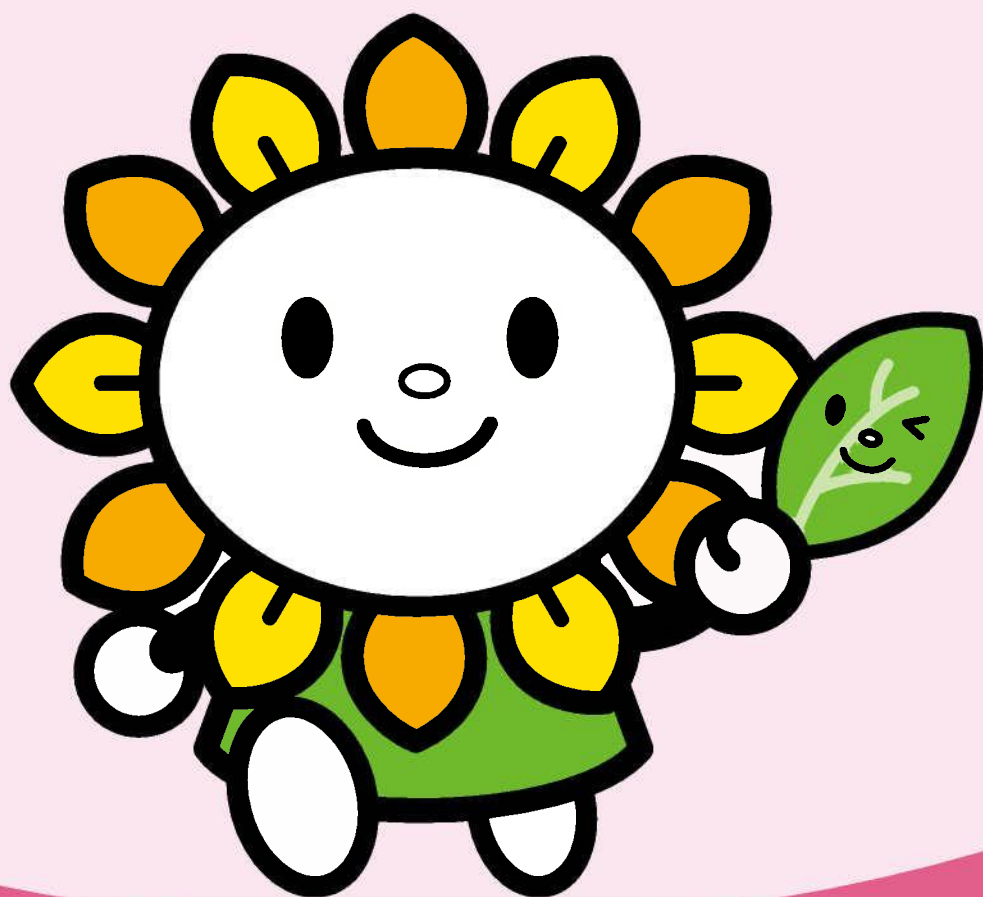


こどもの  
**救急**  
ハンドブック



尾張旭市

## はじめに

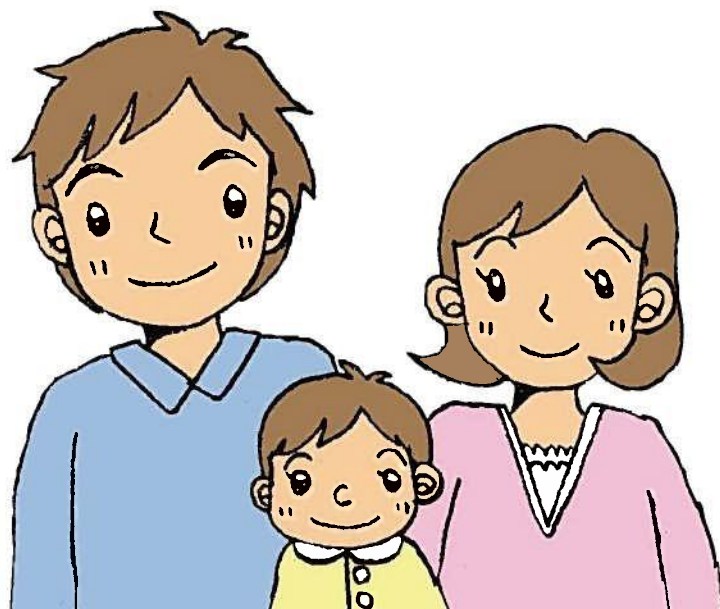
子どもが、急に具合が悪くなってしまい、“しばらく様子を見てよいのか、すぐに病院を受診したほうがよいのか迷ってしまった”という経験をする  
ことが少なくありません。

そのため、時間外の救急外来を安易に受診するケースも増えており、本  
当に必要な人が受診できない場合もあります。

日頃から、子どもの様子をよく観察し、かかりつけ医をもつなど、気軽に  
相談できる場所をつくりましょう。

また、ご家族みんなでハンドブックをご覧いただき、いざというときあわて  
ずに、自宅で経過を看たり、病院を受診することができるよう、ぜひご活用く  
ださい。

尾張旭市 健康福祉部 健康課



※このハンドブックは、一般的な判断の方法です。

医療機関受診の最終判断は、必ず日頃の様子を知っている保護者が  
行いましょう。

こどもの  
**救急**  
ハンドブック  
**もくじ**

1部 救急医療機関	救急医療のしくみ …… 1
	救急車を呼ぶとき …… 3
2部 急病時の対応	けいれん …… 5
	発熱 …… 7
	せき …… 8
	下痢 …… 9
	おう吐 …… 11
	腹痛 …… 13
	発疹 …… 15
3部 事故の時の対応	誤飲・誤食 …… 16
	けが …… 19
	やけど …… 21
	熱中症 …… 23
4部 くすりの使用方法	くすりの上手な飲ませ方 …… 25
	座薬の使い方 …… 26
5部 歯について	口や歯のけが …… 27
番外編	災害時の備え …… 29

## 救急医療のしくみ

救急車

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

誤飲・誤食

けが

やけど

熱中症

くすり

座薬

口・歯

災害時

救急医療機関とは

- 「急を要する病気や、けがをしたときに対応する医療機関」です。  
便利な時間外診療をするところではありません。
- 病気の程度や緊急性などによって、救急医療機関を初期、第2次、第3次の3つに分けています。  
症状が軽い場合は、できる限り診療時間内に「かかりつけ医」に受診しましょう。
- 基本的には、まず初期救急(かかりつけ医、休日の場合は瀬戸旭休日急病診療所)で診療を受け、特別な処置や入院が必要な場合に、第2次、第3次救急の病院へ搬送されます。

## 救急医療体制

## 初期救急(第1次救急)：比較的軽症な場合

〈休日の場合〉

瀬戸旭休日急病診療所

診療日	診療科目	診療時間
日曜日、祝・休日 年末年始	内科、小児科	午前9時～正午 (受付：午前8時45分～午前11時30分)
		午後2時～午後5時 (受付：午後1時45分～午後4時30分)

診療所住所：瀬戸市西長根町7番地(瀬戸旭医師会館敷地内)

- ・国道363号線 長根交差点 東へ約150m
- ・駐車場：46台(うち車いす用2台)

瀬戸旭休日急病診療所 ☎ (0561) 82-9911

〈夜間・上記診療所の時間帯以外の急病やけがなどの場合〉

1. まずは、かかりつけ医にご相談ください。
2. かかりつけ医が不在の時は、救急医療情報センターへお問合わせください。

救急医療情報センター ☎ (0561) 82-1133

あいち救急医療ガイド (<http://www.qq.pref.aichi.jp/>)

あいち救急医療ガイド

## 第2次救急

## ☆旭ろうさい病院

尾張旭市平子町北61

☎ (0561) 54-3131

## 第3次救急

## ☆公立陶生病院(救命救急センター)

瀬戸市西追分町160

☎ (0561) 82-5101

## ☆愛知医科大学病院(高度救命救急センター)

長久手市岩作雁又1番地1

☎ (0561) 62-3311

## 愛知県小児救急電話相談

☆休日などの夜間に、お医者さんにかかるべきか迷った時に、小児科医師・看護師などから、適切な助言が受けられます。

電話番号#8000をプッシュしてください。

#8000が繋がらない場合は、

☎ (052) 962-9900

相談日	時間
365日 毎日	午後7時～翌朝8時

## 日頃できること

- ☆日頃から、子どもの様子を観察しましょう。
- ☆気軽に相談できるかかりつけ医を決めておきましょう。
- ☆できるだけ診療時間内に受診しましょう。
- ☆子どもの具合が急に悪くなった場合にどうしたらよいか、かかりつけ医と相談しておきましょう。



救急車

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

誤飲・誤食

けが

やけど

熱中症

くすり

座薬

口・歯

災害時

# 救急車を呼ぶとき

★救急車は、緊急を要する重症な人を搬送するための車です。

## 救急車の呼び方

☎局番なし「119」へ連絡！



★問いかけに、落ち着いて答えましょう

★119番に電話すると

▼例

① 火事ですか、救急ですか？	▶▶▶	救急です
② 場所(住所)はどこですか？	▶▶▶	尾張旭市〇〇町〇丁目〇番地 〇〇宅です ※目標物などあれば伝える
③ どうしましたか？	▶▶▶	こどもがけいれんをおこして 意識がありません
④ おいくつの方ですか？ 男性ですか、女性ですか？	▶▶▶	3歳の男の子です
⑤ あなたのお名前と 電話番号は？	▶▶▶	尾張旭太郎です 電話は〇〇—〇〇〇〇です



★普段何気なく使用している自宅の電話番号でさえ、とっさに言えないことがあります。電話の近くに、自宅の「住所・自宅付近の目標物・電話番号など」をメモしておきましょう。

住 所	
自宅付近の目標物	
電話番号	
メ モ	
※家族の名前 生年月日など	

## 到着した救急隊に伝えること

- 具合が悪くなった時、けがをした時の状況
- 行った応急手当の内容
- 救急隊が到着するまでの変化
- 持病、内服薬、かかりつけ医などの情報

### 医療機関に持っていくもの

- 保険証
- 飲んでる薬や、薬の名前がわかるもの  
(お薬手帳など)
- こども医療受給者証
- 病気の経過を書いたメモ
- 母子健康手帳
- こどもの靴(入院せず、帰ることもあります)
- 診察券(持っている場合)
- お金

☆着替えやおムツ、お気に入りのおもちゃなどを持っていくと便利です

## 心肺蘇生法

★適切な応急処置ができるように、普段から心がけておきましょう。

### 〈胸骨圧迫(心臓マッサージ)〉

#### 心臓が動いていないとき

##### ■乳児(1歳頃まで)の場合の処置



乳首と乳首を結んだ線の真ん中よりやや足側を指2本で押します。  
(1分間に100回)

##### ■小児(1歳頃から8歳まで)の場合の処置

乳首と乳首を結んだ線の真ん中を両手または片手の手のひらで押します。  
(1分間に100回)



### 〈人工呼吸〉

※どの場合も、1回ごとに胸が軽く膨らむ程度に吹き込みます。

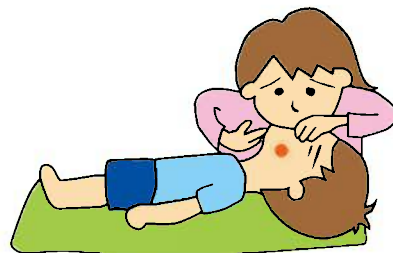
#### 呼吸をしていないとき

##### ■乳児(1歳頃まで)の場合の処置



口と鼻をおとなの口でおおい息を吹き込みます。  
(1秒に1回)

##### ■小児(1歳頃から8歳まで)の場合の処置



鼻をつまんで口に息を吹き込みます。  
(1秒に1回)

# けいれん

けいれんとはからだ全体や、からだの一部がつっぱったり、ピクピクしたり、脱力したりすることです。

## 次の症状を観察

- けいれんが5分以上続いている
- 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〕
- 唇が紫色で、呼吸が弱い

ひとつでもあてはまる

**救急車を呼ぶ!**

(P3参照)

- 初めてのけいれん
- けいれんが5分位続いた
- けいれん時、体温が38.0℃以下であった
- 生後6か月未満あるいは6歳以上
- けいれんが左右対称でない
- 吐いたり、おもらしをしたりする
- 最近、頭を激しくぶつけた
- 何度もくり返して、けいれんが起こる

ひとつでもあてはまる

**すぐに受診!**

(P1参照)

- 2度目のけいれんで、様子がわかっている
- けいれんかどうかははっきりしない  
〔寒気による震えの場合は、意識があり呼ぶと返事がある〕
- 大泣きしてのけいれんで、すぐ普通の状態に戻る

ひとつでもあてはまる

おうちで様子を見て  
通常の診療時間内に受診

症状が悪化するようなら  
すぐに受診



## 家庭での対応と注意点

- ☆吐く場合があるので、顔を横に向け、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、指や物を入れない。
- ☆飲み薬などは飲ませず、できるだけ刺激はさける。
- ☆あわてずにしっかり様子を観察し、医療機関を受診する時に観察したことを医師に伝える。



### <観察ポイント>

- けいれんの続いた時間

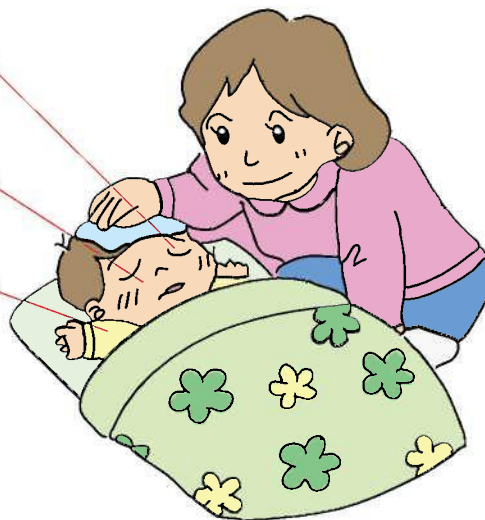


- 眼球の動き

- 顔色や唇の色

- 手足の動き(左右対称か)

- 体温  
など



# 発熱 (38.0℃以上)

## 次の症状を観察

- 生後3か月未満で38.0℃以上の熱がある
- 元気がなく、ぐったりしている
- おしっこが半日くらい出ない
- 水分をとるのをいやがる
- おう吐や下痢をくり返す

ひとつでもあてはまる

**すぐに受診!**

(P1参照)

- 水分や食事(母乳やミルク含む)がとれている
- 機嫌がよい
- 顔色がよい
- 熱があっても夜は眠れる
- 発熱以外の重い症状がない

すべてあてはまる

おうちで様子を見て  
通常の診療時間内に受診

症状が改善しない、  
悪化するようなら、すぐに受診

## 家庭での対応と注意点

- ☆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行う。
- ☆よく汗をかくので、こまめに着替えをする。
- ☆熱があっても元気そうなら、解熱剤を使うのは控える。
- ☆こどもが気持ち良さそうなら、氷枕などで冷やす。



### <解熱剤の使い方>

- 一般的には38.5℃以上で、発熱に伴いぐったりしている時、水分がとれない時、眠れない時、頭痛を伴う時に使う。熱が高くても元気があれば、使わなくてもよい。  
詳しくは、医師・薬剤師の指示に従う。

# せ き

救急医療

救急車

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

誤飲・誤食

けが

やけど

熱中症

くすり

座薬

口・歯

災害時

## 次の症状を観察

- 口のまわりや、唇が紫色になる
- 呼吸が苦しくて、しゃべれない
- 呼吸が苦しくて、動けない

ひとつでもあてはまる

**救急車を呼ぶ!**

(P3参照)

- 声がかすれ、犬の遠吠えやオットセイの鳴き声のようにせき込む
- 肩で息をするなど、呼吸が苦しそう
- 呼吸がはやい
- ゼーゼー、ヒューヒューいう
- 横になって眠れない
- 水分をとりたがらない
- ぐったりしている

ひとつでもあてはまる

**すぐに受診!**

(P1参照)

- せきで吐いたり、たんがからむが機嫌はよい
- せきは続いているが、元気がある

すべてあてはまる

おうちで様子を見て  
通常の診療時間内に受診

症状が改善しない、  
悪化するようなら、すぐに受診

★医療機関に受診する際は、マスクを着用しましょう!

### 家庭での対応と注意点

- ☆数分前まで何ともなかったのに、急な呼吸困難が出てきた場合は、異物を飲み込んだことを疑う。(P16参照)
- ☆部屋が乾燥している時は、加湿する。
- ☆のどに刺激の少ない水分(お茶、水など)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、夕方遅くならないうちに早めに受診する。



# 下痢

## 次の症状を観察

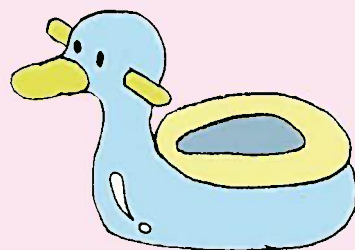
- 38℃以上の熱や、くり返しのおう吐をとこなう
- 下痢が一日6回以上あり、強い腹痛をとこなう
- 白っぽい便、黒い便、血が混じった便がでる
- 機嫌が悪くぐったりしており、水分を飲めない
- おしっこが半日以上出ていない、または、極端に少なく色が濃い
- 唇や口の中がカラカラにかわいている

ひとつでもあてはまる

**すぐに受診!**

(P1参照)

便の様子が変わるよう、オムツやパンツなどを持って受診しましょう。



- 元気がある
- 水分がしっかり摂れる
- おしっこがしっかり出ている

すべてあてはまる

おうちで様子を見て  
通常の診療時間内に受診

症状が改善しない、  
悪化するようなら、すぐに受診

## 家庭での対応と注意点

- ☆脱水状態になりやすいので、水分摂取は1回量を少なくして回数を多くする。
- ☆乳児の場合、母乳、ミルクは続けても良い。
- ☆離乳が進んでいるお子さんならば、下痢が治まるまで牛乳は控える。一旦離乳食をやめ、おかゆだけにしても良い。
- ☆かんきつ類の飲み物は刺激が強いので避ける。糖分の多い飲み物は下痢が長引く原因にもなることがあるので注意。
- ☆おうちの人で他に下痢の人はいないか確認。同じものを食べ、似たような症状の人がいれば食中毒の可能性があるので注意。

☆下痢のときはおしりがかぶれやすいため、1日に2～3回は、シャワーや洗面器でおしりを洗い、きちんと水分を乾かす。拭きすぎるとよけい赤くなってしまうので、押さえぶきで水分をとること。ベビーパウダーなどは使用を避ける（パウダーをふき取る刺激でよけいにかぶれが悪化するため）。

☆おしりかぶれがひどくなったり、ジクジクした状態が続く場合は医療機関を受診する。



## 下痢のときの食べ物

☆下痢の時は冷たいもの、刺激のつよいもの（辛いもの）、脂肪分が多いもの、繊維の多いものは控えましょう。

### おなかによい食品

- おかゆ
- うどん
- いも類（じゃがいも、さといも など）
- 白身魚（タラ、カレイ、タイ、シラス など）
- やわらかく煮た野菜（大根、ほうれん草、キャベツ、白菜類）
- 肉（ささみ など）
- リンゴ、バナナ
- イオン飲料、お茶
- 母乳、粉ミルク



### 避けたほうがよい食品

- さつまいも
- こんにゃく
- ラーメン
- 菓子パン
- 脂肪の多い魚（イワシ、マグロ、サンマ）
- 繊維の多い野菜（タケノコ、ごぼう、キノコ、海藻）
- 貝、エビ、イカ など
- 生の魚
- 豚肉、ハム、ベーコン
- 豆
- かんきつ類
- 乳製品全般
- 炭酸飲料
- かんきつ系のジュース
- ケーキ
- チョコレート
- スナック菓子
- アイスクリーム



# おう吐

救急医療

救急車

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

誤飲・誤食

けが

やけど

熱中症

くすり

座薬

口・歯

災害時

## 次の症状を観察

- 母乳・ミルクの度に吹き付けるように勢いよくおう吐を繰り返す
- 血液や胆汁(緑や黄色の液体)混じりのものを吐いた
- 無気力でぐったりしている
- 唇や口の中がカラカラに乾いている
- 12時間以上、何度も下痢をしている
- 半日くらいおしっこが出ていない
- 血便が出ている
- 頭を強く打ったあとに吐いた
- 我慢できないほどの頭痛を訴える



ひとつでもあてはまる

**すぐに受診!**

(P1参照)

- 吐き気が治まったあと、水分が摂れる
- 元気がある
- おしっこや普通のうんちがしっかり出ている

すべてあてはまる

おうちで様子を見ましょう

症状が改善しない、悪化するようなら、すぐに受診

## 家庭での対応と注意点

- ☆吐き気が止まらないときは家庭薬で抑えず、早めに受診する。
- ☆吐いたものをのどに詰まらせないように、寝ているときは身体や顔を横に向ける。

☆おう吐後はすぐに食べたり飲んだりせず、30分～2時間ほどお腹を休める。欲しかったからとあげてしまうとまた吐いてしまい、よけいに脱水をひどくしてしまうことがある。

### <水分を与えるときのポイント>

- ①お腹をしっかり休めてから、まず水分を与えることから始める。
- ②お茶、湯冷まし、薄めたみそ汁やスープ、乳幼児用イオン飲料をスプーン1杯ずつ(少量ずつ増やす)、10～15分ごとに飲ませてみる。欲しがるだけ飲ませないこと。

※乳製品、炭酸飲料、かんきつ類は避ける。

- ③おう吐がおちついてきたら、消化の良いおかゆから少量ずつ時間をかけて食べさせる。



### 感染症予防に気をつけましょう

☆吐いたものは、次亜塩素酸ナトリウム(台所用漂白剤)などを使用し、すぐに処理する。  
その後手洗いをしっかり行う。



●次亜塩素酸ナトリウム<市販の漂白剤:塩素濃度約6%の場合>の作り方

消毒対象	濃度	希釈方法
便や吐いた物が付いた床衣類等の浸け置き	0.1%	1Lのペットボトル1本の水に20ml

# 腹痛



## 次の症状を観察

- 血便がみられる
- おまた(陰のう・股のつけ根)が腫れている
- お腹をぶつけた、もしくは打ったあとの腹痛
- お腹がパンパンに張っている
- 血液や胆汁混じり(緑や黄色)のものを吐いた
- お腹をさわると嫌がったり、痛がったりする
- 排便後も痛みが軽くなるしない
- 発熱をともなう右下腹痛・吐き気やおう吐

ひとつでもあてはまる

**すぐに受診!**

(P1参照)

- 元気があり、機嫌もよい
- 食欲がある
- 排便後は痛みが和らぎ、おう吐もない

すべてあてはまる

おうちで様子を見て  
通常の診療時間内に受診

症状が改善しない、  
悪化するようなら、すぐに受診



## 家庭での対応と注意点

- ☆軽い腹痛のときは、無理に食べさせないで水分を少しずつのませて様子を見る。
- ☆お腹のおへそを中心に『の』の字を描くようにやさしくマッサージする。
- ☆お風呂は強い腹痛がともなっていなければ大丈夫だが、炎症性の腹痛では悪化することがあるので注意する。
- ☆こどもは消化器官が未発達で便秘を起こしやすい。まずは排便を促すこと。便秘の時は市販の浣腸薬を使用することもできる(下記参照)。

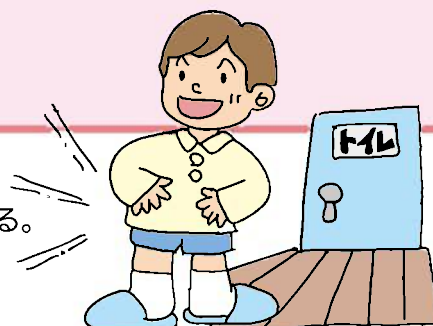


## 浣腸の仕方

### ※市販の浣腸液の説明書をよく読んで使用すること。

浣腸前に浣腸液を湯せんにかけて、人肌に温めておく。

- ①お子さんを横向き(左側が下になるよう)に寝かせる。  
(1歳未満はおむつをかえる時の姿勢)
- ②腰から下の部分にタオルを敷く。
- ③浣腸液の挿入部にオリーブオイルなどを塗り、肛門へゆっくり挿入する。  
力が入っていると挿入しにくいので、深呼吸をさせて、息を吐いているときに挿入する。
- ④浣腸液(目安…1~2ml/kg)をゆっくり注入する。お子さんが痛がったり気分が悪くなったりしないか注意する。
- ⑤すぐにウンチをしたくなることもあるが、なるべく3~5分我慢したあと、トイレへ連れて行く。
- ⑥排便のあと気分が悪くなったりしないか30分~1時間様子を見る。



# 発疹



## 次の症状を観察

- 顔や唇がはれぼったくなっている
- 息苦しそうで、声がかすれてきた
- 暗い紫色の小さな点々が、おもに下肢に出ている
- 目やに・咳がひどく、元気がない
- 鼻血が出たり、関節を痛がったりしている

ひとつでもあてはまる

**すぐに受診!**

(P1参照)

**\*アナフィラキシー(ショック)とは**  
食べ物や薬物、ハチ毒等が原因で起こる、急性アレルギー反応のひとつです。じんましん等の皮膚症状や、ときに呼吸困難、めまい、意識障害等の症状を伴うことがあります。**アナフィラキシーが考えられる場合は、すぐに受診または救急車を呼びましょう。**

あてはまるものがあるが  
**元気である**

おうちで様子を見て  
通常の診療時間内に受診

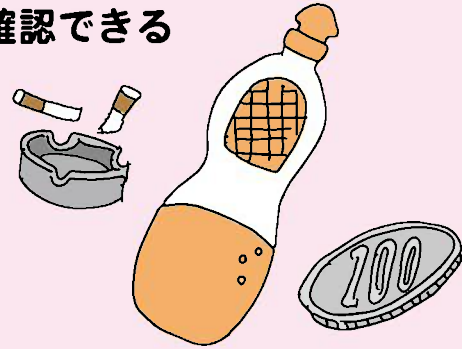
症状が改善しない、  
悪化するようなら、すぐに受診

## 家庭での対応と注意点

- ☆来院時に発疹が落ち着くこともあるので、カメラなどで写真を撮っておく。
- ☆家庭薬は安易に使用しない。
- ☆発疹をひっかかないよう、爪を短くしておく。
- ☆病院で周囲に感染する病気と診断された場合は、保育園・幼稚園・学校などお休みして自宅で療養。

# 誤飲・誤食

まずは、何をどのくらい飲んだか確認する。  
受診時には、誤飲・誤食したものの成分が確認できる  
説明書や箱、ビンなどを必ず持参  
しましょう。



## 次の症状を観察

- 意識がない
- けいれんが止まらない
- 吐き気・おう吐がある
- 呼吸がおかしい
- 塩酸・苛性ソーダ・除草剤・  
パラコート・有機リン系・殺虫剤・  
トイレ洗浄剤・業務用漂白剤  
の誤飲

ひとつでもあてはまる

**救急車を呼ぶ!**

(P3参照)

- 意識があるが、顔色が悪い
- けいれんを起こした
- 飲み込んだ直後に激しくせきこ  
んだ

ひとつでもあてはまる

**すぐに受診!**

(P1参照)

- 意識がある
- 活気がある
- 吐き気・おう吐がなく、食欲がある

すべてあてはまる

おうちで様子  
を見ましょう

症状が改善しない、  
悪化するようなら、すぐに受診

救急医療

救急車

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

誤飲・誤食

けが

やけど

熱中症

くすり

座薬

口・歯

災害時

## 吐かせてはいけない場合

- 6か月未満の乳児
- 意識障害、けいれんがあるとき
- 重症の心臓病、不整脈があるとき

## 上記以外で、誤飲した場合の応急処置

● 品名	● 応急手当		
除光液・灯油・ガソリン ベンジン等の揮発性物質	何も飲ませない	吐いたものが、気管に入り、肺炎等を起こすので吐かせない。	吐かせない 至急病院へ
トイレ用洗剤・漂白剤等の強酸・強アルカリ	牛乳・卵白を飲ませる	無理に吐かせると食道等の粘膜を傷めるので吐かせない。	
金属・ボタン電池	何も飲ませない	医師に相談し、便の中に出てくるのを待つ。電池は成分が胃の中で溶けることがあるので、すぐ医師に相談する。	吐かせない 病院へ
タバコ	何も飲ませない	のどの奥を刺激して、すぐに吐かせる。	吐かせる 病院へ
大部分の医薬品	水や牛乳を飲ませる	のどの奥を刺激して、すぐに吐かせる。	
パラジクロル・ベンゼン ナフタリン・防虫剤等	水を飲ませる	防虫剤等は油に溶けやすく、毒物の吸収を早めるので、牛乳は飲ませない。	

## 少量の誤飲ではほとんど無害なもの(1g・1ml未満)

- 食用油
- 酒
- 冷蔵庫用脱臭剤
- 保冷剤
- マッチの先端
- ろうそく
- インク
- クレヨン
- 炭
- 絵の具
- えんぴつ
- 消しゴム
- 墨汁
- 粘土
- 糊
- 石けん
- おしろい
- 口紅
- クリーム
- 化粧水
- 香水
- ベビーオイル
- 乳液
- ベビーパウダー
- 歯磨き粉
- シャンプー
- ヘアトニック
- シリカゲル
- 線香
- 蚊取マット
- 花火
- 靴墨
- 体温計の水銀

★上記の場合でも身体に変化が見られる場合は受診しましょう。

## 異物の吐かせ方

☆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。あわててのどの奥へ押し込まないように注意。

### ■乳児(1歳頃まで)の場合の処置

- ①うつぶせにした体を片腕にのせ、指であごを支える。
- ②太ももに腕をのせ、頭をさげる。
- ③背中の中を手のひらの付け根でたたく。頭をたたかないように指を曲げる。



### ■小児(1歳頃から8歳まで)の場合の処置

#### ☆腹部突き上げ法(ハイムリック法)

※乳児には禁止

- ①子どもの背後から腕をまわし、片方の手で握りこぶしをつくり、みぞおちの少し下に当てる。
- ②他方の手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方へ向かって圧迫するように突き上げる。



#### ☆背部叩打法

太ももで体を支える、または抱き抱えて、頭を低くして、背中をたたく。



### 対応に困ったときの相談窓口

日本中毒情報センター(中毒110番)…一般専用電話【情報提供料無料】

大阪… ☎ (072) 727-2499

365日 24時間対応

つくば… ☎ (029) 852-9999

365日 9時~21時対応

たばこ誤飲事故専用電話【情報提供料無料:自動音声応答による情報提供】

☎ (072) 726-9922

365日 24時間対応

救急医療

救急車

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

誤飲・誤食

けが

やけど

熱中症

くすり

座薬

口・歯

災害時

## 頭を打った時

### 次の症状を観察

- 意識がない
- 打った部分がへこんでいる
- 出血が止まらない
- けいれんがある
- 何回も吐く

ひとつでもあてはまる

**救急車を呼ぶ!**

(P3参照)

- 顔色が悪く、吐いたり吐き気がある
- 打った部分が、ブヨブヨ腫れてきた
- 目の動き(目つき)に異常がある
- 耳や鼻から出血がある
- すぐに泣かずに、泣くまで数十秒かかった

ひとつでもあてはまる

**すぐに受診!**

(P1参照)

ひとつもあてはまらない

おうちで様子を見て  
通常の診療時間内に受診

症状が改善しない、  
悪化するようなら、すぐに受診



## 家庭での対応と注意点

- ☆出血した場合は、乾いたタオルで強く圧迫する。
- ☆体をゆすったり、たたいたりしない。
- ☆すぐに泣いて、他の症状がない時でも数時間は安静にする。
- ☆吐き気の有無、ひとみの大きさ、目や手足の動きに注意する。



## 鼻血が出た時

赤ちゃんやこどもは、よく鼻血を出します。  
鼻に指を入れたりして、粘膜が傷ついて出血するのが原因です。  
ほとんどがすぐに止まりますので、心配はいりません。

## 家庭での対応と注意点

- ☆眉間を冷やす。
- ☆鼻翼(小鼻の少し上あたり)を圧迫する。
- ☆鼻血を飲み込まないように、頭を高くして、軽くおじぎをするような格好をとらせる。
- ☆止まりにくいときは、ガーゼをつめる。
- ☆止血しても、すぐに鼻をかまない。



# やけど

流水や氷で冷やしながら、やけどの範囲、状態をよく観察しましょう。  
やけどの**重症度判断はとても難しい**ので、判断がつかない場合は病院を受診してください。



## 次の症状を観察

- やけどの程度が軽くみえるが、広範囲のやけど  
(こどもの手のひらより広い)
- 範囲は狭いが、やけどの部分が白、もしくは黒くなっている

ひとつでもあてはまる

**救急車を呼ぶ!**

(P3参照)

- 水ぶくれができ、痛みが強い
- 顔面・関節部分・手のひらのやけど

ひとつでもあてはまる

**すぐに受診!**

(P1参照)

- やけどの範囲がこどもの手のひらより狭い
- 水ぶくれがない
- 痛みが強い

すべてあてはまる

おうちで様子を見ましょう

症状が改善しない、悪化するようなら、すぐに受診



## 広範囲の場合

- 衣服を着ていた場合は、脱がせずに衣服の上から冷やす。
- 流水、濡れタオル、氷などで冷やす。

広範囲に冷やしすぎると、低体温を引き起こすこともあります。そのような場合は、上から毛布などでくるみ、救急車を待ちましょう。



## 家庭での対応と注意点

### しっかり冷やす

- ☆流水、濡れタオル、氷などで30分以上冷やす。  
(市販の冷却シートは使用不可)
- ☆患部に直接勢いよく水をあてると水ぶくれがやぶれたり、長時間冷やしにくい。洗面器に受けるなどして水の勢いを弱めて冷やす。



### 民間療法はしない

- ☆アロエを貼る、アンモニア(おしっこ)をかける、油をぬる等はしない。

### 小さい水ぶくれや触ると痛いとき

- ☆滅菌済みガーゼをあて、包帯で覆う。水ぶくれをやぶらないように注意する。

### 使い捨てカイロやぬるい湯たんぽ使用時の注意点

- ☆長時間同じ場所にあてていると低温やけどになることがあるので、十分注意して使用する。

# 熱中症

## こんな環境に要注意

気温や湿度が高い場所では、体温調節の働きが悪くなり、熱中症を起こしやすくなります。特に、梅雨明けの時期、急に気温が上がり湿度が高い日、アスファルトやコンクリートの上、また風通しの悪い室内や車内では注意しましょう。

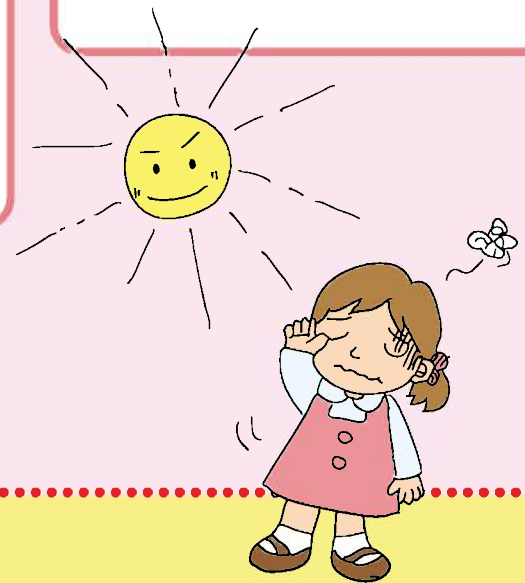
## 次の症状を観察

- 意識がない
- 脈がない、もしくはふれにくい
- 言動がおかしい、応答がにぶい
- 呼吸を苦しそうにしている
- けいれんを起こしている
- 高体温(体温が40℃以上)がみられ汗をかいていない
- 吐き気・おう吐があり、水分をとれない

ひとつでもあてはまる

**救急車を呼ぶ!**

(P3参照)



## 救急車が到着するまで

- 風通しのよい日陰へ移動し、からだを冷やす。  
風通しのよい日陰に移動させ、足を高くして寝かせる。  
(手足を末梢から中枢へマッサージするのも効果的)  
着衣をゆるめて、水をかけ、風をおくる。  
アイスノンなどで、首・脇のした・ふともものつけ根を冷やす。

**反応がない場合は心肺蘇生法を救急車がくるまでくり返す** (P4参照)

## 意識がある場合、次の症状を観察

- 顔が蒼白い
- めまいがする
- 筋肉痛や、手足・お腹・ふくらはぎがつって痛がり、けいれんする
- 頭痛・吐き気・おう吐があるが水分は自力でとれる

ひとつでもあてはまる

涼しい所へ移動して  
水分を補給する

症状が改善しない、  
悪化するようなら、すぐに受診  
(P1参照)

- 0.2%食塩水(1Lの水に2gの塩を入れたもの)または、スポーツドリンクなどを、少量ずつこまめに飲ませる。



### ★保護者の方へ★

- 毎年、炎天下の車中でこどもが熱中症で死亡するニュースが耳にされます。さほど暑く感じない日でも、車中は高温になることがあります。乳幼児はまだ体温調節機能が未熟であり、急激な温度変化にからだが対応しきれず、脱水症状を起こしやすいため、短時間で症状が重症化しやすいのです。

いかなるときも、車中にお子さんだけを残して  
行かないようにしてください。

救急医療

救急車

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

誤飲・誤食

けが

やけど

熱中症

くすり

座薬

口・歯

災害時

# くすりの上手な飲ませ方

## 3つの基本ルール

- ① 量と回数を守る。(自己判断で増減しない)
- ② 市販薬と併用しない。
- ③ 子どもの手の届かないところへ保管する。

### 乳児への飲ませ方

- ☆水薬はそのまま与える。
- ☆粉薬は少量の水で練り、上あごや頬の内側に塗りつけ、その後水分を与える。

### 幼児への飲ませ方

- ☆そのまま与えるか、子どもの好きなもの(アイスクリーム、プリン、ゼリー、ジャムなど)に混ぜて与える。

### 飲ませる時の注意

- 主食のおかゆやミルクには絶対混ぜない。  
おかゆやミルク嫌いの原因になることがあります。
- 熱いものに混ぜない。  
薬の成分が変化してしまうことがあります。
- 抗生物質は、混ぜる物に注意。  
ヨーグルト、酸味のあるジュース、スポーツ飲料に混ぜると、苦味が増すことがあります。



★薬は、指示どおりに飲まないとも効果が十分発揮できません。  
わからないことは、医師・薬剤師に気軽に相談しましょう。

# 座薬の使い方

## 座薬の使い方

- ☆冷蔵庫で保存する。
- ☆カットする場合は外装の上から、はさみやナイフで切る。
- ☆座薬の先を指で温めて丸みをつけたり、オリーブオイルなどを塗ったりすると無理なく入ります。奥まで挿入し、しばらく押さえておきましょう。



## くすりの Q & A

- Q** 食後に飲ませる薬なのに、何も食べていない時は？  
**A** 薬だけ与えても大丈夫です。
- Q** 飲み忘れた時はどうするの？  
**A** 指示された回数を、5～6時間間隔をあけて飲ませれば大丈夫です。
- Q** 眠っているときは、起こして飲ませるの？  
**A** 無理に起こさず、目ざめた時に飲ませましょう。
- Q** 飲ませたのに、吐いてしまったら？  
**A** 薬を飲んで30分以上たっていれば、もう一度飲ませる必要はありません。飲んで、すぐ全量を吐いた場合は、もう一度飲ませます。
- Q** 座薬を入れて、しばらくして出てしまったら？  
**A** 熱さましの場合、追加せず1時間ほど待ち、熱が下がらなければ改めて1回分追加してください。
- Q** 症状が治ったら、飲ませなくてもいい？  
**A** 抗生物質など、飲みきることが必要な薬もあります。医師に確認しましょう。

救急医療

救急車

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

誤飲・誤食

けが

やけど

熱中症

くすり

座薬

口・歯

災害時

# 口や歯のけが

**Q** 外傷により歯が折れたときは？

**A** すぐに歯科を受診しましょう。  
折れた部分を指や舌で触らないようにし、  
折れた歯の部分が見つかった場合は持参しましょう。

**Q** 外傷によって歯が抜け落ちたときは？

**A** できるだけ30分以内に歯科を受診し、抜けた歯は持参しましょう。

## <抜けた歯や折れた歯の取り扱い方>

### 乾燥や刺激に弱いので注意！

☆歯の根元は触らない。

☆抜けた歯や折れた歯は乾燥しないように生  
理食塩水(牛乳も可)に入れて持って行く。

(取扱店：薬局など)

ない場合は、唾液に歯の根元が浸るよう  
にして持って行く。飲み込まずに口の中で保  
持出来るようであれば、口の中に入れて持  
って行っても良い。

☆汚れがついている場合、決して拭いたり  
こすったりせず、水で軽く流す(30秒以上  
は洗わない)生理食塩水(牛乳も可)がある  
場合は洗わずそのまま入れても良い。

## ポイント

- 🦷 根元は触らない!
- 🦷 ティッシュなどで拭かない!
- 🦷 乾燥厳禁!!
- 🦷 受傷後30分以内の処置が大切です!



**Q** ぶつけて歯がグラグラするときは？

**A** 舌や指で触らないようにし、すぐに歯科を受診しましょう。

**Q** ぶつけて歯が引っ込んだ(見えている歯の部分が減った。  
歯の背が低くなった。)ときは？

**A** 舌や指で触らないようにし、すぐに歯科を受診しましょう。

**Q** 上唇小帯が切れたときは？

**A** 唾液が血に混じって出血量が多く見えることがあります。止血処置として、  
滅菌ガーゼを小さくたたんで、出血しているところに当て20~30分押さ  
えましょう。

出血部位から湧き出るように血が出ていたらすぐに歯科を受診し、血が  
にじむように出る程度であれば、自宅で様子を見ましょう。

## ♣ かかりつけ医リスト ♣

お子さんの具合が悪い場合は、かかりつけ医の診療時間内に早めに受診をしましょう。  
 普段のお子さんの健康情報から総合的に判断でき、適切な治療が受けられやすいです。

医療機関名	
電話番号	
診療日・曜日	
診療時間	
診察券番号	
その他	

医療機関名	
電話番号	
診療日・曜日	
診療時間	
診察券番号	
その他	

医療機関名	
電話番号	
診療日・曜日	
診療時間	
診察券番号	
その他	

救急医療

救急車

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

誤飲・誤食

けが

やけど

熱中症

くすり

座薬

口・歯

災害時

# 災害時の備え

救急医療

救急車

けいれん

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

誤飲・誤食

けが

やけど

熱中症

くすり

座薬

口・歯

災害時

## ・災害時避難用リュック等の中身のチェック

- |   |                                    |                              |
|---|------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯                         | <input type="checkbox"/> 常備薬       | <input type="checkbox"/> 非常食 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ                        | <input type="checkbox"/> 絆創膏       | <input type="checkbox"/> 水   |
| <input type="checkbox"/> 軍手                           | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> カイロ |
| <input type="checkbox"/> スリッパ                         | <input type="checkbox"/> マスク       |                              |
| <input type="checkbox"/> 保険証・診察券・お薬手帳のコピー             | <input type="checkbox"/> 預金通帳のコピー  |                              |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書（運転免許証、パスポートなど）         | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳    |                              |
| <input type="checkbox"/> 現金（特に公衆電話用に10円玉、100円玉があると良い） |                                    |                              |
| <input type="checkbox"/> 下着類                          | <input type="checkbox"/> タオル       | <input type="checkbox"/> 新聞紙 |
| <input type="checkbox"/> 雨具（カッパ・ポンチョなど）               | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ      |                              |

## ・妊婦さんの場合

（◎妊娠中・産後の方が持てる重さは5kgが目安）

- |                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 軽量のひざ掛け（防寒用） |
|-------------------------------|---------------------------------------|

## ・乳幼児がいる場合

- |  |                                    |                                       |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ（※1参照）              | <input type="checkbox"/> おしりふき     | <input type="checkbox"/> タオルやガーゼのハンカチ |
| <input type="checkbox"/> 衣類                      | <input type="checkbox"/> 抱っこ紐      | <input type="checkbox"/> 離乳食          |
| <input type="checkbox"/> 粉・液体ミルク                 | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶（※2参照） | <input type="checkbox"/> おやつ          |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てスプーン・紙コップ類（授乳・離乳食用） |                                    |                                       |

## ・アレルギーのある子どもがいる場合

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> アレルギー対応の非常食（主食・おかず・お菓子） |
| <input type="checkbox"/> 「緊急時（災害時）のおねがい」カード      |

(<https://alle-net.com/bousai/bousai01/bousai01-06/>)

- ・・・災害時、周りの人にアレルギーがあることを知らせましょう。
- ※緊急時（災害時）個人カードの活用はNPO法人アレルギー支援ネットワークへお問い合わせください。



## ☆日ごろからできること

- ・災害発生直後は緊急を要する人の治療が優先される。日ごろ使用している薬の準備に余裕をもって、持ち出せるようにする。
- ・アレルギー症状が出たときの対策を考えておこう。

## ※1 紙おむつについて

1日6回おむつを換えるとして、救援が長引くとかなりの枚数が必要となります。日常の育児の中で少し多めにストックしておくとう安心です。（お尻拭きもあとが良い）

## ※2 哺乳瓶がないときは

哺乳瓶がないときや洗浄消毒が十分にできない場合に、粉ミルクや搾った母乳を飲ませるときは「使い捨て紙コップ」による哺乳がもっとも衛生的で安全です。（カップフィーディング法）

カップを使った授乳方法 (<http://www.jalc-net.jp/hisai/cupfeeding2005.pdf>)





## <避難先で気をつけたいこと>

### ☆食物アレルギーがあることを伝えておく

避難先でアレルギー用食品がある場合に利用できるよう、避難先の方に早めに相談しておく。

### ☆炊き出しの食材に注意する

アレルギーの原因となる食材が使用されていないかどうか調理している方へ確認する。

### ☆支援食のアレルギー表示を確認する

アレルギーの原因となる食材が入っていないか注意する。

### ☆周囲の人からもらった食材に注意する

緊急時（災害時）個人カード等を利用し、周囲の人に食物アレルギーがあることを伝えておく。

### ☆子どもに原因となるアレルギーを伝えておく

物事の理解ができるお子さんには、食べられない食材があること、食べるとどのような症状が出るのかを伝えておく。



☆地域の防災訓練に参加して  
日頃から地域・仲間を  
大切にしよう!

# MEMO

A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for writing a memo. The area is white and occupies most of the page below the 'MEMO' header.

# MEMO

A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for writing a memo. The area is white and occupies most of the page below the 'MEMO' header.



●編集・発行／尾張旭市 健康福祉部 健康課

〒488-0074

尾張旭市新居町明才切57番地

TEL0561 (55)6800

平成23年9月 第1版第1刷  
令和3年10月 第9版第9刷