

子どもの救急対応 マニュアル



和歌山小児科医会
和歌山県医師会

もくじ

はじめに	1
① 熱が出た	3
② けいれん（ひきつけ）を起こした	5
③ せきがひどい	7
④ ゼーゼーいう（喘鳴が聞こえる）	9
⑤ スマホに子守をさせないで！	10
⑥ 下痢をした	13
⑦ 吐いた	15
⑧ 手洗いの手順	17
⑨ 発疹・湿疹・じんましんが出た	19
⑩ 全身のアレルギー反応がおこった	20
⑪ おなかが痛い	21
⑫ あたまを痛がる	23
⑬ 耳が痛い	24
⑭ あしが痛い（下肢痛）	25
⑮ 赤ちゃんが泣きやまない	26
⑯ 頭を打った	27
⑰ やけどをした	29
⑱ 热中症になった	31
⑲ 誤飲・誤食をした	33
⑳ 出血した	35
㉑ 子どもの急病！上手な受診のしかた	36
㉒ 休日・夜間、急病になった	37
㉓ 子ども救急相談ダイヤル	39
㉔ お医者さんの探し方	40
㉕ 児童虐待は社会全体で解決すべき問題です	41

付録 救急受診の目安・判断チェックリスト

はじめに

初めての赤ちゃんを育児することは大変なことで、不安や心配ごとがいろいろあるのが当たり前です。

そんなときに、子どもの急な病気やけが・・・特に夜間や休日、心配のあまりで慌てるのがふつうです。

このマニュアルは、そのような方のお役に立てるように、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、子育て不安を少しでもやわらげることができるように、家庭でのケアや医療面でのアドバイスを参考までにわかりやすく記載しました。

日頃の子どもの様子を観察していれば、子どもの異常には気付きやすいものです。子どもの様子をよく観察し、急いで受診を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。

子どもの症状を見るポイント

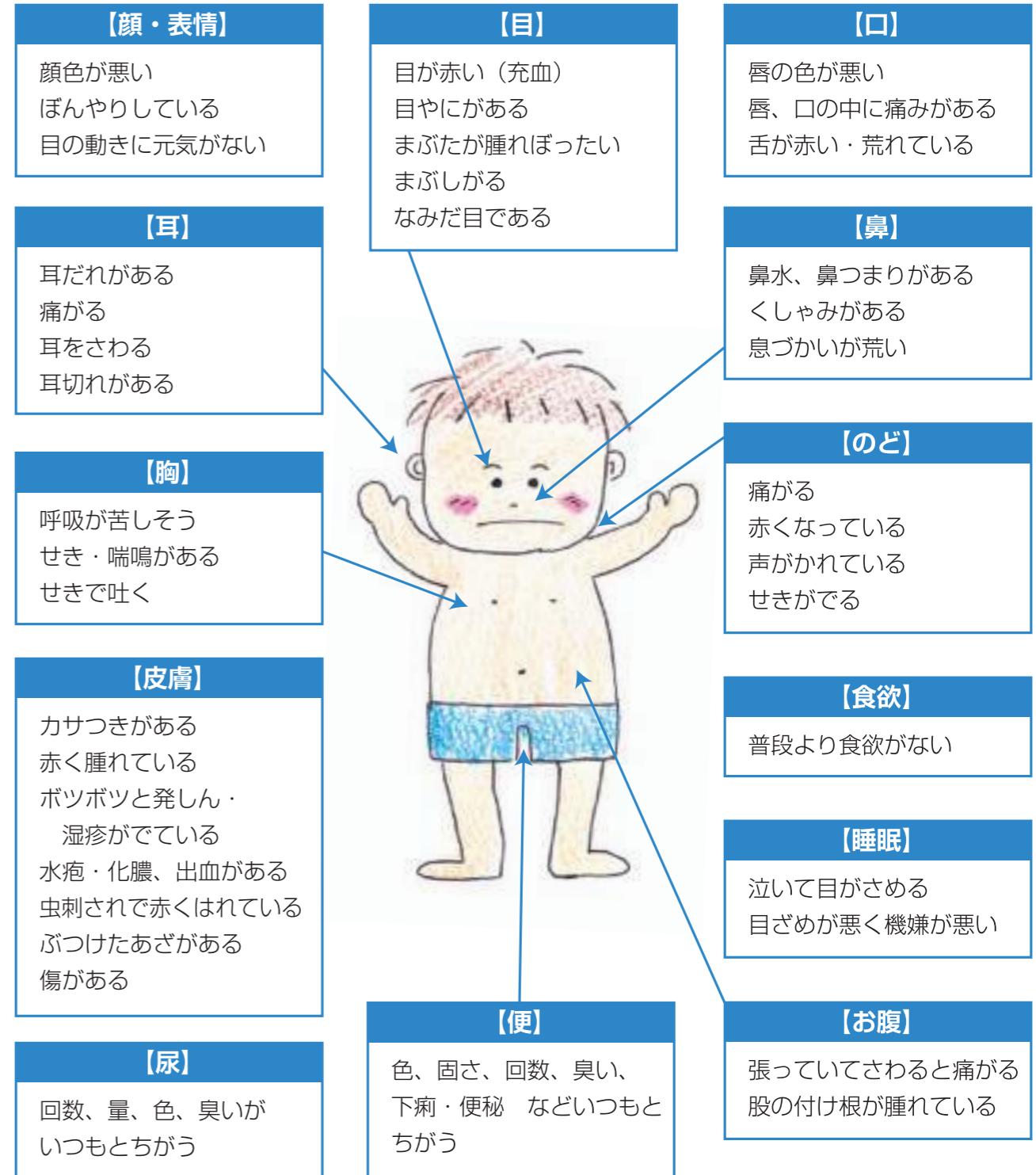
☆子どもの元気なときの「平熱」を知っておくことが
症状の変化に気づく目安

○いつもと違う!! これは子どもからのサインです！

- 親から離れず機嫌が悪い（ぐずる）
- 夜中に泣いて目が覚める
- 元気がなく顔色が悪い
- きっかけがないのに吐いた
- 便がいつもと違う
- いつもより食欲がない
- 目やにや目が赤い

○今までなかった発疹に気づいたら・・

- 発疹以外の症状はないか？
- 時間とともに増えていないか？
- クラスや兄弟、一緒に遊んだ友達の中に、疑われる感染症はでていないか確認



熱が出た

子どもは夜によく熱を出すものです。

その原因の多くはあまり心配のない「かぜ」です。あわてず落ち着いて対処しましょう。脳炎や髄膜炎などの「脳そのものの病気」でない限り、脳に障害が残ることはあります。

観察のポイント

一般的に子どもは大人より平熱が高いので、元気なら 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（機嫌、食欲、睡眠、顔色など）もよくみて判断しましょう。

部屋の温度は適切か、衣服は着せすぎていないかもチェックしましょう。

こんな時はどうするの？

しばらく様子を
みましょう



(診療時間中にお医者さんへ)

- いつもどおり遊んでいるか、
すやすや眠っている



すぐ
お医者さんへ



- 不機嫌でぐったりしているとき
- 意識がもうろうとしている、
異常に興奮している
- けいれん（ひきつけ）が起こった
- 顔色が悪く（青白い）苦しそうなとき
- 激しい頭痛や腹痛をともなう
- 生後3か月未満の赤ちゃん

家庭でのケア

- 頭、両わき、首、股の付け根などを冷やすことは良いことです。すぐに体温が下がるような効果はありませんが、気持ちよく身体を休められるようにするのが目的です。嫌がるなら、無理しなくてもいいです。
- 冷やしすぎには注意し、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。
- 解熱剤（熱を下げる薬）を使うかどうかは、日頃からかかりつけ医にどう対処するか、指導を受けておきましょう（特に熱性けいれんの既往がある場合）。元気があるとき、よく眠っているときは必要ありません。

●熱が 38.5°C 以上でつらそうな場合は解熱剤（アセトアミノフェン製剤）を使ってみてもいいですが、指示された量で使いましょう。

●ぞくぞく寒気がし、手足が冷たく、ふるえている場合は、あたためてあげましょう。

●あつく感じたら、うす着にして冷やしたりしましょう。その後、汗をかいたらよく拭き着替えさせましょう。

●水分をこまめに飲ませましょう。食べられるときは消化のよいものを与えましょう。

●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。

●すやすや眠っているか、機嫌が良いようなら、様子をみて診察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ありません。

Q 熱が高いと頭に影響ありませんか？

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

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。熱が高くてつらそうであったり食欲がないようでしたら下げてあげて下さい。

Q 熱のあるときの入浴はどうですか？

A 元気がよければ短時間の入浴はかまわないでしょう。元気がなかったり、嘔吐しているときは控えましょう。

Q 熱性けいれん（ひきつけ）の既往がありますが？

A 予防薬は使用しなければならないわけではありませんが、かかりつけ医からひきつけ予防薬（ダイアップ® 坐剤）を処方されている場合は指示に従って使用して下さい。

2

けいれん（ひきつけ）を起こした

ひきつけは、急にからだの一部または全身をピクピクさせたり、意識がなくなって呼びかけても反応がなかつたり、白目になつたり目が固定してグーっと突っ張つたりすることを言います。呼吸を止めて、くちびるが青くなることもあります。ひきつけが終わると意識は戻りますが、その後一時的に眠ることもあります。

熱性けいれんは、6か月から6歳頃の乳幼児期に、発熱時のみけいれんを起こします。ほとんどの場合、5分以内にけいれんはおさまります。また、6歳を超えると起こしにくくなります。

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、頬をたたいたりしないでください。また、舌を噛むことはないので、口の中に入れたりしないで、どんなけいれんなのかを見て下さい。

- ① まず慌てず落ち着いて様子を見て下さい。
- 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？



こんな時はどうするの？

しばらく様子を みましょう

(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



明らかな熱性けいれんであり、けいれん後は元気で水分がとれていれば様子をみてもいいでしょうが、翌日にはかかりつけ医を受診しましょう。きちんと診断を受け、今後の対処について話し合っておくことが必要です。

すぐ お医者さんへ

- けいれんが10分以上止まらない
- いったん止まつても繰り返す
- 意識が15分以上回復しない
- 激しい嘔吐、頭痛を伴う
- 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、眠つてしまつても、覚めたときに、いつもと様子が違うとき
- 頭を強く打った後のけいれん
- 6か月末満の赤ちゃんのけいれん



家庭でのケア

- 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。顔を横に向けて下さい。
- 口に指や箸、スプーンなどを入れて、舌を噛まないようにする必要はありません（かえつて危険です）。
- 落ち着いて、けいれんの部位や持続時間を見て下さい。
- けいれんが止まつたら、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下さい。
- かかりつけ医からけいれん止めの薬（ダイアップ® 坐剤）を処方されている場合は、その指示に従って使いましょう。

なんでも医療相談 Q & A

- Q** 急に熱が出てふるえていますが、これはけいれんですか？
A けいれんは意識がなくなり（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の出始めで寒気とともに震えているだけでしょう。
- Q** 強く泣いた後に息が止まったようになり、顔色が悪くなつて、体が硬くなりました。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** けいれんの後に眠つてしましましたが、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ます、それで眠つてしまいます。いつまでも目が覚めないとときには受診しましょう。
- Q** 熱がないのにひきつけました、どうしたらいいですか？
A 頭を打ったことが明らかなときはすぐ受診をしましょう。熱がないひきつけにはいろんな原因があり、検査が必要な場合もありますので、診療時間中に受診しましょう。

3

せきがひどい

子どもは夜によくせきをします。

せきの原因はいろいろありますので、よく観察し判断しましょう。

観察のポイント

せきには、かぜや気管支炎などの病気が原因のものと、異物などが入り込んで起きるものとがあります。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。

こんな時はどうするの？

しばらく様子を
みましょう



(診療時間中にお医者さんへ)

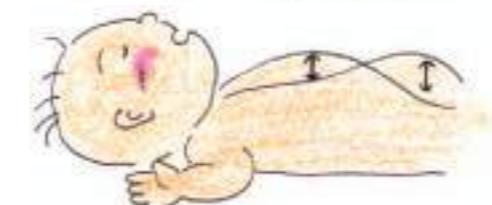
- せきがあるが機嫌がよく、食欲もある
- 時々コンコンというせきのとき
- のどがヒューヒュー、ゼーゼーなっているが、苦しくなる様子がなく、横になって寝ついてられるとき



すぐ
お医者さんへ



- 息を吸うたびに鼻の穴をふくらませる
- 肩で息をしている
- 顔色や唇の色が青いとき
- 犬やオットセイがなくようなせき
- 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
- おなかと胸がシーソーのように上下する
- 寝つていられず、苦しそうに起きてくる
- あごを前方に突き出し、首をのばしてせきをして、よだれが多い
- 何かを食べていく間にせきが止まらなくなった
- 乳児が呼吸を止めたりするとき



家庭でのケア

- 気温の急激な変化をさけ、特に乾燥には注意しましょう。
- 部屋を暖かくして、加湿しましょう。加湿器がなければ、部屋に洗濯物か濡れタオルを干します。
- 食事がとれないときでも、水分だけでも飲ませましょう。ぬるめのお茶や白湯などを、飲める範囲で多めにとりましょう。痰が切れやすくなります。
- のどへの刺激は避けましょう。冷たい空気や熱すぎる・冷たすぎる食べ物でせき込むことがあります。
- 室内での喫煙もせきの原因になります。
- せき込んで吐くときは、吐いたものがのどにつまらないように、寝ているときは頭を横に向けます。

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よいでしょう。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

ゼーゼーいう(喘鳴が聞こえる)

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。子どもは気道が狭くて気道の壁がしっかりしていないので、痰を出しにくくゼーゼーが起こりやすいものです。

観察のポイント

かぜをひくたびにヒューヒュー・ゼーゼーいったり、せきが長引きやすい子どもがいます。喘鳴が聞こえる場合、音の特徴はどうか、首の付け根が息をするたびにへこむかどうかを見てください。熱があるか、せきが強いか、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も観察してください。

こんな時はどうするの？

しばらく様子を
みましょう

(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
- 熱がないし、よく食べるし、いつもとかわりなく、機嫌がよく軽いゼーゼー



すぐ
お医者さんへ

- 生後6か月未満の赤ちゃんで、発熱をともないゼーゼーがあり苦しそうなとき
- ゼーゼーやせきで横になって寝れないとき
- 呼吸で小鼻がぴくぴく動くとき
- 鎖骨付近やみぞおちが呼吸とともにくぼむとき
- 顔色が悪く、くちびるが青い（チアノーゼ）のとき
- 気管にものが入ったような突然のせき、ゼーゼー



家庭でのケア

- ゼーゼーがあり夜の眠りが浅いとき、せきで吐いてしまうとき、発熱があるときはかかりつけ医に早めに受診しておくことが大切です。
- 水分を十分とり、部屋の湿度を高くします。濡れたタオルを干すだけでも湿度はあがります。
- 痰などを出やすくするため、水分を少量ずつ頻繁に飲ませ、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。

5

スマホに子守りをさせないで！



赤ちゃんと目と目を合わせ、語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。



ムズかる赤ちゃんに、子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。



親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です。



親も子どももメディア機器接触時間のコントロールが大事です。親子の会話や体験を共有する時間が奪われてしまします。



散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます。



親がスマホに夢中で、赤ちゃんの興味・関心を無視しています。赤ちゃんの安全に気配りが出来ていません。

愛着形成

親の顔と声と手は、赤ちゃんにとって最高のおもちゃです。

遊び

遊びは子どもの主食です

外遊び

五感や体力を育てるうえに、毎日が新しい発見や体験の連続です。

集団遊び

ことばや運動能力、社会性(ルールを守る)、相手を思いやる心などが育ちます。

お手伝い

子どものやりたがる気持ちを大切に。親子のかかわりで生活能力、役立ち感が養えます。

生活リズム

子どもは遊びの天才です。

しっかり遊ぶとぐっすり眠り、よく食べるようになります。

～スマホを置いてふれあい遊びを～

● ● ● どこで遊ばせる？ どう遊ぶ？ ● ● ●

子どもの遊び場を確保するのは地域の大人の責任です！

公園、子育て広場、児童館、図書館、プレーパーク(冒険遊び場)、園庭開放などを利用しましょう！

JMA 公益社団法人 日本医師会 JJA 公益社団法人 日本小児科医会

スマホの時間

わたしは何を失うか

睡眠時間

夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います(脳が昼と夜の区別ができなくなります)。

学力

スマホを使うほど、学力が下がります。

出典：平成26年度 全国学力・学習状況調査結果のポイント（文部科学省・国立教育政策研究所）

脳機能

脳にもダメージが!!

長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます。

体力

体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。

視力

視力が落ちます(外遊びが目の働きを育てます)。

中学生1年生の裸眼视力 1.0 未満の割合 (%)

(年)

コミュニケーション能力

人と直接話す時間が減ります。

JMA 公益社団法人 日本医師会 JJA 公益社団法人 日本小児科医会

下痢をした

下痢は、食べ物の水分や栄養が腸で十分に吸収されず、便の状態が液状またはそれに近いほど軟らかくなることをいいます。乳幼児は食事の内容、細菌・ウイルスの感染、環境の影響などで下痢をしやすいので注意しましょう。

観察のポイント

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、排便間隔
- ・便の状態や回数だけでなく、発熱、発疹など全体の状態を観察してください。

数日前からの食事献立内容も思い出しましょう。

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、診察を受けるときに持参してください。スマホで写真を撮るのも参考になります。

こんな時はどうするの？

しばらく様子を
みましょう

(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らない出ている
- 熱もなく、機嫌も良い



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、強い腹痛を伴う
- 便に血が混じるとき
- おしっこの量が極端に少なくなってきたとき



家庭でのケア

- 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。ひどいときはかかりつけ医に塗り薬を処方してもらいましょう。
- 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水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。
- 下痢の回復期には、できるだけ加熱調理した炭水化物（おかゆ、うどんなど）からはじめ、量はひかえめにして与え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 & A

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もかまいません。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。特にうすめる必要はありません。

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、皮膚の張りがない、顔色が悪い、眼球が落ち込んで目がとろんとしている、おしっこが半日以上出ていない、おしっこの量が極端に少なく色が濃い、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が、食べられるだけ与えてください。水分補給が一番大切です。

Q 便に赤いものが混じっている、血便かどうかわかりません。

A スイカ・ニンジン・トマト・赤パプリカを食べると赤みをおびた便になり、血便とまぎらわしいことがあります。黒っぽい便が血便のこともありますが、海藻を食べても黒っぽい便が出ます。血便かどうかの判断は簡単にできますので、心配であれば便を持って受診してください。

吐いた

食べ物で吐くことは子どもにしばしばみられます。

一回吐いて機嫌がよくなるなら、あわてることはありません。

吐く原因はいろいろあります。多くはウイルス性胃腸炎（おなかいたのかぜ）によるもので、症状はたいてい数日でおさまります。吐くのに続いて下痢になることが多いようです。

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。
- ・頭を打った、食事との関係など、吐いたときの前のことも思い出しましょう。

こんな時はどうするの？

しばらく様子を
みましょう



(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



- 続けてなんども吐いている
- 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もなう
- 吐いた後も機嫌が悪い
- キーッというような激しい泣き方をすることをくりかえす
- おしっこが長時間出ていない
- 出た便に血液が混じっている
- 生後6か月未満の赤ちゃんで、吐いてぐったりしている
- お腹が張って、身体を動かすと痛がる（歩くと痛い）
- 食べた後、嘔吐とともに身体が赤くなる（じんましんが出た）
- 腐敗したものや毒物が原因の吐き気

家庭でのケア

- 吐いたものが気管に入らないよう、からだを横向けに寝かせましょう。
- 吐いた後、うがいのできる子どもはうがいをさせましょう。
- まず、浣腸をしてみるのもいいでしょう。軟便や下痢便が出て、機嫌がよくなればウイルス性胃腸炎が疑われます。この場合は、他の子どもさんやお母さん自身が感染しないように、吐物や便のついた手は十分洗い、汚れたところは拭き取ります。（手洗い方法、消毒方法は次ページ参照）
- 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から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、胃の入り口（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 消化のよい「おかゆ」や「うどん」などのやわらかいものを少しずつ与えましょう。乳製品、油の多いもの、纖維質の多いもの、硬いもの、冷たいもの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るので、子ども用イオン飲料を与えましょう。

手洗いの手順

かならず手を洗いましょう。

- ◆トイレに行ったあと
- ◆料理の盛付けの前

- ◆調理施設に入る前
- ◆次の調理作業に入る前



(社)日本食品衛生協会 平成24年度食品衛生指導員巡回指導資料より

ノロウイルスの感染を広げないために

食器・環境・リネン類などの消毒

- 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
- 食器等は、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素液に十分浸し、消毒します。
カーテン、衣類なども塩素液などで消毒します。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。
 - 85°Cで1分以上の熱水洗濯や、塩素液による消毒が有効です。
 - 高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。
- 次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部分（ドアノブなど）消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。

消毒

おう吐物などの

処理

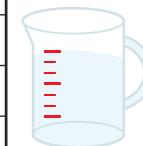
- 患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。
ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入つて感染することがあります。
 - 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
 - ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きをします。
 - 拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素液に浸します。
 - しぶきなどを吸い込まないようにします。
 - 終わったら、ていねいに手を洗います。

塩素消毒の方法

業務用の次亜塩素酸ナトリウム、または家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて「塩素液」を作ります。

*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

	食器、カーテンなどの消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素液	おう吐物などの廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素液		
製品の濃度	液の量	水の量	液の量	水の量
12% (一般的な業務用)	5ml	3L	25ml	3L
6% (一般的な業務用)	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



▶製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかり確認しましょう。

▶次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。

▶おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。

ノロウイルスによる感染について

感染経路

症状

〈食品からの感染〉

- 感染した人が調理などをして汚染された食品
- ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など

〈人からの感染〉

- 患者のふん便やおう吐物からの二次感染
- 家庭や施設内などで飛沫などによる感染

〈潜伏時間〉

感染から発症まで24~48時間

〈主な症状〉

- 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続く。
感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。
- 乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

発疹・湿疹・じんましんが出た

何らかの原因で、急に出た皮膚の変化を発疹といい、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います。

じんましんは、突然皮膚に虫さされのような赤いふくらみができるかゆくなる発疹です。ひとつひとつのじんましんは数時間以内に消え、あちこちに出たり消えたりします。大きさは米粒大から全身に地図のように広がるものまで様々です。症状が激しい場合は、皮膚だけでなく、くちびる、のどにも生じることがあります。

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、いろんな形をしたものか、少し盛り上がっているか、発疹の部位、広がりも見てください。また、直前の食べ物の種類も思い出しておきましょう。

こんな時はどうするの？

しばらく様子を
みましょう



(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
- かゆくてたまらない、眠れない
- 発熱または「のどが変」と感じたり、呼吸がしつづけています
- 舌がはれていますが、それが飲み込みにくく感じる
- おなかの痛みを伴っている
- 何回も吐く
- 薬をのんだり、虫にさされた直後からじんましんがでてきたとき（ハチにさされたなど）

家庭でのケア

- じんましんの原因には、食べ物・薬・感染症・虫さされ・刺激などさまざまなものがありますが、実際には原因不明のことが多いです。
- 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その部分を冷やすと楽になります。いったん消えても再び出ることも多いので、診療時間中に受診しておきましょう。

全身のアレルギー反応がおこった

じんましん、遺伝的要素が強い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があるときは、食物摂取のあと、ハチ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。

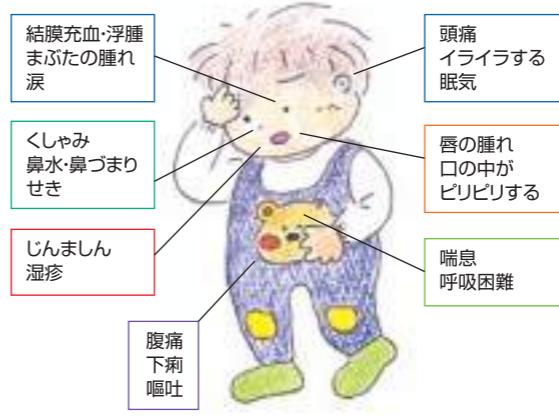
こんな時はどうするの？

すぐ
お医者さんへ



- 食べ物によるアナフィラキシーでは全身の強いアレルギー反応を起こす場合もあります。上述のような症状が急激に出現しますので、すぐ受診しましょう。
- 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。
- アナフィラキシーの危険のある子どもで、エピペン®（アナフィラキシー補助治療注射薬）を持参している場合は、適応を見極めて使用した後に緊急受診しましょう。

!
● 食物アレルギーの子の中では
こんなことが起こっています。



全身:アナフィラキシー

!
● 一般向けエピペンの適応
(日本小児アレルギー学会)

エピペンが処方されている患者でアナフィラキシーショックを疑う場合、下記の症状が一つでもあれば使用すべきである。	消化器の症状 繰り返し吐き続ける 持続する強い(がまんできない)おなかの痛み
のどや胸が締め付けられる 声がかれる 犬が吠えるような咳 持続する強い咳き込み ゼーゼーする呼吸 息がしにくい	呼吸器の症状 全身の症状 唇や爪が青白い 脈を触りにくい・不規則 意識がもうろうとしている ぐったりしている 尿や便をもらす

おなかが痛い

子どもの腹痛はわかりにくいものです。

幼児は痛みや調子の悪さをすべて「お腹がいたい」と表現することがあります。

一番多い腹痛の原因は「便秘」です。便が出ていなければ、浣腸するといいです。浣腸で便が出ると、お腹の痛みが消えることが多いです。出た便もよく観察して、おかしいなと思ったら写真を撮るか、あるいは医師のところへ便を持っていきましょう（特に血便のとき）。

観察のポイント

まず、子どもの様子をよく観察し、何か他の症状がないか、よく聞いてみてください。

- ・お腹を抱え込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。
- ・吐いているか、今日、便が出ているか、下痢をしていないか、熱はないか、顔色は悪くないか、激しい泣き方など他の症状などをチェックしておきましょう。
- ・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
みましょう

(診療時間中に
お医者さんへ)

- 発熱、嘔吐などがなく、食欲はある
- 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

- おなか痛を繰り返す（赤ちゃんの場合は泣いてはやみ、泣いてはやみ）、何回も吐き、顔色が悪く、そのうちに便に血が混じる
- 食事も水分もとらない、嘔吐する
- 次第に腹痛が強くなり、身体を丸くして痛がる
- 歩くときに前かがみになる
- 激しく泣き、そけい部がはれている、特に、赤くはれているときは緊急受診
- 強い腹痛があり、両側の下腿に出血斑（赤いあざのような）が点々とある。尿が赤かつたり、茶色っぽかったりする
- お腹をさわると痛がる



家庭でのケア

- たびたび「おなかが痛い」という子どもは多いです。毎日おなかを痛がっても、少しも悪くならず、他に症状がなければ「心配ないよ」と声かけをしてあげてください。
- 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、少しの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（虫垂炎、胃腸炎）があるとき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 お腹を痛がるときはどうしたらいいですか？

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の症状があるか観察してください。

Q 子どもはよくお腹を痛がることがありますか、心配ないです？

A 子どもはお腹を痛がることがしばしばあります。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みられます。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、写真を撮るか、便を持参して受診してください。普通便で腹痛も治れば、自宅で様子を見ても大丈夫でしょう。

12

あたまを痛がる

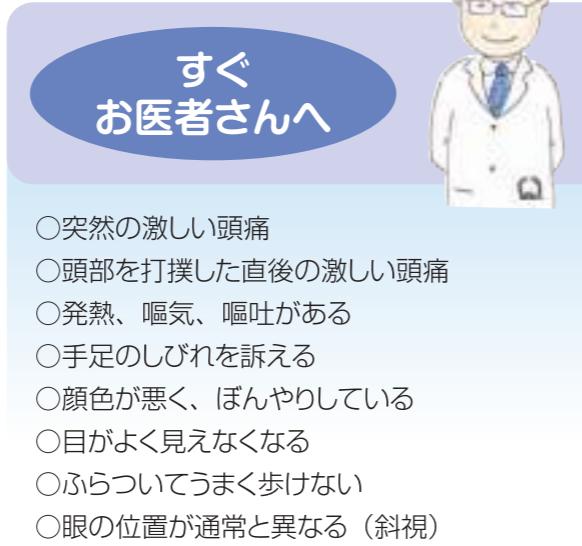
頭痛は様々な原因で起きますが、はっきりと「頭が痛い」と訴えるのは3歳頃からです。脳の病気の他に血圧や血管の異常（低血圧や片頭痛）、発熱、強いストレスによっても頭痛は起こります。

メガネがあつてないなどの眼科的な病気、鼻づまりなどの耳鼻科的な病気、虫歯や噛み合わせが悪いなどの歯科的な病気も頭痛の原因になります。

観察のポイント

- 徐々に始まった痛みか、突然の痛みか、その持続時間。
- 頭のどの部分が痛いのか、ズキンズキンする痛みなのか、締め付けられるような痛みか、頭全体に広がる痛みかを観察しましょう。
- 発熱、吐き気、嘔吐をともなうなどもみましょう。

こんな時はどうするの？



家庭でのケア

- 体温を測っておきましょう。発熱があるかどうか、まずチェック。
- 静かな環境で安静にさせ、精神的にリラックスさせるようにしましょう。
- 部屋の換気をよくしましょう。
- 頭を冷やすと効果があるときもあります。ただ、冷やしすぎたり、アイスクリームのような冷たい食べ物を食べたときはひどくなるので注意。
- 子どもの片頭痛は、一時的なものが多く、治っていくことが多いです。
- 長期にわたって頭痛を繰り返すときはかかりつけ医に相談しましょう。

13

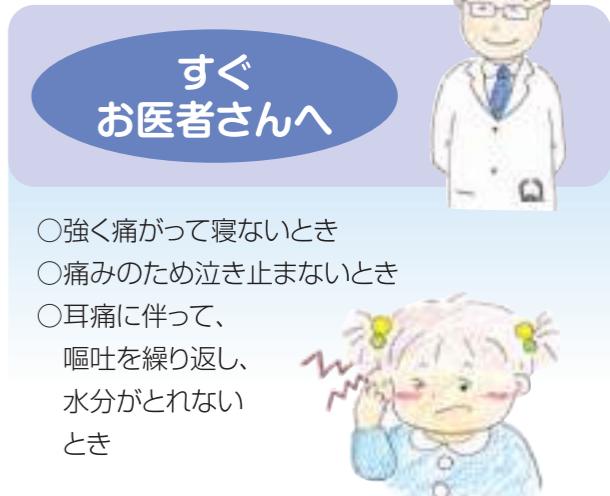
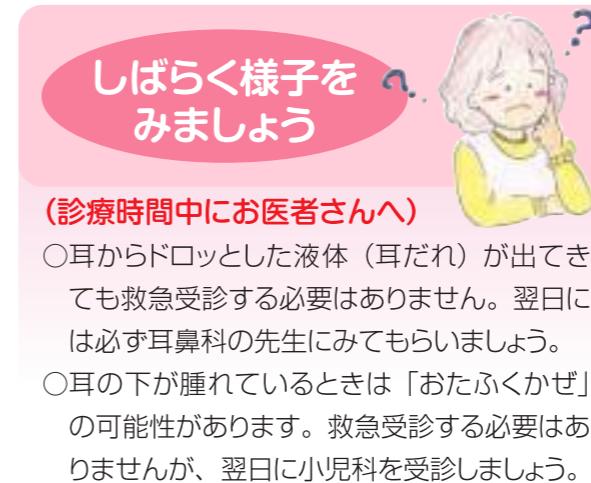
耳が痛い

子どもが「耳が痛い」という場合は、耳の穴にビーズや虫などの異物が入っていることや流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）などの耳の下が痛くなる病気もありますが、ほとんどの場合は中耳炎です。

観察のポイント

耳の周辺をよく観察し、触ったりしながらどこが一番痛がるかを見てください。

こんな時はどうするの？



家庭でのケア

- 強く痛がるときは、小児用の鎮痛剤を使用してもよいですが、一時しのぎです。
- くり返し痛がるときは、受診しましょう。

なんでも医療相談 Q & A

Q 耳に何か入ったときどうすればいいですか？

A 虫が入ったときは、明るい電灯を耳に近づけると出てきます。少量の乳、水が入ったときは、綿棒で拭き取ってください。豆や穀類を耳に入れてしまい、鼓膜の近くまで入ったときは、医師にみてもらったほうが安全です。

14

あしが痛い（下肢痛）

関節や骨に異常があると、元気で動き回っているときに一番痛がるはずです。眠ったとき（夜間）によく痛みを訴えるようなら、まず大丈夫と考えてよいと思いますが、痛みの強い場合は、念のため翌日に受診したほうがいいでしょう。

観察のポイント

一見、成長痛かなと思われるケースでも、重い病気がかくれていることがあります。

- ・同じ箇所の痛みが続き、よくならない。
- ・昼間の活動時に歩き方がおかしい。
- ・下肢（膝から足まで）に赤い斑点（紫斑）がみられるとき。

こんなときは、放置せずに受診してください。

こんな時はどうするの？

(整形外科が最適です)

- 歩けない、歩き方がおかしい
- あしがはれている、さわると痛い

すぐ
お医者さんへ



なんでも医療相談 Q & A

Q 成長痛について教えてください。

A 子どもはいろいろな場面で「あしが痛い」と言いますが、特に骨・関節・筋肉などの問題がないのに痛みをくり返す場合、「成長痛」とよぶことがあります。成長痛と呼ばれるものの特徴として(1)3~7歳にほぼ集中している、(2)夜、急に「あしが痛い」と大騒ぎするのに、翌日には何事もなかったようにケロッとしている、(3)主に夕方から夜間にかけて痛みを訴える、(4)同じようなことをくり返すことが多い、(5)特定の場所を痛がるわけではなく、痛む場所を正確に表現できない、(6)痛みの程度が強く経過が長いわりに関節などの異常がない、といったことがあげられます。原因については明らかにされていませんが、身長（骨）が伸びる時期に多いことから、昼間に激しい運動をすることにより、筋肉に負担がかかる結果とも考えられます。痛みの強いときは添い寝をしながら痛いところをさすったり、湿布をしてあげたりすることが、痛みを軽くする上で効果的です。

15

赤ちゃんが泣きやまない

赤ちゃんはよく泣くものです。

泣くのが仕事のようなもので、泣くことが自分の気持ちを伝える唯一の手段だからです。

観察のポイント

赤ちゃんが泣きだしたら、次のケースを考えましょう。

- ・まったく異常がなく、ただ泣いているだけ→ドライブや散歩をしてみてはいかがでしょう。
- ・おなかがすいた。おむつが濡れている。暑いなどの不快感。
- ・浣腸で便を出してやれば機嫌がよくなることがあります。
- ・いわゆる夜泣き：生後6か月から1歳半ぐらいによくみられます。赤ちゃんの気分転換をはかりましょう。
- ・病気がある（発熱や痛みがあるとき）：発熱でむずかって泣くこともあります、痛みのために泣いていることもあります。耳によく手を持っていく（耳が痛い）なら「中耳炎」が、足のつけねにふくらみがあり、さわると痛がり、赤くなっていたら「そけいヘルニア」が疑われます。また、泣いてはおさまり、また泣き始めるのをくり返し、嘔吐・おなかがはる・血便などの症状があれば「腸重積」を疑います。

こんな時はどうするの？

すぐ
お医者さんへ



○お腹がすいているのに母乳やミルクを飲まない

- ぐったりしてきた
- 顔色が悪くなった
- 足のつけね（そけい部）にふくらみがあり、戻らない
- おなかのふくらみが強い
- 嘔吐する
- 血便がでた



頭を打った

赤ちゃんや幼児は身体のわりに頭が大きく、頭を打つことがしばしばあります。けのタイプ・程度により症状はさまざまです。

観察のポイント

- ・頭を打った後にすぐ泣いたかどうか、ぼんやりしていなかったかどうかなどをよく観察してください。
- ・吐き気や嘔吐の有無、呼吸の状態、瞳の大きさ、目や手足の動きも観察してください。

こんな時はどうするの？

しばらく様子を
みましょう

(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
- 泣き疲れて眠ってしまったら、30分～1時間起きに起こして、目がさめれば安心



すぐ
お医者さんへ



- 顔色が悪く、ぐったりしている
- 何度も吐く、食事をとろうとしない
- 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寝てしまう
- 光をまぶしがっていやがる
- 手足の動きが悪かったり、しびれを訴える、けいれんがある
- 打ったところだけではなく、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
- 耳からの出血、鼻血が止まらない
- 会話の内容がおかしい（混乱している）
- 最初に症状がなくても24時間以内に再度、上記症状が出てきた

家庭でのケア

- 意識がはっきりしていれば、あわてず落ちついて対処しましょう。「大丈夫よ」と優しく声をかけ、子どもを不安にしないように。
- 乳幼児は症状がわかりにくいのですが、機嫌がよい、ミルク（母乳）の飲みが普段通りで変わらない、元気に遊んでいる、周囲に対する注意や関心がある、この様子なら問題ないと考えてよいでしょう。
- こぶができたら、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。こぶが大きくなるときは受診が必要です。
- 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と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とも吐くことがあります。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はありません。

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に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。

やけどをした

子どもの周りには、お湯・スープ・めん類のつゆ・コーヒー・お茶・やかん・フライパン・ストーブ・コタツなど、やけどの原因になるものがたくさんあります。また、ライターなどの火遊びや花火もやけどの原因になります。子どもの皮膚は薄く、やけどが重症になりやすいです。十分に注意して、適切な処置をしてください。

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（Q&A参照）。
- 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。
- 子どもは、からだの表面積の10%以上の広さをやけどすると危険です。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る水ぶくれにならない程度

第2度：水ぶくれがで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

こんな時はどうするの？

しばらく様子を
みましょう

(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



すぐ
お医者さんへ

- 水ぶくれやただれが500円玉より大きい
- 水ぶくれが破れたり、その痛みが強かつたりする

- やけどした部分が広いとき（子ども自身の手のひらよりも大きい）
- 口のなかのやけど（熱いものを飲みこんだとき）

○特に以下の場合は緊急受診

- ・深さが第3度のやけど
- ・範囲が大人の手のひらを超える
- ・顔や目、性器を含むやけど
- ・意識レベルが低下している



家庭でのケア

- やけどの程度が第1度または第2度の場合は、出しっ放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。痛がりますが、痛みが和らぐまで冷やしましょう。ただし、赤ちゃんは身体が小さいので、冷やしすぎないように気をつけましょう。
- 服の上からやけどしたときは、あわてて衣服を脱がさず、衣服の上から水道水などで冷やしてから、皮膚を傷つけないように脱がします。服を脱がせづらいときは、衣服を着たまま病院へ連れて行きましょう。
- 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（感染防止のために診療時間内に受診しましょう）。
- 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 出しっ放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。患部をタオルなどで覆った上から水道水で冷やしてもよいでしょう。

鼻や口の周辺で、呼吸が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。

Q 低温やけどについて教えてください

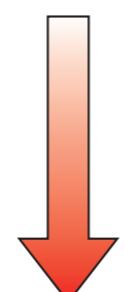
A 40～50度の比較的低い温度の熱に長時間皮膚が接触したときに起こります。使い捨てカイロ・床暖房・ホットカーペット・電気アンカ・湯たんぽなどで、気づかないうちに皮膚の深いところまでやけどする場合があります。水で冷やしても意味がないので、早めに病院を受診しましょう。

熱中症になった

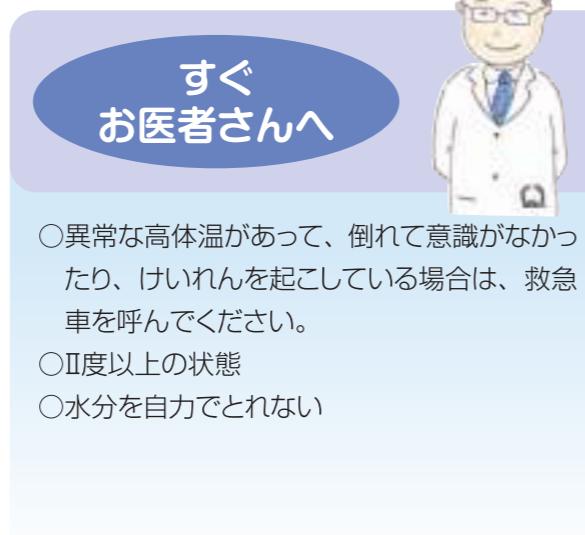
熱中症とは、高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、温度調節の機能が悪くなつて起こります。死にいたる可能性がある恐ろしい病態ですが、正しい知識があれば防げますし、応急処置によって救命することもできます。注意する環境要因として、気温や湿度が高い、風が弱くて、日光が強い、照り返しが強い、急に暑くなつた、などです。

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。

分類	症状	重症度
I 度	めまい・立ちくらみ 筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗 熱はほとんどなし	
II 度	頭痛・吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、気分の不快 体がぐったりする状態で「熱疲労」ともいう	
III 度	意識障害、けいれん、手足の運動障害 高体温	

こんな時はどうするの？



家庭でのケア

- 風通しのよい日陰や、涼しい場所（クーラーの効いた部屋）に避難させましょう。
- 衣服を脱がせて、露出した皮膚に常温の水をかけて（ぬれタオルで拭く）、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、氷枕、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、熱中症を起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、涼しい時間帯にしましょう。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いていると、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、塩分と一緒にとると、水分の吸収が早まり、回復も早くになります。さらに糖分をとると、美味しいになり、エネルギー補給にもなります。
- Q 热中症危険度情報はどこから入手できますか？**
- A** 環境省のホームページ（環境省、熱中症で検索）に熱環境の状態を表す指数（暑さ指数）について、当日と翌日2日分の予報が提供されているので、活用してください。

誤飲・誤食をした

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

あわてずに対処しましょう。大事なことは「何をどれだけ」飲み込んだかです。

製品の成分がわかるものを確認し、持参しましょう。応急処置も飲み込んだものによって異なりますので、確認してから行うようにしてください。

こんな時はどうするの？

しばらく様子を
みましょう

(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



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
- トイレ洗剤、漂白剤、殺虫剤などを飲んだ(呼気には異臭がある)
- 灯油、ガソリン、ベンジンを少量でも飲んだ
- ボタン電池、医薬品を飲んだ
- マニキュア、除光液、ホウ酸団子を飲み込んだ
- 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 (吐いたものに特異な臭いがある)
- 顔色が悪い、けいれん、意識がない
- くちびるや口の周辺がただれています

食べ物でも、あめ玉やピーナッツは低年齢の子どもには与えないようにしましょう。

年長の子どもでも、歩きながら遊びながらの「ながら食べ」はやめさせるほうがいいでしょう。

異物誤飲で一番多いのはタバコです。赤ちゃんができたら、お父さんもお母さんもタバコをやめられるといいですね。

家庭でのケア

- 誤飲したと思われる容器の「注意事項」に沿って処置しましょう。
- 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、詰まっているもの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、洗浄剤（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、子どもの周りには危険なものがいかないか、常に子どもの目の高さで確認しておきましょう。

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。家庭でも、子どもたちのまわりには危険なものがいっぱいあります。一般的なトイレットペーパーの芯の中に入る大きさのものは、すべて危険です。子どもの口に入る大きさのものは、絶対に手の届かない高さの場所に置くことです。また、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。

Q タバコを食べてしまったら、どうすればいいですか？

A タバコは味が悪く、たくさん食べることはできません。タバコの成分のニコチン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。また、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、まず安心です。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、（公財）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（下記参照）。

(公財) 日本中毒情報センター（中毒110番）

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時間対応、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>

20

出血した

子どもは外傷が多く、外傷に出血はつきものです。かなり出血したように見えても、実際にはそれほど多くなく、心配ないことが多いですが、比較的太い血管を損傷して拍動性（心臓の拍動に一致して）に出血する場合には、いち早く止血することが必要です。

観察のポイント

何が原因で出血したかをよく観察しましょう。

・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
みましょう



(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



すぐ
お医者さんへ



- 15分押さえても止血しない
- ピュッピュッと拍動性に血が出る
- 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

家庭でのケア

- 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。決して仰向けに寝かせておかないようにしましょう。
- 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。
- 動物に咬まれた場合は、感染症の心配があるので、傷が小さくても必ず受診しましょう。

21

子どもの急病!上手な受診のしかた

日頃のお子さんの様子を知っておきましょう。

- 「いつもと様子が違う」その感覚が、お子さんの病気を早期に発見するきっかけとなります。
・子どもの症状を見るポイント（p1 参照）

かかりつけ医を持ちましょう。

- お子さんは幼いときほど個人差が大きく、また成長・発達とともに変化していきます。日ごろから気軽に相談や指導を受けられる「かかりつけ医」を持ち、お子さんの急病時の対応についても聞いておきましょう。

できるだけ診療時間内に受診しましょう。

- 医師や看護師等のスタッフがそろっており、検査その他の診療体制が整っている通常の診療時間内に受診しましょう。

子どもの症状や様子がわかる人が付き添いましょう。

- 受診時は、子どもの症状や様子、食事の状況などがわかる人が付き添いましょう。症状・経過等、飲んでいる薬等をメモしておくと、受診時の症状説明に役立ちます。

お医者さんに上手に伝えましょう（診察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、排尿・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？



受診時に用意するもの

- お財布
- 健康保険証
- 乳幼児医療証
- 母子健康手帳



受診のとき、持つべきもの

- 症状の経過を書いたメモ
- 着替え一式
- お薬手帳（服用している薬）
- ティッシュペーパー、ビニール袋など
- 待ち時間のための絵本・おもちゃなど
- 熱があれば、冷やすもの



23

子ども救急相談ダイヤル

夜間・休日に子どもが急病になった時



**判断に迷ったらお電話ください
子ども救急相談ダイヤル**

8000

携帯電話・プッシュ回線

**相談時間 平日 19:00～23:00
土・日・祝・年末年始(12/29～1/3) 9:00～23:00**

ダイヤル回線・IP電話等をご利用の方は **073-431-8000**

看護師(必要に応じて医師)が相談に応じます。ただし、治療行為ではありません

24

お医者さんの探し方

わかやま医療情報ネット

このシステムは、和歌山県内の病院・診療所・歯科診療所（以下、「医療機関」という。）に関する情報をインターネットで提供するシステムです。

医療機関名称、所在地、診療科目などから、県民の皆さんのが医療機関を探すお手伝いをさせていただきます。このシステムで提供する医療機関の情報は、和歌山県が和歌山県医師会、和歌山県歯科医師会等のご協力を得て、和歌山県内の全医療機関を対象とした調査を行い、回答のあった内容を基にしています。

わかやま医療情報ネット: トップページ

<http://www.wakayama.qq-net.jp/>



児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。

児童虐待とは…?

身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせるなど

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど

ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かないなど

心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV)など

子どもや保護者のこんなサインを見落としていませんか？

子どもについて

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- 不自然な傷や打撲のあとがある
- 衣類やからだがいつも汚れている
- 落ち着きがなく乱暴である
- 表情が乏しい、活気がない
- 夜遅くまで一人で遊んでいる



保護者について

- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家においたまま外出している
- 子どもの養育に関して拒否的、無関心である
- 子どものけがについて不自然な説明をする



乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで

赤ちゃんがなにをやっても泣きやまないと、イライラしてしまうことは誰にでも起こります。しかし、泣きやまないからといって、激しく揺さぶらないでください。赤ちゃんや小さな子どもが激しく揺さぶられると、見た目にはわかりにくいですが、頭(脳や網膜)に損傷を受け、重い障害が残ったり、命を落とすこともあります。どうしても泣きやまない時は、赤ちゃんを安全な所に寝かせて、その場を少しの間でも離れ、まず自分をリラックスさせましょう。



あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

児童虐待かもと思ったらすぐにお電話をください。

189
いち はやく
お住まいの地域の児童相談所につながります。
※一部のIP電話からはつながりません。※通話料がかかります。



連絡は匿名で行うことも可能です。
連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

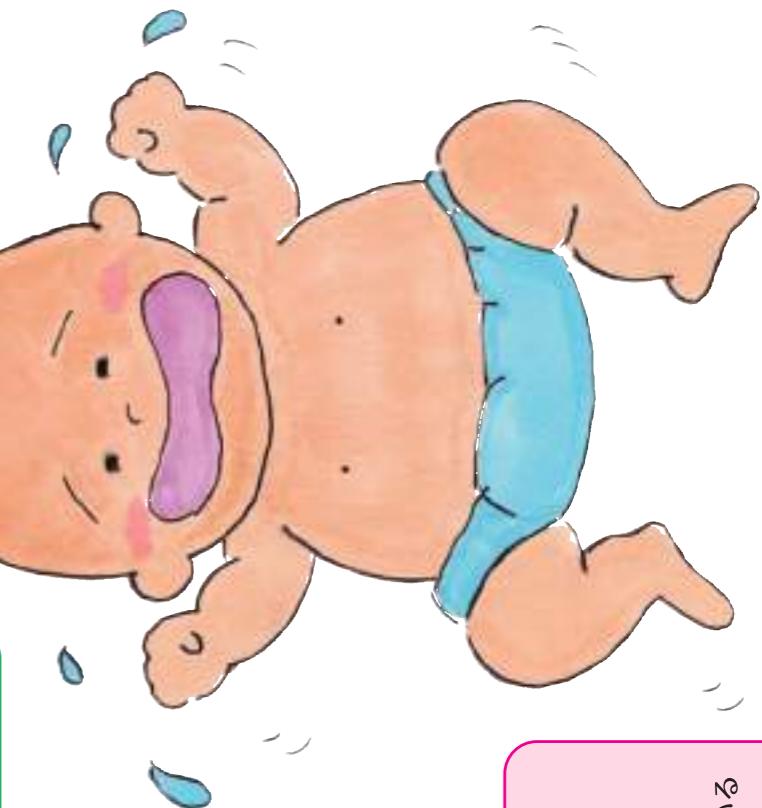
虐待を受けたと思われる子どもがいたら。
ご自身が出産や子育てに悩んだら。
子育てに悩む親がいたら。

児童相談所や市町村の
相談窓口にご連絡ください。

救急受診の目安・判断チェックリスト (日本小児科医会・救急医療委員会)
「いつも違う場合」が救急受診の目安です！必ず「違う点」を診察医に伝えましょう！

【その他】

- 頭を強く打った！
◇すぐ泣かなかった
- 何回も吐く
- ◇意識がもうろうとする
- 打撲部がブヨブヨしている
◇血が止まらないほど切れている
◇けいれんが起こった！
- 腹部を強く打った！
◇吐き出した ◇顔色が悪くなつた ◇血尿が出了
- ミルク(水分)を受けつけない(飲めない)
- 尿量が極端に少ない
- 頻回に嘔吐する
- 手足を強く打った！
◇腫れています ◇動かさない ◇変形している
- やけどした(※軽そうでも)



【外観】

- 視線が合わない時がある・目つきがおかしい
□無表情であやしくても笑わない
(好きなおもちゃなどにも興味を示さない)
- 機嫌が悪く、何をしても機嫌が良くならない
□グッタリしている・何をしても反応が乏しい・悪い
□泣き方が弱い・苦しそうに泣く・呻ひきかけに反応しない・喋らない

【呼吸】

- 息(呼吸)が苦しいう！
◇ゼーゼー言って横になれない
(横になつて眠れない)
◇息のたびに肩があがる
◇小鼻がヒクヒクしている
◇息のたびに胸がペコペコ凹む
◇息が苦しくて喋れない
◇息が何度も吐く
◇息が苦しく水分も摂れない

【循環】

- 顔が白い(赤味がない)・青い
□手足がいつもと違つて異様に冷たい
□赤味がなく白い
- 皮膚が大理石紋様みたいにまだら色をしている
□唇が紫色(青く)なっている
□冷や汗をかいている

※迷う時には「#8000」や小児科学会の「小児救急モバイルサイト」などを利用しましょう！

上記症状のどれかの症状を認めたたら、時間構わず救急受診しましょう！

子どもの救急対応マニュアル

監修：和歌山小児科医会

作成：和歌山県医師会

イラスト：岡田樹美

初版：平成27年3月

第2版：平成29年3月