

# お子さんの 救急受診 ハンドブック



# 救急受診ハンドブックについて

大切な子どもの病気やけがは大変気がかりなものです。

急に熱を出したり、吐いたり、下痢をしたり、けいれん・ひきつけなどいつもと違うことがあると、お父さんお母さんは心配のあまり「わぁ大変だ、どうしよう！」とあわててしまうことがあります。ましてや初めての育児では不安になるのは当たり前です。特に、夜間や休日などはどういうタイミングでどこの医療機関を受診すればよいのかわからないことが多いと思います。そこで、夜間・祝日・休日の救急医療機関を受診する際のポイント、受診方法をハンドブックにまとめました。

このパンフレットは「**こんなときは救急を受診してほしい**」症状のみを選びだして構成してあります。物足りなさもあるかもしれませんが、救急受診を決めるために必要なものだけに絞り込んであります。

救急時に必要になりそうな、家庭での対処法も載せてあります。

ぜひ、いつでも取り出せる所において、救急受診の参考にさせていただければ幸いです。

目次	ページ
■ 救急受診ハンドブックについて	1
■ こんな時はすぐに受診して	2
〈症状別の対応法〉	
熱を出した時	3
吐いた時	4
ひどい咳をしている時	5
けいれん・ひきつけを起こした時	6
誤飲・誤食をした時	7
転倒転落・頭を打った時	8
よくある頭部の外傷	9
意識がない時	11
■ 小児救急医療のしくみ	12
■ 受診するか判断に困ったら	13
■ 救急協力医の調べ方	13
■ 救急車を呼ぶ時は？	14
■ 上手なお医者さんのかかり方	15
■ お願い・あとがき	16

## こんな時はすぐに受診して

以下の症状の時は、すぐに、病院に行きましょう。



意識がない、けいれん

息苦しそう、呼吸がはやい、ゼーゼーしている

声がかすれ、オットセイの鳴くような咳をする

顔色が悪い、くちびるや口のまわりが紫色

生後3か月未満で38度以上の発熱

おう吐を繰り返す

血便

38度以上の発熱が続き、おしっこが半日くらいでない

腹痛がどんどん強くなり、以下に1つでも「はい」がある

- ① 押すと強く痛み、おなかを硬くする
- ② 激しく泣いてしばらくすると泣き止むことをくり返す
- ③ 赤いおしっこ
- ④ おなかを激しくぶつけた
- ⑤ 股間をいたがる

症状別の対応法は  
次ページ以降をご覧ください👉  
左の「目次」を参照してください



# 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・寝る前に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

生後3か月未満



すぐに医療機関  
を受診してください

- 元気がなく、ぐったりしている。
- おしっこが極端に少ない。
- 活気がない
- よく眠れずに、ウトウトしている。
- 水分をとるのを嫌がる。

1つでも  
あてはまる

あてはまる  
ものが  
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、  
通常の診察時間内に受診

## ★ 家庭での対応 ★

- 熱の出始めは寒気がするので温かく、熱が出きったら涼しく、衣服や布団を調節。
- 水分補給をこまめに（乳幼児用イオン水など）
- よく汗をかくので、こまめに着替えを。
- 熱があっても元気そうなら、解熱剤を使うのは控える。
- 子どもが気持ち良さそうなら、氷枕などで冷やして。

# 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

- 嘔吐と下痢を同時に何度も繰り返す。
- 吐いたものに血液や胆汁(黄色や緑色)が混じっている。
- 何回も吐いた後、コーヒーかすのような色や黄色の胃液になった。
- 10分~30分おきに腹痛を繰り返す。
- 下痢が12時間以上続いて、ぐったりしている。
- おしっこが半日くらい出ない。
- くちびるや舌が乾いて、ぐったりしている。
- 血便がある

すぐに医療機関を受診してください

1つでもあてはまる

あてはまるものがない

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、通常の診察時間内に受診

## ★ 家庭での対応 ★

- 吐いたものがのどに詰まらないように、体を横向き(左側を下)にして寝かせる。
- 吐き気がおさまったら、乳幼児用イオン水などを少しずつ、こまめに飲ませてみましょう。吐き気がおさまった後に水分が飲める、または下痢や発熱がなく機嫌が良いようなら、朝まで待つて通常の時間に受診しましょう。
- 乳製品、炭酸飲料、かんきつ類は避けましょう。
- 消化の良いものを与えましょう。
- 吐き気がおさまらないときは薬で無理に抑えないで早めに受診しましょう。

# 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の病気が原因のものと、異物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

- 声がかすれる。オットセイの鳴き声みたいにせき込む。
- ゼーゼー、ヒューヒューいう。
- 息苦しそう。
- 呼吸がはやい。
- 元気がなく、ウトウトしている。
- 水分をとるのを嫌がる。
- のまわりや、くちびるが紫色となる。

1つでも  
あてはまる

あてはまる  
ものが  
ない

すぐに医療機関  
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

翌日の朝など、  
通常の診察時間内に受診

## ★ 家庭での対応 ★

- 部屋が乾燥している時は加湿を。
- たんが切れやすいように、のどに刺激の少ない水分を少しずつ飲ませる。
- 昼間に比べて夜にひどくなることが多いので、遅くならないうちに早めに受診する。

# 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 ★

- 吐くことがあるので、顔を横向けにして、衣服をゆるめる。
- 体を揺すったり、たたいたりしない。
- 口の中に指や物を入れたりしない。

## けいれん・ひきつけ

- けいれんが止まっても、意識がはっきりしない。(視線が合わない、お父さん、お母さんがわからないなど)
- くちびるが紫色で、呼吸が弱い。



- けいれんが5分以上続く。
- 初めてのけいれん。
- 生後6か月未満。
- 6歳以上。
- けいれん時、体温が38度以下であった。
- けいれんに左右差がある。
- 嘔吐、失禁をともなう。
- 頭を打った。
- 何度も、繰り返しけいれんが起こる。

1つでも  
あてはまる

すぐに医療機関  
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

- すでに診断がついており、今までにも何度か起こったことがあるけいれん発作(てんかん)
- 左右対称のけいれんが数分でおさまり、けいれんの後すやすやと眠ってしまい、その後いつもと変わらない。
- けいれんかどうかわからない。(呼ぶと返事がある)

あてはまる  
ものが  
ない

翌日の朝など、  
通常の診察時間内に受診

# 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。受診の際には、その成分がわかる証明書や箱などを持参しましょう。

## 誤飲

意識がない  
けいれんを起こしている

意識はある

飲んだものはどれですか？

- 何かわからない
- ボタン電池
- 灯油
- ベンジン
- マニキュア
- 除光液
- 洗剤
- 漂白剤
- しょうのう(樟脳)  
(しょうのうは防虫剤などに含まれています)

吐かせてはいけません

- たばこ
- ホウ酸団子
- ナフタリン
- パラジクロルベンゼン
- 大量の医薬品など  
(ナフタリンやパラジクロルベンゼンは防虫剤などに含まれています)

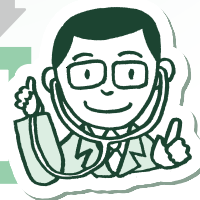
すぐに吐かせる

- 化粧品
- シャンプー
- 芳香剤
- 石けん
- マッチ
- クレヨン
- シリカゲル(乾燥剤)
- 粘土
- 保冷剤
- 体温計の水銀
- 植物活力剤など

様子を見ましょう



すぐに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受診してください

## ★ 家庭での対応 ★

- 異物が口の中に見えるときは、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出してください。あわてて押し込まないように注意しましょう。
- 財日本中毒情報センター「中毒110番」  
大 阪 ☎072-727-2499 (24時間対応) つくば ☎029-852-9999 (9時~21時対応)  
たばこ専用電話(テープによる情報提供) ☎072-726-9922 (24時間対応)



# 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、腫の大きさ、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泣いたかどうか、ぼんやりしていなかったかどうかについて、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

- 意識がない。
- 出血が止まらない。
- けいれんがある。
- 何回も吐く。



- すぐに泣かずに、泣くまで数十秒かかった。
- 耳や鼻から出血がある。
- 顔色が悪く、吐いたり吐き気がある。
- ぼんやりして、ウトウトしている。
- 目の動き（目つき）に異常がある。
- 大人の親指以上のたんこぶがある。
- ブヨブヨとはれてきた。

1つでも  
あてはまる

すぐに医療機関  
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



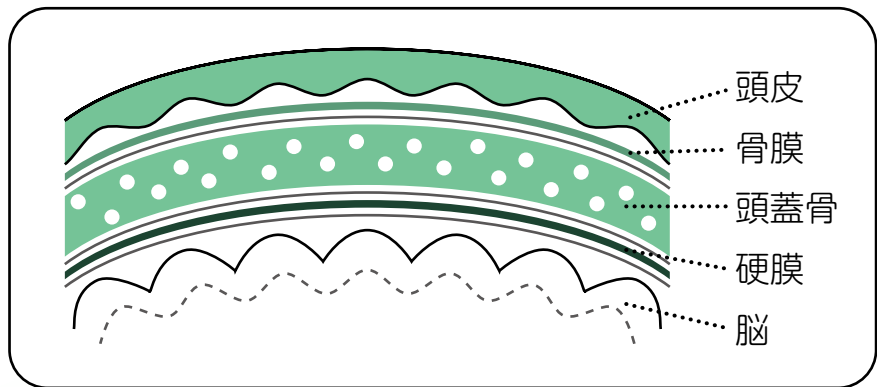
あてはまる  
もの  
がない

翌日の朝など、  
通常の診察時間内に受診

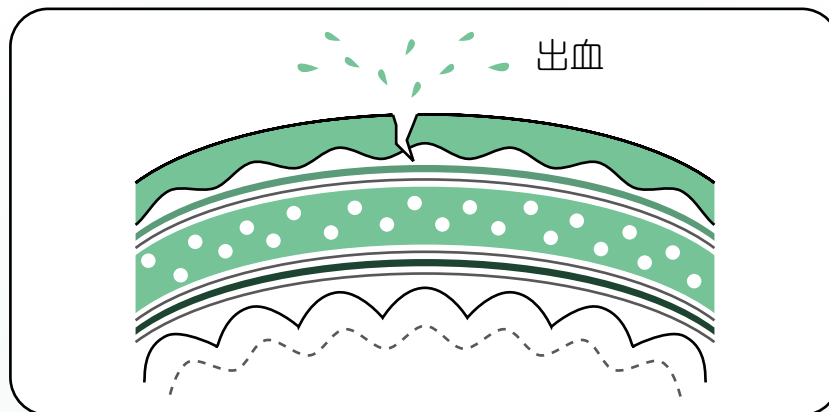
## ★ 家庭での対応 ★

- 出血した場合は乾いたタオルで強く圧迫。
- 体をゆすったり、叩いたりしないように。
- すぐに泣いて、他の症状がない時でも数時間は安静に。

# よくある 頭部の 外傷

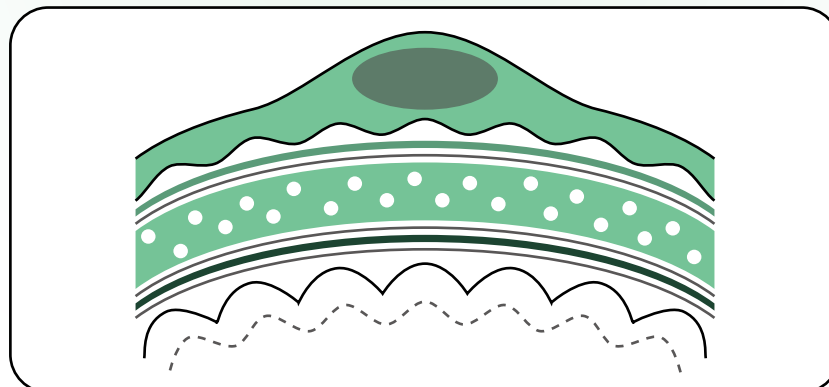


## ① 頭皮裂傷



- 頭皮は血流量が多いので小さな裂傷でもたくさん出血することがあります。
- あわてずに、ガーゼを数枚重ねて傷口をおおい、少し強めに5～6分圧迫すれば止血されます。

## ② 頭血腫

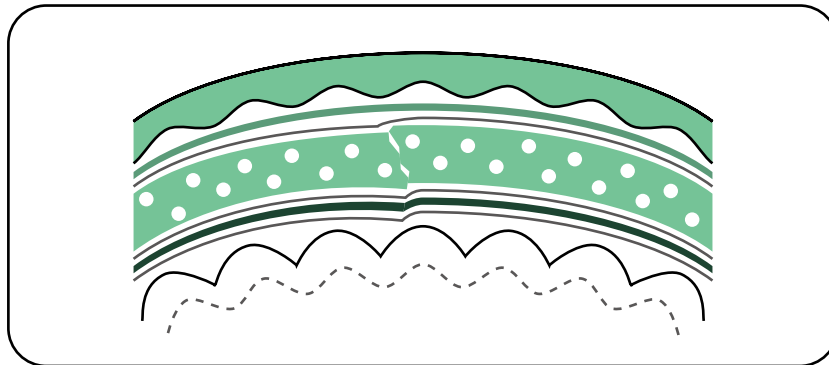


- 頭皮と骨膜との間にできる血腫です。
- 時間経過と共に大きくなり触るとブヨブヨすることがあります。
- ほとんど自然吸収されて消失します。
- 3～4日に消失しなければ脳外科を受診しましょう。

### ★ ポイント ★

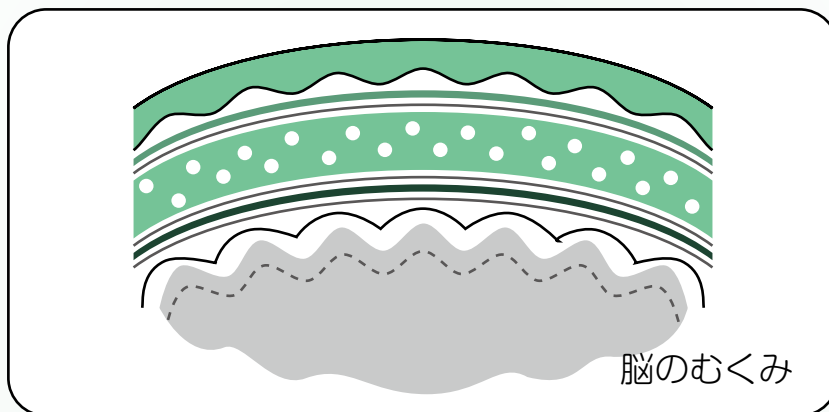
- コブは冷やすと大きくなりません。
- 頭をケガして6時間して、いつもと同じように元気ならほぼOK。
- 念を入れるなら、2日間経過をみましょう。

### ③ 頭蓋骨骨折



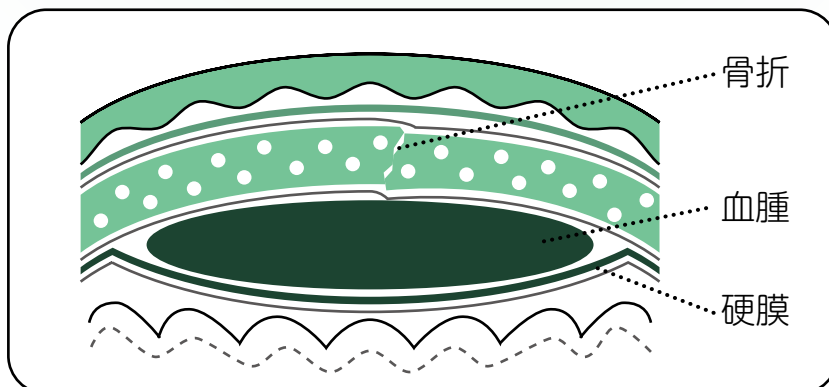
- 指先で頭皮をまんべんなく軽くたたいて痛がらなければ骨折の心配はありません。
- 線状骨折（ヒビ）は治療の必要はありませんが、陥没骨折等は治療を要します。

### ④ 脳挫傷



- 外力が脳表に及び、脳の一部が損傷を受ける。
- 30～60分かけて脳がむくみ膨れてきます。
- 嘔吐、けいれん、片マヒ、意識レベルの低下などが生じます。

### ⑤ 急性硬膜外血腫



- 頭蓋骨骨折をおこした時に多い。
- 頭蓋骨と硬膜の間にできる。
- 約6時間で完成される。
- グズグズする。嘔吐、けいれん、意識レベルの低下などあり。

# 意識がない

意識がない



## 助けを呼ぶ! (119番通報)

周りに誰もいない場合は、先に人工呼吸と心臓マッサージを5サイクル(約2分間)行ってから119番通報をする

### ★1サイクルとは★

心臓マッサージ30回  
+  
人工呼吸2回

## 気道確保

片手をおでこに当て、片手で下あごを持ち上げる



## 呼吸の確認

- 胸やお腹は動いているか
- 呼吸音が聞こえているか
- 息を顔に感じるか

10秒以内で確認する

呼吸がある

そのまま安静にして様子を見守り救急隊を待つ

呼吸がない

## 人工呼吸 (まず2回)

乳児 (1歳未満)

口と鼻を一緒におおう

小児 (1歳～8歳未満)

鼻をつまみ、口をおおう

「約1秒かけて軽く胸が膨らむ程度の息を吹き込む」を2回続けて行う

## 心臓マッサージ30回と人工呼吸2回を繰り返す

乳児 (1歳未満)

乳首を結んだ線の中央から少し足側を2本の指で、

小児 (1歳～8歳未満)

片手は気道の確保、片手は胸骨圧迫。乳首を結んだ線の中央か、やや下を手掌基部で、

胸の厚みの1/3程度沈むほど強く、1分間に約100回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫する

※心臓が動き出し、自分で呼吸できるようになるか、救急隊が到着するまで繰り返す

### ★ AEDの使用 ★ ※1歳未満の乳児には使用不可

AEDが到着したら、電源を入れ、電極パッドを装着します。(子どもの場合は小児用)

AEDの音声ガイダンスにしたがって操作してください。

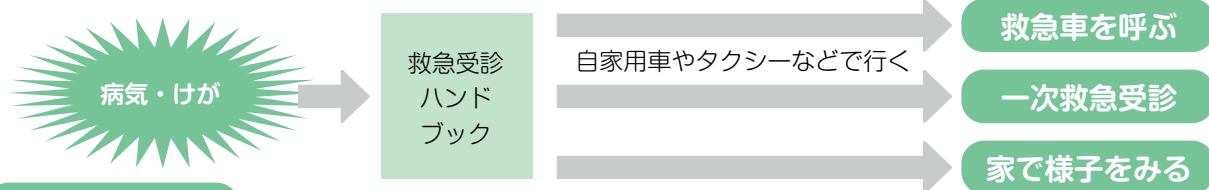
AED(自動体外式除細動器)とは…突然の心停止から命を救うための救命機器(けいれんをおこした状態の心臓に電気ショックを与え、正常な状態に戻す機器)です。操作は音声ガイダンスにより指示され、電気ショックが必要かどうかAEDが判断しますので、救急現場に居合わせた一般の方でも安心して操作することができます。



AED

# 小児救急医療のしくみ

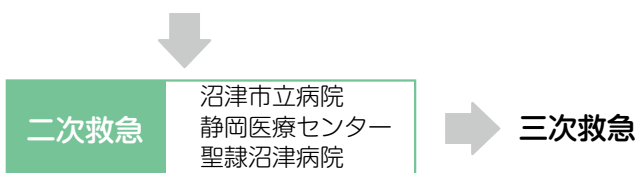
夜間、祝日、休日は、1次救急に受診してください。



## 一次救急

●小児科●	月～金曜日	土曜日	日曜日、祝・休日
昼	かかりつけ医	午前中 かかりつけ医 12:00～18:00 救急協力医	8:00～18:00 救急協力医
夜	17:00～21:00 救急協力医 20:30～翌7:00 沼津夜間救急医療センター 18:00～22:00 三島メディカルセンター	18:00～翌7:00 沼津夜間救急医療センター 14:00～21:00 三島メディカルセンター	18:00～翌7:00 沼津夜間救急医療センター 9:00～21:00 三島メディカルセンター

一次救急で入院が必要な重症の方は二次救急を紹介します  
重症の方を優先するために、  
直接二次救急を受診しないように、  
ご協力をお願いいたします。



●耳鼻科・眼科●	月～金曜日	土曜日	日曜日、祝・休日
昼	かかりつけ医	8:00～13:00 かかりつけ医	8:00～17:00 救急協力医

●歯科●	月～金曜日	土曜日	日曜日、祝・休日
昼	かかりつけ医	かかりつけ医	9:00～15:00 救急協力医

### 沼津夜間救急医療センター

【診療科目】  
内科、外科、小児科

【住所・電話】  
沼津市日の出町1-15

☎055-926-8699

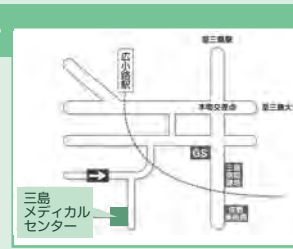


### 三島メディカルセンター

【診療科目】  
内科、外科、小児科

【住所・電話】  
三島市南本町4-31

☎055-972-0711



## 受診するか判断に困ったら <あわてず騒がず様子を見て>

受診した方がよいのか、様子を見ても大丈夫なのか、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

### 18時～8時(年中無休)

#### 静岡こども救急電話相談

プッシュ回線の固定電話、携帯電話からは、局番なしの

**# 8000**

ダイヤル回線の固定電話、IP電話、#8000をご利用  
いただけない地域からは、

**☎ 054-247-9910**

### 誤飲事故の場合

(財)日本中毒情報センター

**「中毒110番」**

大阪 **☎ 072-727-2499**  
(24時間対応)

つくば **☎ 029-852-9999**  
(9時～21時対応)

たばこ専用電話

(テープによる情報提供)

**☎ 072-726-9922**  
(24時間対応)

### 参考サイト

こども救急ホームページ「こどもの救急(ONLINE-QQ)」 対象年齢(生後1か月～6歳)

<http://kodomo-qq.jp/> 監修:厚生労働省研究班/公益社団法人日本小児科学会

## 救急協力医の調べ方

### 広報しみずで調べる

毎月1日と15日に発行される「広報しみず」に、  
救急協力医が半月分掲載されています。

※「広報しみず」は、自治会経由で配布しているほか、公共施設でも  
配布しています。清水町ホームページで見ることができます。

### ホームページで調べる

#### 沼津医師会ホームページ

パソコンから → <http://www.numazu-med.or.jp/>

携帯から → <http://www.numazu-med.or.jp/i/>

#### 医療ネットしずおか

パソコンから → <http://www.qq.pref.shizuoka.jp/>

携帯から → <http://www.qq.pref.shizuoka.jp/mb/>

### ☎ 電話で問合せ

#### 救急協力医テレホンサービス

本日の救急担当医をおしえてくれます

**☎ 055-935-0119**

#### 沼津夜間救急医療センター

沼津夜間救急医療センターの受診について

**☎ 055-926-8699**

#### 静岡県救急医療情報センター

年中無休24時間対応

**☎ 0800-222-1199**

普段の時に、  
携帯電話に  
登録しておく  
と便利ですね。



## 救急車を呼ぶ時は？

局番なしの「119」をダイヤル



問いかけに落ち着いて答えましょう。



「火災ですか、救急ですか、救助ですか？」



「救急です」



「住所はどこですか？目標物がありますか？」



正確に「清水町〇〇××番地の△、目標物は〇〇交差点東側です。」



「状況をおしえてください。」



正確に「(例)〇歳の男の子です。〇分前からけいれん発作で現在意識がありません。」



「あなたのお名前・電話番号は？」



正確に「私は●●■■です。電話は〇×〇-〇△〇-×□〇◇です。」



「救急車が向かいました。着いたら誘導をお願いします。」

※状況によっては、内容を具体的に聞くこともあります。簡潔に教えてください。

普段、何気なく使用している自宅の電話番号さえ、とっさに言えないケースがあります。自宅や携帯の「住所・電話番号」をメモしておくなどの工夫をしてみましょう。

〒住所

☎電話番号

\* 目標となる建物など

### ▶ 持っていくもの

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 健康保険証      | <input type="checkbox"/> 飲んでいる薬や薬の名前がわかるもの<br>(お薬手帳など) |
| <input type="checkbox"/> こども医療費受給者証 | <input type="checkbox"/> こどもの靴 (入院せずに帰ることもあるので)        |
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳     |  |
| <input type="checkbox"/> お金         |  |

### ▶ 病院へ行く前に

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 家を出る前に火元の確認 | <input type="checkbox"/> 戸締りを忘れずに |
|--------------------------------------|-----------------------------------|

救急車はタクシーではありません。  
本当に重症の方のために、モラルある利用をお願いいたします。

## 上手なお医者さんのかかり方

### (1) 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

突然の病気の時ほど説明がうまくできないものです。下記のようなことを最低限聞かれますので、すぐ答えられるようにして受診しましょう。

#### メモ

- 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

---

#### 持ち物

- 健康保険証
- こども医療費受給者証  
(お薬手帳など)
- 母子健康手帳
- 飲んでいる薬や薬の名前がわかるもの
- お金
- 着替え、おむつ
- 汚れ物を入れるもの
- ティッシュ

### (2) 子どもの症状をよく知っている人が連れていきましょう

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事です。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。

### (3) 普段から子どもの様子をよく観察しておきましょう

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) 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なくてもいい時は、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。

### (5) 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。



## 小児救急をまもるために沼津医師会小児科分科会からのお願い

日常生活の24時間化があたりまえのようになり、夜間や休日に救急医療機関へ受診される患者さんが急増しています。そのため待ち時間がたいへん長くなって、重症の患者さんの手当てが遅れることも心配されます。また、地域を支える総合病院や小児科をまもっていかなくてはなりません。現在私たちは、地域の小児科医が連携をとり、住民の皆様のために安心なしっかりとした救急体制をとっております。これからも地域の小児救急を守っていくために、ぜひとも住民の皆様の御協力御理解が必要なのです。

**救急医療機関への受診に際し、モラルある受診をお願いいたします。**

## あ と が き

地域医療における医師不足が全国的な問題となっています。

自治体だけの力ではなかなか解決できない問題ですが、できることから始めよう！という思いで、わかりやすい受診のタイミングを周知するためのハンドブックを作りました。

子育て中の保護者の皆様が受診する前に活用され、受診する側、される側、双方にとって気持ちの良い医療環境、また、重症の人が優先される優しい医療環境への一助になれば幸いです。

## かかりつけ医メモ

医療機関名

電話番号

診療時間

メモ

医療機関名

電話番号

診療時間

メモ



編集・監修  
発行

沼津医師会小児科分科会

清水町健康福祉課(保健センター)

〒411-0903 清水町堂庭212-1 ☎055-971-5151