

こんなときどうするの？

～子どもの急病と対処の仕方～



島根県益田保健所

平成20年3月

目次

1. 上手に医療機関を利用するために	
2. 島根県小児救急電話相談（#8000）について	
3. 益田圏域の小児救急	
4. こんなときどうするの？	
発熱	5
嘔吐	7
脱水	8
下痢	8
咳	9
ひきつけ	9
お腹を痛がる	10
やけど	11
頭を強く打った	11
けがによる出血	12
鼻水・鼻づまり	13
鼻血が出た	13
異物を飲み込んだ	14
子どもを事故から守りましょう	14

はじめに

益田圏域は小児科医の不足と、比較的症状の軽い患者さんの受診の増加により、小児救急医療体制が充分機能できない状態になりつつあります。

また、益田赤十字病院の救急外来の患者は年々増加し、医師の負担も限界にきています。

ひとりひとりが、普段からお子さんの健康状態を把握し、信頼できるかかりつけ医を持ち、健康管理や対処の仕方を相談しておきましょう。

症状のある場合は、診察、検査などに余裕のある昼間にかかりつけ医を受診しましょう。

この読本は、お子さんが、急病で困ったり不安な時に役立つように、子どもさんの病気でよくみられる症状とその対処のしかたをとりあげました。

これらの対処方法が全てではありませんが、受診すべきかどうか考えるときに役立つことを願っています。

かかりつけ医や、夜間、休日の救急外来を上手に利用して、必要な人が安心して受けられる小児救急医療体制をみんなで作っていきましょう。

1. 上手に医療機関を利用するために

◇かかりつけ医を持ちましょう。

《かかりつけ医を持つことのメリット》

- 普段の状態を知っているため緊急の時適切で、素早い対応ができる。
- 入院や精密検査が必要な場合、適切な医療機関や専門医を紹介してくれます。
- こどもが安心し、親も気軽に相談できる。

◇通常の診療時間に受診しましょう。

- 十分な診察と検査をうけるために、通常の診療時間にかかりつけ医を受診しましょう。

◇もし、発熱や嘔吐などの症状があっても、あわてず落ち着いて。

困ったとき、不安なときは、まず、かかりつけ医に相談しましょう。

- ・気になる症状は？
- ・いつ頃からありますか？
- ・同じ症状の人がいますか？

かかりつけ医が休診や、連絡がつかない場合は、「#8000」の電話相談等を利用してみましょう。

◆利用時間
平日：19：00～23：00
土日祝：9：00～23：00

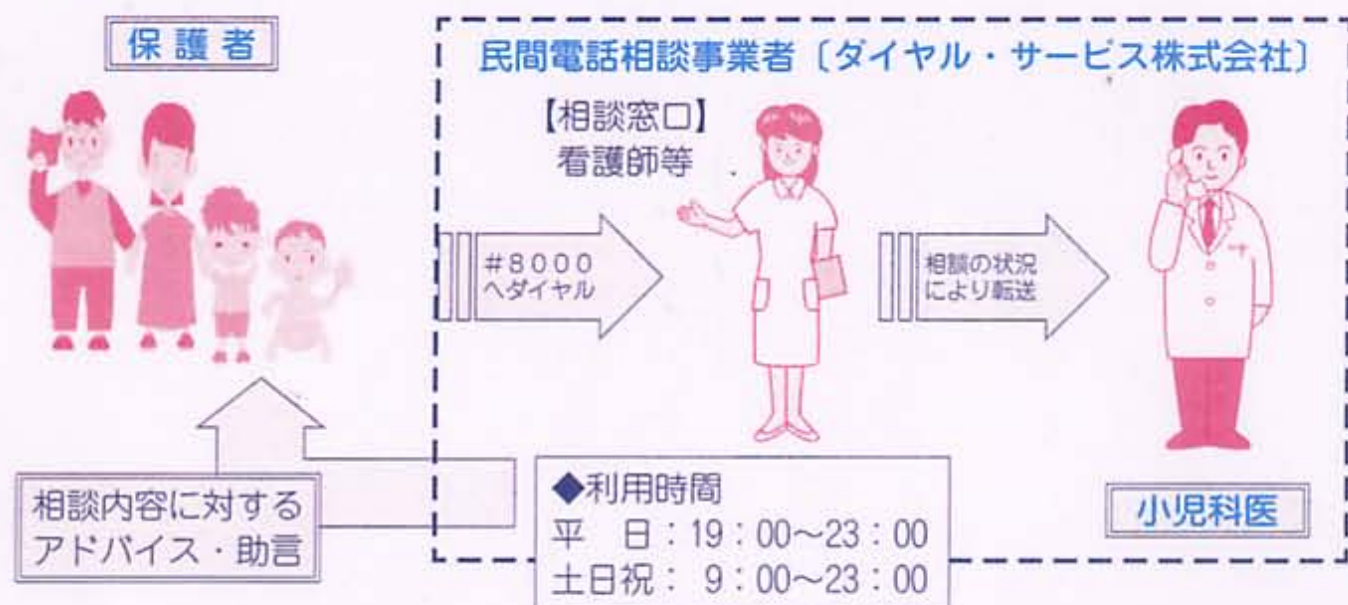
【益田市】 益田市小児救急当番医
【鹿足郡】 鹿足郡休日在宅当番医制

当番医や、診療時間は、普段から、広報等で確認しておきましょう。

2. 島根県小児救急電話相談（#8000）

「#8000」は、休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいか、病院の診療を受けた方がよいのか迷ったときなどに電話で相談ができるサービスです。

島根県内のどこからでも、短縮電話番号（#8000）をプッシュすると、島根県が委託した民間の事業者の相談窓口へ転送され、保健師・看護師及び小児科医師などから症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスが受けられます。



「#8000」で通話できない場合

右の電話番号にダイヤルして下さい。 03-3478-1060

* ダイヤル回線及び一部のIP電話等をご利用の場合、転送サービスが利用できません。

【ご利用にあたっての注意事項】

- ①通話料は利用者の負担となります(東京都内までの通話となります。)
- ②この電話相談は助言を行うものであり、診断や治療を行うものではありません。
- ③ご相談内容は確認のため録音させていただきます。ご了承ください。

島根県医療対策課

3. 益田圏域の小児救急医療体制

症状や緊急度に応じて、初期・2次・3次の救急医療体制が整備されています。

		月～土(夜間を含む)	日・祝日
初期救急	比較的症状の軽い患者さん	まず、かかりつけ医に相談しましょう。	【益田市】 16:00～19:00 益田市小児救急当番医 【鹿足郡】 鹿足郡医師会の医院・診療所が当番制で休日診療を行います。
2次救急	入院・手術を必要とする重症の患者さん	益田赤十字病院 TEL: 0856-22-1480	
3次救急	生命にかかわる特に症状の重い患者さん	島根大学医学部附属病院 島根県立中央病院	



4. こんなときどうするの？

発熱

人の体は外から入ってきたウイルスや細菌と戦う時に熱がでます。それは、ウイルスは熱に弱く、反対に人の身体は熱が出るとウイルスや細菌と戦う力が増すからです。

また、乳幼児は汗をかいて熱を上手に発散できずに体温が上昇すること（うつ熱）もありますので、着せすぎや部屋の温度などにも注意が必要です。

対処のしかた

寒がる、ふるえる時は毛布を掛けたり、1枚多く着せてあげましょう。

しばらくして、熱が上がりきり暑がるようになると暖めるのはやめ、子どもが楽に感じる程度に冷やしてあげましょう。

発汗した場合は、こまめに着替えをさせましょう。

水分は普段より少し多めに取ってもらいましょう。

体温計について

計測時間が短くてすむ市販のデジタル体温計のほとんどは、予測体温が表示されるので正確ではありません。

鼓膜温計も外耳道が狭く耳垢のある小児では正確とは限りません。

体温計の数字にふりまわされず、子どもさんの表情や様子を見て、対応を考えてあげましょう。



解熱剤の使い方

解熱剤は、病気を治す薬ではなく熱をさげることにより一時的に症状を和らげるものです。

発熱のため眠れなかったり、水分が取れない時には解熱剤を使いましょう。一般的には6時間以上間隔をあけて、1日2回までにしましょう。体重により使用量が違いますのでかかりつけ医と相談してください。

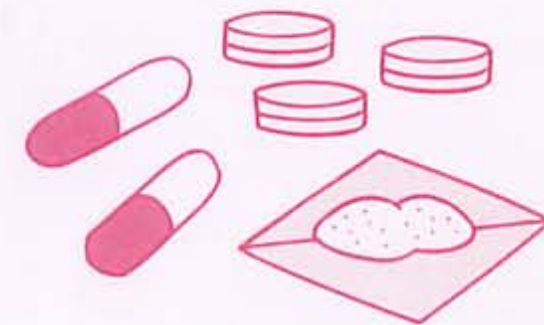
薬には、内服薬と座薬がありますが、座薬は冷蔵庫で保管してください。

入浴は

汗をかいて体は汚れていますので、元気なら清潔にするための入浴はしても構いません。湯の中であたためる必要はありませんが、寒い時期は湯冷めに気をつけましょう。

受診した方がよいときは

- ・水分をとれない時間が長く、尿が出ないでぐったりする時
- ・他の症状（咳、下痢、嘔吐等）がひどい時
- ・眠れない時



嘔吐

胃腸炎以外に、のみすぎ、食べすぎ、便秘、急な発熱などで嘔気があつたり嘔吐することがあります。

対処のしかた

衣服をゆるめてしばらく休ませましょう。

柑橘系の飲み物（オレンジやグレープフルーツ）など、胃に負担のかかる物（炭酸や乳など）はさけましょう。

吐き気がある時は食べさせないようにし、おさまったら、子供用のイオン飲料、水、番茶など少しずつ（30～50cc／回）頻回に飲ませます。

受診した方がよいとき

- ・吐いた物の中に血液や胆汁（緑色）が混ざる時
- ・腹痛、下痢がひどい時
- ・水分をとれない時間が長く、尿が出ないでぐったりする時



脱水

子どもは大人に比べて体の水分割合が多く、水分が不足（脱水）になりやすい傾向があります。

対処のしかた

こまめな水分補給が必要です。

年齢と他の随伴症状によって、水分を何で補給したらよいか異なります。かかりつけ医に相談してください。

受診した方がよいとき

- ・おしっこの量が少ない時
- ・唇や口の中が乾燥している時
- ・ぐったりしている時
- ・泣き声が弱い時

下痢

たべすぎ、離乳食のすすみ方が早いとき、お腹を冷した時、胃腸炎等で下痢をすることがあります。

対処のしかた

消化の良いものを与えましょう。（おかゆ、うどんのくたくた煮など炭水化物を中心に）

脂っこいものや糖分の多いもの、乳製品、刺激の強いものは避けましょう。

食欲のない時は離乳食は一時休憩しましょう。

母乳、人工乳はそのまま与えましょう。

受診した方がよいとき

- ・便の中に、血液や粘液が混ざる時
- ・腹痛、吐き気が強い時
- ・脱水の症状がある時

咳

咳は気管、気管支炎への異物や痰を外へ出すための反応です。

対処のしかた

部屋の加湿などしましょう。

水分をしっかりとした方が痰がやわらかくなり咳が楽になります。

受診した方がよいとき

- ・異物（ピーナツなど）を飲み込んだかもしれないあとの咳
- ・咳き込んで嘔吐する時
- ・咳で眠れない時

ひきつけ（けいれん）

乳幼児は熱、下痢などの少しの体調不良でもひきつけをおこすことがあります。一般的には5分以内に自然におさまります。

対処のしかた

無理に口をこじ開けたり、頬をたたいたりする必要はありません。

その場に寝かせ衣類をゆるめ楽にしてください。

肩の下にタオルなどを入れて顎をあげてください。

吐きそうなら顔を横に向け、吐いたものが喉につまらないようにしましょう。

受診した方がよいとき

- ・発熱、下痢、嘔吐など他の症状を伴っている時
- ・5分以上続いてなかなかおさまらない時
- ・くり返すひきつけもありますので、ひきつけがおさまってもかかりつけ医に相談して下さい。

お腹を痛がる

たべすぎ、胃腸炎、便秘などの軽い病気でお腹が痛くなることがあります。

しかし腸重積、虫垂炎など病院での処置が必要な病気のこともあります。

対処のしかた

お腹が痛い以外にどんな症状があるか注意してください。（嘔吐しますか？下痢をしますか？便はでていますか？熱がありますか？）

他の症状がなくて便が出ないときは、まず排便をさせてみましょう。（綿棒での肛門刺激、浣腸など）

受診した方がよいとき

- ・痛みがひどい時
- ・発熱、嘔吐や下痢を伴う時



やけど

対処のしかた

まず、痛みが引くまで最低20分以上は冷やしましょう。(冷水、冷やしたタオルなど)

やけどがひどく広範囲に及ぶ時は、服を脱がせずそのまま冷やしましょう。

水ぶくれはつぶさず、下の新しい皮膚ができるまで待ちましょう。

受診した方がよいとき

- ・やけどが強く広範囲に及ぶ場合
- ・顔面、四肢の関節部、外陰部についてはその後の機能に影響することがあるので受診しましょう。
- ・水ぶくれがつぶれた時は、感染をおこすといけないので受診しましょう。

頭を強く打ったとき

乳幼児は体に比して頭が大きく、また、はいはい、伝い歩きなどで移動できるようになるために、転倒、落下など頭を打つ事故がおこりやすくなります。

事故防止(柵など)をこころがけましょう。

対処のしかた

打った程度が軽く、意識がしっかりしており、嘔吐などなく元気なら家で観察してもいいです。

変だなと思えばすぐに受診をしましょう。

たんこぶは痛ければ冷やしてあげてください。

受診した方がよいとき

- ・意識がないとき、耳や鼻から出血や液体が出る時
- ・けいれんや嘔吐がある時
- ・側頭部、後頭部の大きなたんこぶがある時

けがによる出血

対処のしかた

傷が小さく、出血が多くなればガーゼを当てて10~15分間押さえましょう。

受診した方がよいとき

- ・おさえていてもなかなか出血が止まらない時
- ・傷が汚れている時
- ・出血した場所以外の打撲がひどい時



鼻水・鼻づまり

ウイルスなどの感染がなくても、気温の変化で鼻の症状がでることがあります。

対処のしかた

部屋の温度と湿度を適当に保つようにしましょう

鼻腔の前の方に見えている鼻水は拭いてとってあげましょう。

鼻腔の奥の鼻水は吸い取っても刺激ですぐに元通りになるので、無理に吸い取る必要はありません。

鼻血がでた

かぜの時は鼻の粘膜も充血するので、鼻血は出やすくなります。

対処のしかた

- ・鼻の骨あたりをつまんで圧迫止血しましょう。
- ・脱脂綿を丸めたものを詰め圧迫止血しても良いです。(小さいと取り出せなくなることがあるので注意)
- ・上を向くと血を飲み込んで気持ちが悪くなる場合があるので上を向かないようにしましょう。

異物を飲み込んだ

直径3.5cmくらいまでの物は、乳幼児の口の中に入ります。子どもの手の届かない所に置きましょう。

異物を飲み込んだ場合、突然咳がではじめることもあります。

対処のしかた

薬、薬品などは種類によりにより対処法が違います。

下記の電話で対処のしかたを教えてください。

大阪中毒110番	0990-50-2499 (365日、24時間対応)
	通話料+情報提供料315円
つくば中毒110番	0990-52-9899
	(9時~17時、12/31~1/3を除く)
	通話料+情報提供料315円
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)

受診した方がよい時

- ・タバコを2cm以上食べた時
- ・ボタン電池を飲み込んだ時
- ・呼吸がおかしいとき



子どもを事故から守りましょう

乳幼児はとても好奇心が強く、よく動き回ります。また手に触れたものは何でも口に入れてしまいます。「飲み込んだら危ないものは手の届かない位置」に置きましょう。

また、水が大好きです。「浴槽に水をためておかない」「洗濯機の水槽のそばに台になるようなものは置かない」などの注意をしましょう。

乳幼児の病気とよくある症状

平成 17 年 3 月作成
益田市小児在宅当番医制検討会議
を中心に益田圏域版を作成

こんなときどうするの？
～子どもの急病と対処の仕方～

平成 20 年 3 月改訂
編集協力者
あんどうこどもクリニック
益田市・津和野町・吉賀町

