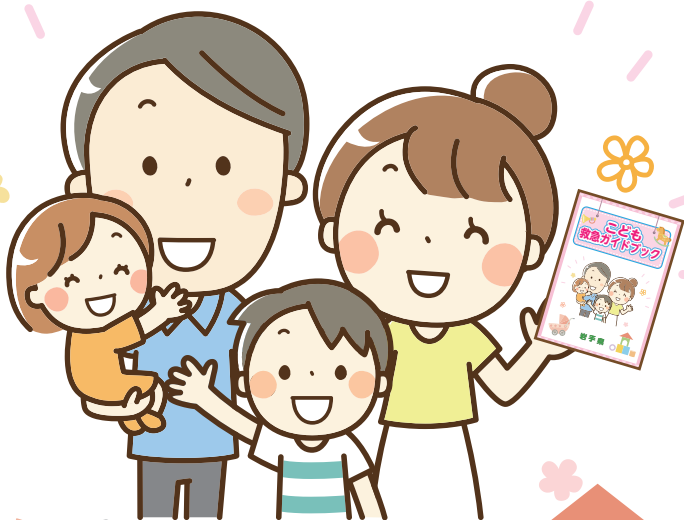




こども 救急ガイドブック

～ こどもの具合が急に悪くなった時のために ～



岩手県



はじめに

- ▶ 昼間はあんなに元気だったのに、夜になったら熱が出て、グッタリしている… こどもの具合は、急に悪くなります。そんな時、小さなお子さんを持つお父さん、お母さんは、慌てられると思いますし、とても不安で、たとえ夜中や休日でも、直ぐに診てもらいたいと思われるでしょう。
- ▶ このガイドブックは、そんな時に、少しでも落ち着いた対応ができるよう、「こんな症状の時は、直ぐに診療を受ける方がいいのか」「しばらく様子を見た方がいいのか」「まずどこに相談したらいいのか」といったことなどを紹介しています。
- ▶ 新型コロナウイルス感染症の影響により医療機関の負担が増加しています。上手に医療機関を利用することで、医療従事者の負担もずいぶん軽減されます。日頃から御覧いただき、いざという時に役立てていただければ幸いです。





このガイドブックの使い方

- ▶ 次ページから掲載している「こどもの具合が悪い時の症状の見分け方」は、医療機関を直ぐに受診するかどうかを判断する際の一つの目安として御覧ください。
- ▶ 生後間もなくの赤ちゃんから就学前ぐらいまでのお子さんの症状を想定して掲載しています。
- ▶ 症状には個人差があります。普段からこどもの様子に注意し、異常を見逃さないようにすることが大切です。



*

監 修：一般社団法人岩手県医師会・岩手県小児科医会
制作協力：『いわて子育てサポートセンター』を利用のお母さん方
『盛岡市つどいの広場 KOKKO』を利用のお母さん方

こどもの具合が悪い時の症状の見分け方

症状	こんな時は 直ぐにお医者さんへ (夜間・休日でも受診)	こんな時は しばらく様子を見ましょう (症状が改善しない場合は受診)
発熱	<ul style="list-style-type: none"> ● 高い熱があって下痢や嘔吐がある ● 顔色が悪く、呼吸も苦しそう ● けいれんが起きて治まらない ● 生後 4 ヶ月未満の乳児 	<ul style="list-style-type: none"> ● 37.5℃～38℃程度の熱で機嫌が良い ● 顔色も良い ● 食欲もある
	<p> 家庭でできる手当</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 水分を十分に補給 ● 冷却マクラなどで冷やす ● 汗をかいたら、その都度着替えを 	
けいれん(ひきつけ)	<ul style="list-style-type: none"> ● 10 分程度続き、止まりそうにない ● 1 日に 2 回以上繰り返す ● 意識が 15 分以上戻らない ● 嘔吐を繰り返す ● けいれんした後に手や足にマヒが残る ● 発熱の時の初めてのけいれん 	<ul style="list-style-type: none"> ● 意識がはっきりしていて、呼びかけに反応する
	<p> 家庭でできる手当</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 衣服など体を締め付けているものを緩め、静かに寝かせる ● 顔を横に向ける(吐いてしまうと肺に吸い込む危険があります) 	

症状	<p>こんな時は</p> <p>直ぐにお医者さんへ</p> <p>(夜間・休日でも受診)</p>	<p>こんな時は</p> <p>しばらく様子を見ましょう</p> <p>(症状が改善しない場合は受診)</p>
下痢	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日に何度も下痢をして 顔色や具合が悪そう ● 高熱や嘔吐、強い腹痛を 伴っている ● うんちに血が混じっている ● おしっこの量が少なくな ってきた 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日の回数が多い(5 回程度) ● 熱もなく、元気、機嫌も 良い ● おしっこもいつもどおり ● 水分補給ができる
	<p>⚠ 家庭でできる手当て</p> <ul style="list-style-type: none"> ● オムツを交換、おしりを洗って清潔に ● 水分を十分に補給(小児用イオン飲料水などを少しずつ) 	
せき	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱が出てせき込み、具合 が悪そう ● 乾いたせき、甲高いせきを 激しくしていて、息苦し そう ● 呼吸がはやく、肩で息を するなど息苦しそう ● 顔色や爪、唇の色が青紫 	<ul style="list-style-type: none"> ● 機嫌が良く、食欲もある ● 苦しそうではなく、眠っ ていられる
	<p>⚠ 家庭でできる手当て</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 特に乾燥には注意をして、部屋の加湿を ● 適度な水分補給を 	

症状	こんな時は 直ぐにお医者さんへ (夜間・休日でも受診)	こんな時は しばらく様子を見ましょう (症状が改善しない場合は受診)
吐く(嘔吐)	<ul style="list-style-type: none"> ●吐いたものに血や黄緑色(胆汁)が混じっている ●けいれんを起こしたり、意識がぼんやりしている ●激しく泣く ●おしっこが少ない(長時間出していない) ●強い腹痛や頭痛を伴う 	<ul style="list-style-type: none"> ●吐いた後は元気 ●水分補給ができる ●発熱や下痢などの症状がなく、具合が悪くない 
	<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;"> 家庭でできる手当て </div> <ul style="list-style-type: none"> ●水分を補給(小児用イオン飲料水などを少しずつ) ●からだを横向きに寝かせる(吐いたものがのどに詰まらないように) 	
腹痛	<ul style="list-style-type: none"> ●お腹をかがめて痛がる ●お腹を触ると痛がる ●下痢や嘔吐も伴っている ●うんちに血が混じっている ●機嫌が悪く、泣いてばかりいる 	<ul style="list-style-type: none"> ●痛みが軽くなって我慢できる程度になってきた ●排便すると治まって具合が良くなる 
	<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;"> 家庭でできる手当て </div> <ul style="list-style-type: none"> ●トイレにいて排便させてみる ●無理に食べさせないで水分を少しずつ与え、様子を見る 	

症状	こんな時は 直ぐにお医者さんへ (夜間・休日でも受診)	こんな時は しばらく様子を見ましょう (症状が改善しない場合は受診)
頭を打ったとき	<ul style="list-style-type: none"> ●意識がない ●話しかけても反応がなかったり、すぐに眠り込むなど意識障害がある ●けいれんを起こした ●何度も吐く ●出血がひどい 	<ul style="list-style-type: none"> ●すぐに泣き出したが、泣き止んだ後は、機嫌が良く食欲もある ●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
	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;"> 家庭でできる手当て </p> <ul style="list-style-type: none"> ●こぶができたら、20分ほど濡れタオルなどで冷やして様子を見る ●1日～2日間程度は、食欲や顔色などに注意し様子を見る </div> <div style="flex: 1; text-align: right;">  </div> </div>	
誤飲・誤食をしたとき	<ul style="list-style-type: none"> ●けいれんを起こしている ●意識障害がある ●灯油、ガソリンなどの揮発性の液体や、漂白剤などの強酸、強アルカリ性の液体の誤飲 ●ボタン電池の誤飲 ●血を吐いた ●とがったものの誤飲 	<ul style="list-style-type: none"> ●タバコを少しだけ(2cm以下)かじった ●クレヨン、石鹼、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
	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;"> 家庭でできる手当て </p> <ul style="list-style-type: none"> ●異物が口の中に見えるときは、人差し指を口に差し入れ、かき出す ●のどに詰まっているときは、頭を下にして背中をたたく </div> <div style="flex: 1; text-align: right;">  </div> </div>	

症状	こんな時は 直ぐにお医者さんへ (夜間・休日でも受診)	こんな時は しばらく様子を見ましょう (症状が改善しない場合は受診)
	やけどをしたとき	<ul style="list-style-type: none"> ● やけどの範囲が大人の手のひらよりも広いとき ● 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のとき
<p>⚠ 家庭でできる手当</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 出しっぱなしの水道水で 20 分程度冷やす ● 広い範囲の場合には着衣の上から冷やしたままお医者さんへ (体全体の冷えに注意) 		

上手なお医者さんへのかかり方

(こどもの様子を一番よく知っている人が付き添いましょう)

● 必ず持っていくもの

- 母子健康手帳 保険証 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、気になる便・おしっこなど)
 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)



● もって行くと便利なもの

- 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、お気に入りのオモチャや絵本など
 医師の説明を記録するための筆記用具やメモ用紙など



● お医者さんから聞かれること (わかりやすく伝えましょう)

- 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)
 症状はいつからですか？ (〇月〇日〇時ごろからなど)
 今までに大きな病気にかかったことはありますか？
 飲んでる薬はありますか？
 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？



休日や夜間の相談先

こども救急相談電話 に相談

- ▶ 夜間に、電話でこどもの病気や事故のことで相談ができる窓口です。経験豊かな看護師がアドバイスします。
- ▶ 年中無休／午後7時から午後11時まで ~~11時まで~~ 翌日8時まで
- ▶ 電話番号は

19-605-9000 又は 局番なしの **#8000**

※#8000はダイヤル回線電話、IP電話、PHSからは利用できません。



お医者さんの探し方

インターネットの **いわて医療ネット** で検索

- ◆ 「いわて医療ネット」は、県内の病院・診療所の様々な情報が見られるホームページです。
- ◆ 医療機関の所在地、診療科目など様々な条件で、目的にあった病院・診療所を検索できます。
- ◆ アドレスは

<http://www.med-info.pref.iwate.jp/>



家庭用メモ

◆ かかりつけのお医者さん（主治医）

- 医療機関名 _____
- 電話番号 _____
- 診療日・診療時間 _____

◆ 緊急の場合の医療機関

- 医療機関名 _____
- 電話番号 _____
- 診療日・診療時間 _____

