレー	アルコール類に注意	緑
	ゲル、粒		緑
灯油、ベンジン、ガソリン		吐かせない	黄
大量の医薬品			赤
灰皿の水	ニコチン <sup>しんじょうつえき</sup> 滲出液		赤



日中に  
かかりつけ医へ



夜間でも  
相談または受診



救急車を呼ぶ

## 誤飲したとき

誤飲したものによって対処方法が異なります。吐かせてはいけない物、すぐに救急車で受診しなくてはならないものがありますので、左のページの表で確認してください。表に記載がないものに関しては、下記の中毒情報センターに問い合わせをすることができます。誤飲したときは、誤飲した物や同じ物があれば必ず病院に持参するようにしてください。

## タバコの誤飲

乳幼児ではタバコ1本に含まれるニコチンが致死量です。乾いたタバコでは、含まれているニコチンの全量が吸収されることはあまりないのですが、水に浸っていたタバコはその液にニコチンが溶け出していて、吸収されやすく、少量でも非常に危険になります。ジュースやビールの空き缶を灰皿代わりに使うのはやめましょう。乾いたタバコを少量(2cm未満)食べた時や食べた量の大部分を吐いた場合は、そのまま数時間、顔色や嘔気など異常がないか、注意して様子を見ます。4時間以上たっても異常がなければまず安心できます。

## (財)日本中毒情報センター

化学物質(タバコ・家庭用品等)・医薬品・動植物の毒などによる急性の中毒に対する応急処置や、受診の必要性について、実際に事故が発生している場合のみ薬剤師が相談を受け付けています。

※異物誤飲(小石・ビー玉など)・食中毒・慢性の中毒・常用量での医薬品の副作用については、相談を受け付けていません。

### 一般市民専用電話「中毒110番」

- 大阪 ☎ 072-727-2499 (毎日・24時間対応)
- つくば ☎ 029-852-9999 (毎日・午前9時～午後9時)

### タバコ専用電話

☎ 072-726-9922 (毎日・24時間、テープによる情報提供)

いずれも情報提供料は無料です

救急車を呼ぶとき  
発熱  
けいれん  
下痢  
腹痛・嘔吐  
咳・喘鳴  
息苦しい  
泣きやまない  
発疹  
異常な耳・目の  
口の異常・  
頭をぶつけた  
やけど  
目をぶつけた  
お腹をぶつけた  
切り傷  
擦り傷  
誤飲  
人工呼吸  
心臓マッサージ  
子どもの事故予防  
上手にかか  
小児救急  
の情報

# 人工呼吸・心臓マッサージのしかた

**意識がない!**

(呼びかけ・刺激に反応しない)



**何よりも先に気道確保へ**

**大声で叫び、人を呼ぶ**

誰かいれば、119番通報してもらう

**119番通報**

いなければ自分で2分間、蘇生術を行ってから通報

**気道確保**

空気の通り道を確保します

片手をおでこに当て、  
片手であご先をもちあげる



普段通りの息をしているか?

**No**  
(いいえ)

**Yes**  
(はい)

**人工呼吸と胸骨圧迫へ**

安静にし救急車の  
到着を待つ

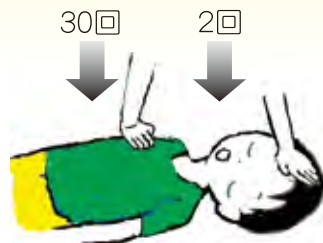
**胸骨圧迫 (心臓マッサージ)**

**乳児 (1歳未満)**



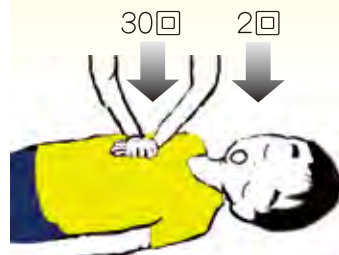
- 乳首を結んだ線のすぐ下を胸の厚みの1/2~1/3圧迫
- 指2本か、両手で体を包み込み両手の親指で圧迫
- 1分間に100回のペース
- 心臓マッサージ30回に人工呼吸2回の割合

**1~8歳未満**



- 胸部の中央を、片手または両手の付け根で胸の厚みの1/2~1/3圧迫
- 1分間に100回
- 心臓マッサージ30回に人工呼吸2回の割合

**8歳以上**



- 胸部の中央を両手のひらの付け根を重ね、4~5cm圧迫
- 1分間に100回
- 心臓マッサージ30回に人工呼吸2回の割合

**人工呼吸**

**胸が上がる人工呼吸2回**

**1歳未満**

口と鼻を大人の口でおおい、  
息を1秒かけて吹き込む



**1歳以上**

片方の手で鼻をつまみ、  
口から息を1秒かけて吹き込む



**胸が上がる人工呼吸を2回行い胸骨圧迫(心臓マッサージへ)**



# 上手にお医者さんにかかるには

## できるだけ通常の診療時間内に受診しましょう

- 診療時間は、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そろっており、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ことが大切です。

## 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。(熱・食事の状況・飲んでる薬などについて説明のできる人)
- 特に、普段と違った部分「何となくおかしい」について説明のできる人が、連れて行きましょう(祖父母などに頼む時は、症状についての詳しいメモを持っていってもらいましょう)

## 必ず持っていくもの

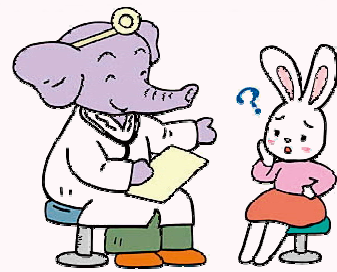
- 保険証、(乳) (子) の医療証、母子手帳、診察券、こどもの状態が分かるもの(例: 体温を記録したメモや便・便の写真など)
- 飲んでる薬や薬の名前がわかるもの(お薬手帳があれば持参しましょう)
- 医師の説明を記録するためのメモ帳

## 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
- 待ち時間のためのオモチャや絵本など

## 診察室でたずねられること(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?
- 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?
- 家族にも同じような症状がありますか?



## 休日や夜間のかかり方

- あらかじめ、休日や夜間に対応してくれる医療機関を確認しておきましょう。
- 八王子市では休日、市内の診療所(医院)が輪番制で診療しています。「広報はちおうじ」で休日救急診療(内科・外科・小児科)の欄をご覧ください。  
八王子市のホームページ (<http://www.city.hachioji.tokyo.jp>「もしものための・救急診療」)にも掲載されています。(34ページ参照)
- 夜間どうしても受診が必要な時は「夜間救急診療所」や救急病院を利用しましょう(34ページ参照)。
- 症状が重いと思う場合は、119番に電話し、救急車を呼びましょう。

# 普段かかるお医者さんのメモ

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

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

救急車を呼ぶとき  
発熱  
けいれん  
下痢  
腹痛・嘔吐  
咳・喘鳴  
息苦しい  
泣きやまない  
発疹  
耳・目の異常  
口の異常・頭をぶつけた  
やけど  
お腹をぶつけた  
擦り傷  
誤飲  
人工呼吸  
心臓マッサージ  
子どもの事故予防  
上手にかかると  
小児救急の  
情報

# 小児救急診療に関する情報



## 市モバイルサイト

<http://mobile.city.hachioji.tokyo.jp/>

◀QRコードを読むことができる携帯電話の場合は、左のコードをご利用ください。

## 小児科の休日診療 ●午前9時～午後5時

「広報はちおうじ」で休日救急診療(内科・外科・小児科)の欄をご覧ください。

市ホームページ (<http://www.city.hachioji.tokyo.jp/>) では「もしものときのために・救急診療」に掲載されています。



## 夜間の急な発熱などの応急診療

### ◆夜間救急診療所 (小児科・内科)

**年中無休 午後8時～11時 ☎625-9910**

保健センター 1階 平岡町 18-3

### ◆小児休日・全夜間救急医療(小児科)

●奇数日の休日  
●奇数日の夜～翌朝  
東海大学八王子病院  
☎639-1111 石川町1838

●偶数日の休日  
●偶数日の夜～翌朝  
八王子医療センター  
☎665-5611 館町1163

午後8時～11時は、  
夜間救急診療所  
を利用しましょう



## 救急車を呼ぶべきか?迷ったら

東京消防庁救急相談センター (24時間)  
☎#7119 または ☎042-521-2323



## 救急病院の案内 (24時間)

東京消防庁救急相談センター  
..... ☎#7119 または ☎042-521-2323  
八王子消防署 ..... ☎625-0119  
東京都保健医療情報センター ... ☎03-5272-0303



## 医療救急電話アドバイス

### 夜間

●毎日午後8時～10時30分

夜間救急診療所 ☎622-9910 【アドバイス専用】



●奇数日の休日と奇数日の夜～翌朝  
東海大学八王子病院 ☎639-1111  
●偶数日の休日と偶数日の夜～翌朝  
八王子医療センター ☎665-5611

午後8時～10時30分は、  
夜間救急診療所  
を利用しましょう

## 外科・耳鼻咽喉科・眼科の救急診療

休日の「外科」 ●午前9時～午後5時

市内の診療所(医院)が輪番制で診療しています。「広報はちおうじ」で休日救急診療の欄をご覧ください。

上記以外「外科・耳鼻咽喉科・眼科」

左のページ下段 救急病院の案内(24時間)にお問い合わせください。



## 歯科応急診療

休日 ●午前9時～午後4時

保健センター2階 ☎625-9128 平岡町18-3



## 隣接する市の救急診療

町田市医師会準夜急患こどもクリニック【小児科】 ※事前にお電話を

診療日 毎日  
診療時間 午後7時～10時(受付は午後9時30分まで)  
場所 町田市原町田5-8-21 健康福祉会館1階  
電話 042-710-0927

日野市平日準夜こども応急診療所【小児科】

診療日 水・木・金(年末年始を除く)  
診療時間 午後7時30分～10時30分(受付は午後10時20分まで)  
場所 日野市高幡1011 日野市福祉支援センター内  
電話 042-592-9940

日野市休日準夜診療所【小児科・内科】

診療日 土・日・祝・年末年始  
診療時間 午後7時30分～10時30分(受付は午後10時20分まで)  
場所 日野本町1-7-2 (生活・保健センター分室)  
電話 042-584-1661

各市のご協力で掲載しています

救急車を呼ぶとき  
発熱  
けいれん  
下痢  
腹痛・嘔吐  
咳・喘鳴  
息苦しい  
泣きやまない  
発疹  
異常な耳・鼻の  
口の異常・  
頭をぶつけた  
やけど  
目をぶつけた  
切り傷  
誤飲  
人工呼吸  
心臓マッサージ  
子どもの事故予防  
上手にかかる  
小児救急  
の情報

小児救急に行くその前に  
小児救急のかかり方

監修 八王子市医師会

発行 八王子市健康福祉部地域医療推進課

電話 042-620-7292

FAX 042-621-0279

E-mail [b071200@city.hachioji.tokyo.jp](mailto:b071200@city.hachioji.tokyo.jp)

平成22年3月