

子どもの救急ノート



安芸高田市

----- (目 次) -----

はじめに1
小児救急医療の現状2
みんなで守ろう！私たちの医療3
子どものかかりつけ医を持ちましょう4
受診の前に5
上手な受診の仕方6
熱が出た7
熱がつづく8
腹痛9
吐いた10,11
下痢のとき12,13
せきが出る14
けいれん15
誤飲16
薬の飲ませ方17
発熱・嘔吐・下痢のときの水分補給18
救急車の呼び方19

はじめに

子どもは、いつ病気になるかわかりません。

夜間や日曜日、祝祭日など、病院がお休みの時に具合が悪くなったらどうすればよいか、迷うことはないでしょうか。

この冊子は、すぐに救急医療機関へ行くべきか、明日まで待って受診するべきかを判断するための目安をまとめたものです。

ご活用いただければ幸いです。

この冊子は生後 1 か月から 6 歳くらいまでの乳幼児のお子さんを想定して作っています。



小児救急医療の現状

【全国の状況】

近年、少子・高齢化が進む中で、小児医療、特に小児救急医療体制には、大きな課題があります。小児科を標榜する医療機関や医師が年々減少しており、特に人口の少ない山間部や島しょ部には小児科医師のいない地域もあり、小児科医師の不足により救急医療体制の確保は極めて困難な状況にあります。小児科医師の不足による医師の過重労働が課題となっています。

小児人口は大きく減少していますが、小児救急患者数は増加の一途をたどっています。また、患者数の増加は、コンビニ受診といわれる、急患ではないのに都合がよいからと夜間に受診する患者が増えたことがあげられます。

救急医療は限られた医師数なので、軽症患者が増えると、重症患者の救命に支障が生じてしまいます。

【安芸高田市の現状】

安芸高田市も例外ではなく、小児救急医療に課題を抱えています。

吉田総合病院の小児科医の勤務が非常勤勤務となり、休日や夜間の小児救急に対応ができる小児科専門医が不在となりました。現在、休日や夜間の対応は、高田地区休日夜間救急診療所(注1)で対応していますが、小児救急となると専門医でないと対応が困難な場合もあり、小児救急医療機関(二次救急医療機関)(注2)へ患者が集中しています。

また、医師不足に加えて、夜間や休日に何らかの症状が出ると、あわてて24時間対応の二次救急医療機関を受診し、軽症患者の救急利用の増加により、重症患者に必要な医療体制の確保が難しい状況になっています。

とはいえ、子どもが病気になった時、親はあわててしまうものです。少しでもあわてないで対応できるよう、「こどもの救急」ホームページなどを日ごろから、見ておくことやかかりつけ医をもつことも一つの方法です。

救急医療を守るためにも、安易に受診しないよう、一人ひとりが意識や知識を高めていくことが必要だと思われれます。

(注1) 高田地区休日夜間救急診療所(JA吉田総合病院内)・・・平成22年4月から、夜間、休日の昼間に高田地区医師会が輪番で、診療支援を行っています(診療科目は内科、外科です。眼科と産婦人科については在宅当番医で実施しています)広報あきたかたでご確認ください。

(注2) 二次救急医療機関・・・緊急手術や入院を要するようなケガや急病などの重症患者に対応した救急医療を行っています。

みんなで守ろう！私たちの医療

地域医療を守るために、ともに考え、ともに行動しましょう。

現在ある小児救急医療を守るためにも、受診の必要性を考慮し、一人ひとりが意識や知識を高めていくことが必要だと思われます。

休日、夜間に行っている救急医療は、いつでも気軽に診察してもらえるというものではありません。救急を利用する患者さんの中には「救急とは思わないが、心配で、早くみてもらいたくて。」というような方もおられます。

救急医療は限られた医師で対応しています。軽症な受診者が増えると、重症患者さんの救命に支障が生じてしまいます。

できるだけ医療機関の通常の診療時間内に受診しましょう！

また、かかりつけ医をもち、相談できる関係を作っておくことが大切です。



子どものかかりつけ医をもちましょう

『かかりつけ医』は、身近にいて気軽に相談したり、病気の初期治療をしてもらうお医者さんのことです。まず大事なことは、日頃から「かかりつけ医」との良好な関係を築くことです。小児科のかかりつけ医は、元気なときの子どもの様子や家族構成なども把握していて、病気や薬だけでなく、予防接種や育児不安についても相談できます。

また、少し調子が悪い段階でかけられるような「かかりつけ医」があれば早めの手当てで症状が重くならず済んだり、症状が悪くなったときのアドバイスをもらえたりするでしょう。休日や夜間に急な症状があった場合、どこにかかったらよいか、そういう情報を教えてもらえることもあります。



★緊急のときのためにメモしておきましょう。

医療機関名 :
電話番号 :
診療日 :
診療時間 :

医療機関名 :
電話番号 :
診療日 :
診療時間 :

医療機関名 :
電話番号 :
診療日 :
診療時間 :

受診の前に

もし、休日や夜間に急病で受診するかどうか迷ったら、受診の前に
電話相談やホームページサイトを上手に利用しましょう。

▲広島県小児救急医療電話相談

すぐに救急病院に行くべきかなど、小児科医師などが電話でアドバイス。

受付時間：19時～22時 365日

電話番号：●082-505-1399 または

●#8000（携帯電話からも利用可能です。IP電話、ひかり
電話からは利用できません）

▲日本小児科学会ホームページ「子どもの救急」（パソコンでアクセス）

症状を入力すれば、受診の判断のアドバイスをしてくれます。

アドレス <http://kodomo-qq.jp/>

▲「パパママ応援 おうちの看護 携帯サイト」 （携帯電話でアクセス）

（財）ひろしまこども夢財団

病気の対処法をやさしく紹介し、おうちの看護をサポートしてくれます。

アドレス <http://www.yumezaidan.or.jp/k/kango>

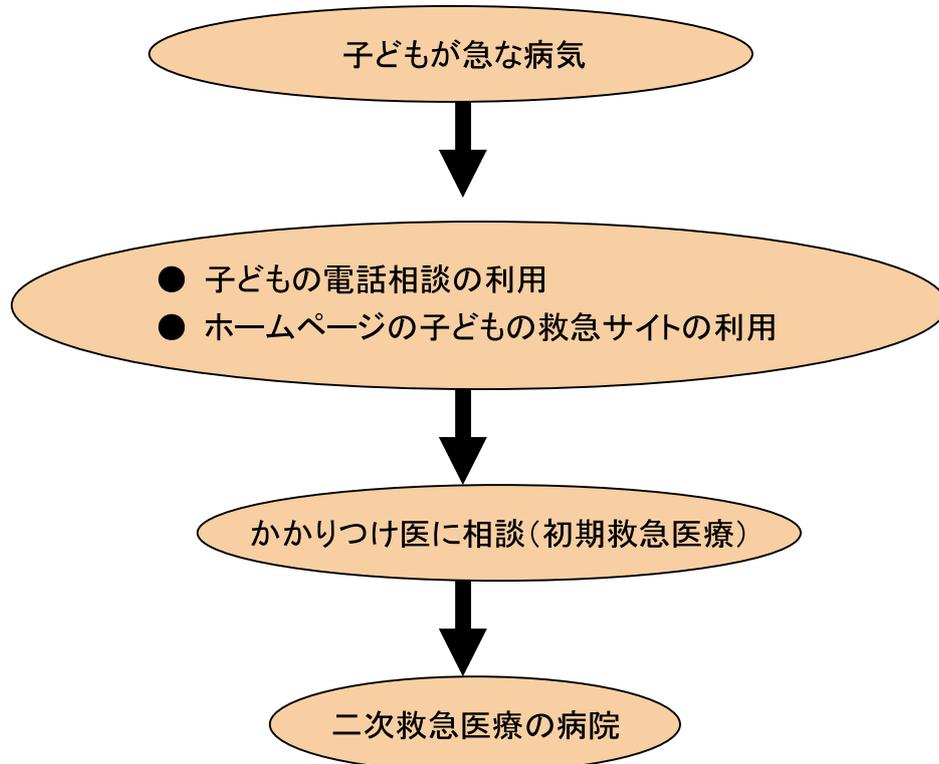


▲広島県救急医療情報ネットワーク（パソコンでアクセス）

救急医療情報ネットワークを活用して、最寄りの当番医や急患センターなどを
探すことができます。

アドレス <http://www.qq.pref.hiroshima.jp/qq/qq34tpmnl1t.asp>

上手な受診の仕方



受診する場合は…※受診前に必ず医療機関に電話 しましょう

◆市立三次中央病院

☎0824-65-0101

緊急の場合を除き、診察開始時間を決めています

平日の夜間診察時間: 18時, 20時

休日の診察時間 : 10時, 15時, 18時, 20時



◆広島市立安佐市民病院

☎082-815-5211

夜間救急受付時間: 日曜日の18時~22時

※平日、夜間、土曜日の診療はありません

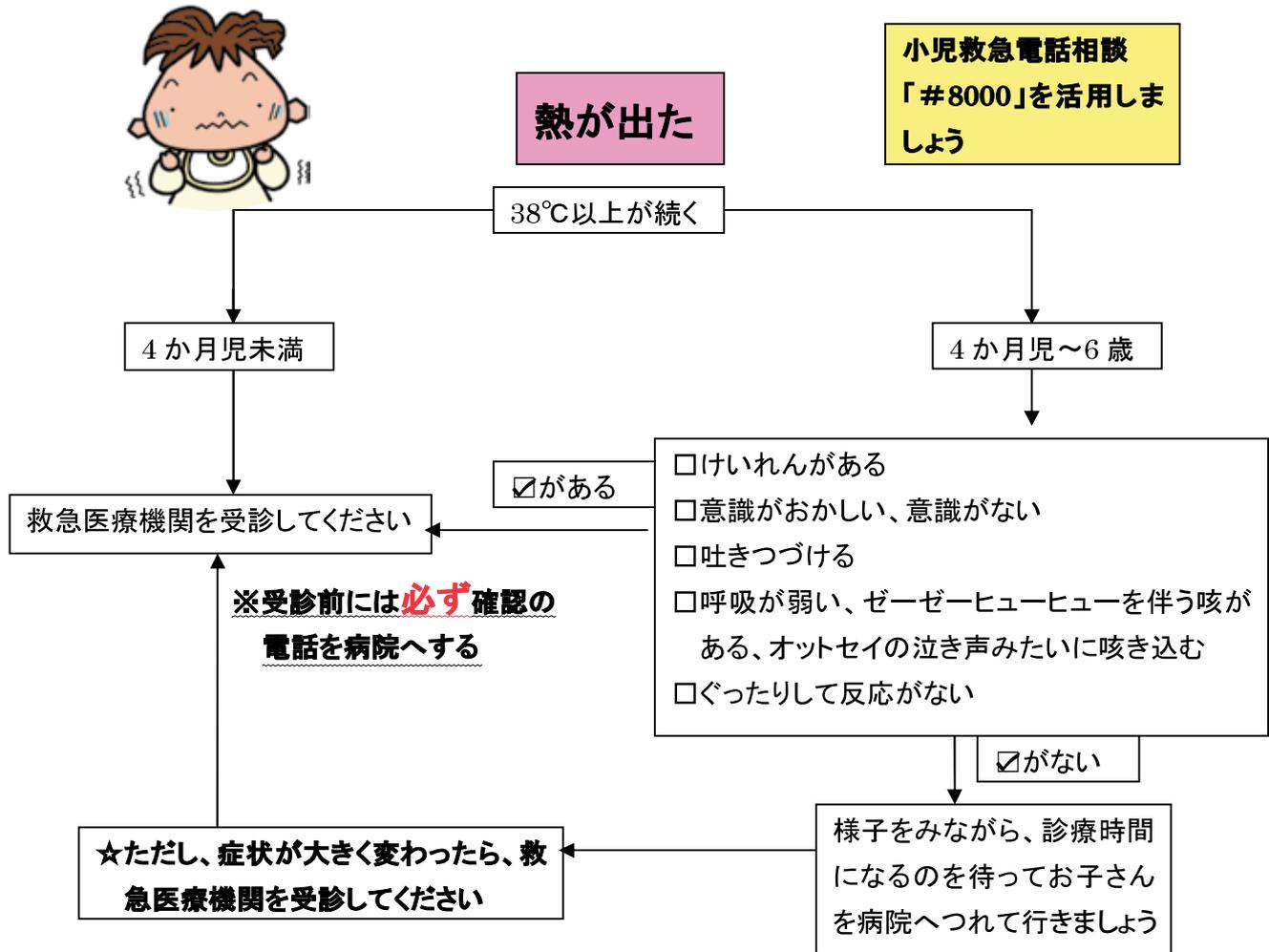
◆広島市立舟入病院

☎082-232-6195

夜間救急受付時間: 毎日 17時30分~翌朝8時30分まで

昼間救急受付時間: 土曜日、日曜日、祝休日 8時30分~17時30分

* 二次救急医療と小児救急医療拠点病院を載せています。



※ 救急外来を受診する理由で最も多いのは「発熱」です。

「さっきまで元気だったのに、気がつくと39℃あった」ということは子どもではよくあることで、それだけで過剰に心配する必要はありません。

病院受診の場合、医師に伝えること

- ・ 熱は何度あるか
- ・ 熱はいつごろからか
- ・ 熱以外の症状について
- ・ 食事や水分は取れているか
- ・ おしっこが出ているか

救急車を呼ぶとき

- ・ 「呼吸が弱い」
- ・ 「意識がない」
- ・ 「5分以上のけいれん」
など

発熱のある時の対処のしかた

- 水分補給をこまめにしましょう。湯冷まし、麦茶、子ども用のイオン飲料水など。
- 高熱時は嫌がらなければ頭、首、脇の下を氷枕、氷のう、絞ったタオル等で冷やしましょう。
- 汗をかいたら、体をふき、服やシーツをかえましょう。
- 着替えをこまめにしましょう。
- 熱の出始めは寒がるので、温かめにし、熱が出きったら暑がり、汗が出るので涼しくしましょう。室温や衣服で調整しましょう。



熱がつづく

小児救急電話相談
「#8000」を活用し
ましょう

「平日、受診してお薬を飲んでいのに熱がつづくんです。」と言われて救急外来で受診する人も比較的多いです。しかし、3日間程度、発熱が持続する場合はたくさんあります。下記のような症状がなければ、自然に治ることが多いです。

- 5日以上つづく発熱
- ぐったりして反応がない
- 水分をとらず、12時間以上尿が出ない
- 咳がどんどん悪化している ヒューヒューを伴っている 呼吸がしんどそう
- 吐きつづける
- ひどい頭痛が続いている
- 体に発疹が出現した 目が赤くなった

がある

救急医療機関を受診してください

がない

様子をみながら診療時間になるのを待って病院に行きましょう

※受診前には**必ず**確認の電話を病院へする

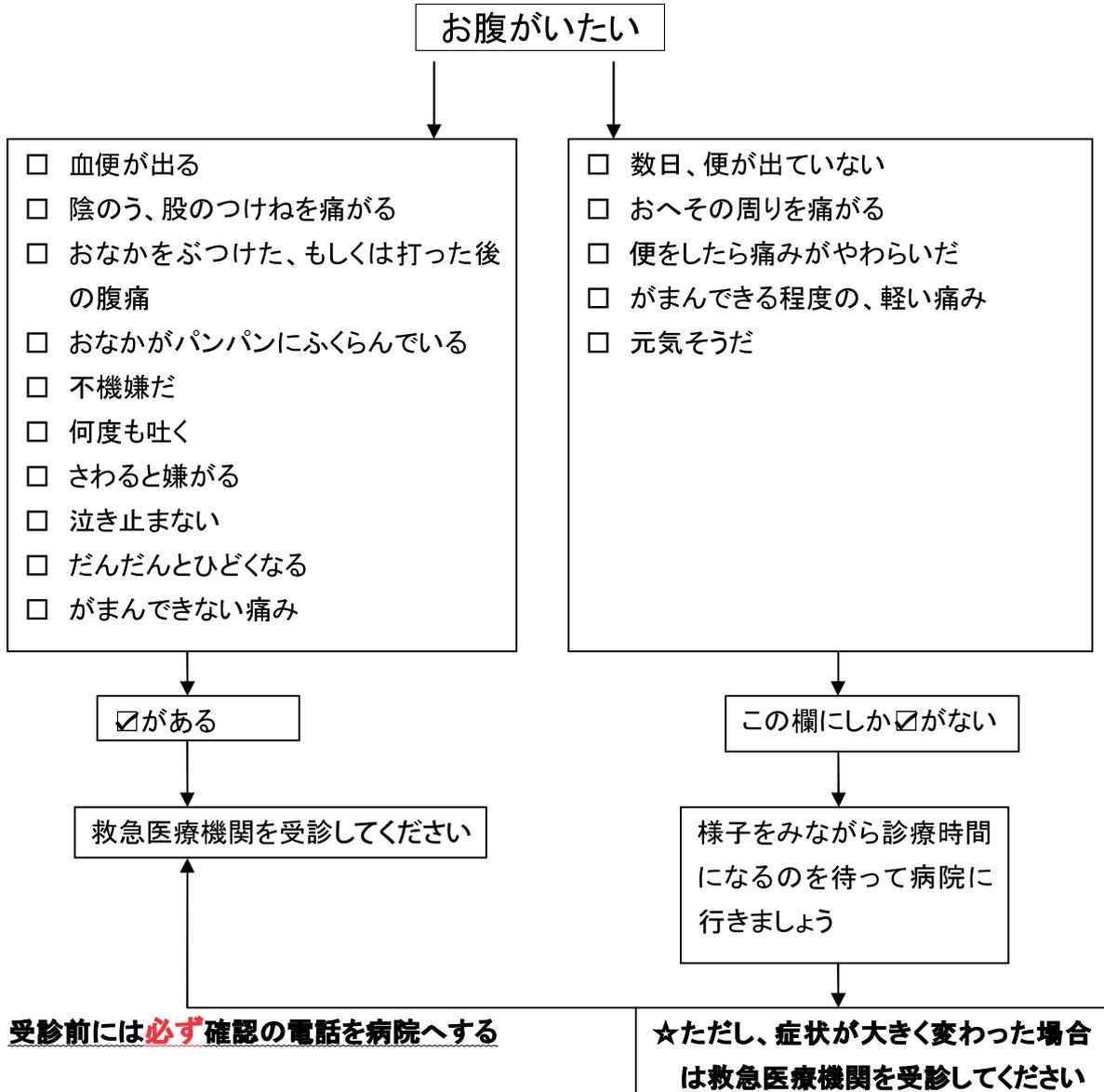
★ただし、症状が大きく変わった場合は受診してください



腹痛

小児救急電話相談
「#8000」を活用し
ましょう

子どもの場合、腹痛の原因の多くは便秘です。しかし、腹痛は救急疾患が隠れていることがありますので、次のような症状があれば受診してください。



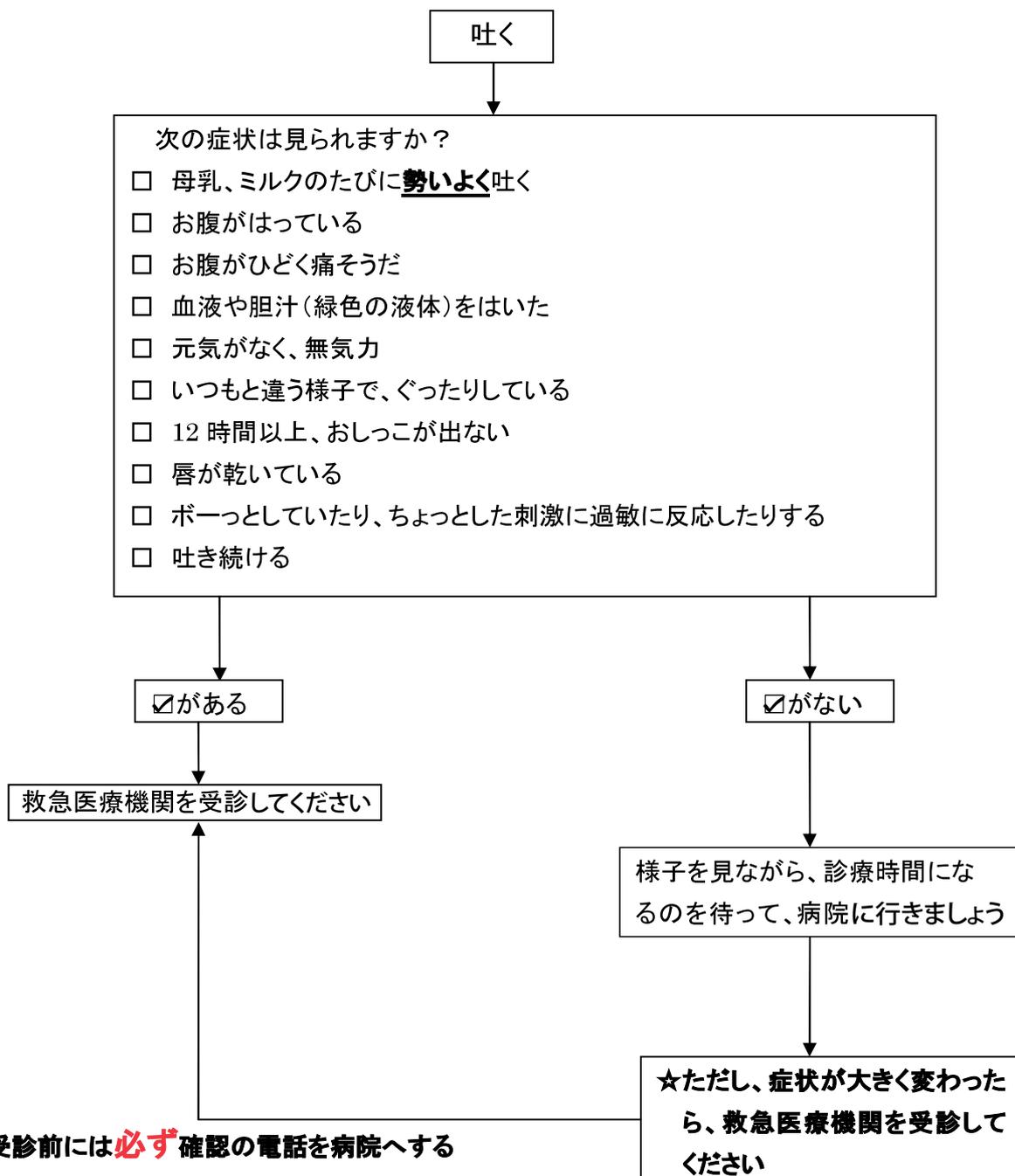
お腹が痛いときの対処のしかた

- 熱がないか、吐き気はないか、下痢をしていないか、お腹を抱え込むように痛がらないか観察しましょう。
- お腹をしめつける衣服はやめましょう。
- 排便で治ることもあります。トイレへ行かせましょう。
- 楽な姿勢で寝かせる、吐くことがあるので、洗面器を用意する。
- 体を保温すると痛みが和らぐことがある。(タオルに包み熱くない湯たんぽを腹部に当てる) やけどに注意する。
- 食べ物とは与えないで、様子をみながら、水分を少しずつあげましょう。

吐いた

小児救急電話相談
「#8000」を活用し
ましょう

子ども(特に赤ちゃん)は少しの刺激で吐くことがあります。
赤ちゃんの胃は大人のように曲がった形ではなく、細長い筒のような形をしているため、大人より吐きやすいものです。また、胃の入り口である噴門の筋肉が未熟なため、ちょっとした刺激で吐いてしまうことがあります。元気があり、体重が順調に増えていれば心配ありません。



病院受診の場合、医師に伝えること

- ・ 吐いた回数
- ・ 吐いたものの内容
- ・ どのような状態で吐いたか
- ・ 発熱や下痢など、嘔吐以外の症状について

救急車を呼ぶとき

- ・ 意識がおかしい
- ・ ひきつけをおこした
- ・ 極めて激しい頭痛
- ・ 直前に頭を打撲等

吐くとき、吐いたときの対処のしかた

- 吐いたものが気管に吸い込まれないように、体を横向きにしましょう。
- 脱水症状にならないよう、嫌がらなければ、**少しずつこまめに**水分を補給してあげましょう。
- 柑橘系や炭酸飲料、牛乳、乳製品など、胃に負担のかかるものは避けましょう。
- 嘔吐に伴う別の症状と吐いた物の内容を見ましょう。
- 吐き気が続くときは、やさしく抱っこしてあげましょう。
- 吐いた物を始末した後は良く手を洗いましょう。



下痢のとき

小児救急電話相談
「#8000」を活用し
ましょう

下痢

次の症状はみられますか？

- 血便が出る
- 吐き続ける
- 12時間以上尿が出ない
- 激しい腹痛を伴う
- くちびるが乾燥し、元気がなくぐったりしている

がある

救急医療機関を受診
してください

がない

様子をみながら診療時間
になるのを待って病院に
行きましょう

☆ ただし症状が大きく変わったら、
救急医療機関を受診してください。

※受診前には必ず確認の電話を病院へする

病院受診の場合、医師に伝えること

- ・ 排便回数
- ・ 便の性状(色や硬さ)
(気になるときは便を持参して受診しましょう)
- ・ 10～30分おきに激しく泣き、イチゴジャム状の血便が出て、頻回に嘔吐する
- ・ 最近、飲んだもの、食べたものについて
- ・ 発熱や嘔吐など
- ・ 他の症状について
- ・ 尿の回数や量・色



下痢のときの対処のしかた

- 脱水症状にならないように水分を補給しましょう。
- 母乳はそのまま飲ませて良いでしょう。ミルクは薄めて飲ませましょう。
- 食事は消化のよいおかゆなどを与えます。
- オムツかぶれをするので、おしりのケアが大切です。
ぬらしたガーゼやタオルでやさしく押さえるようにして拭きましょう。
時には、シャワーでおしりだけを洗ったり、洗面器にお湯を入れ下半身だけ入浴させましょう。ただれたときは、受診し、薬をもらうことも必要です。
- 下痢は、お腹に悪いウイルスや細菌などがいったために起こります。
下痢止めなどによって、体内から排出しようとする働きを止めてしまうと、ウイルスや細菌が腸の中で増えてしまい、さらに悪くなってしまうことがあります。
受診する前に、下痢止めを使わないようにし、受診した時に医師に相談しましょう。
- 便を扱ったら、すぐに手を洗いましょう。



せきが出る

小児救急電話相談
「#8000」を活用し
ましょう

せきが出る・ゼーゼーする

次の症状がみられますか？

- 声がかすれる。オットセイの泣き声みたいに咳き込む。
- ゼーゼー、ヒューヒューという。
- 息苦しそうである。
- 呼吸が速い。
- ぐったりしている。
- 口の周りや、くちびるが紫色(チアノーゼ)。

がある

救急医療機関を
受診してください

がない

様子をみながら診療時間
になるのを待って病院へ行き
ましょう

★ただし症状が大きく変わったら、救
急医療機関を受診してください

※受診前には**必ず**確認の電話を病院へする

病院受診の場合、医師に伝えること

- ・ 何かを詰まらせていないか
- ・ 特徴的な音の咳が出ているか
- ・ 発熱、鼻水など咳以外の症状があるか
- ・ 睡眠はとれているか
- ・ アレルギー体質はどうか

救急車を呼ぶとき

- ・ ひどく咳き込み、呼吸困難をおこしている
- ・ チアノーゼが出て、泣くことも会話もできない
- ・ ぐったりし、会話もまともに出来ない

咳が出る時の対処のしかた

- 室内は換気、掃除をこまめにして清潔にしましょう。
- 加湿器などで部屋の乾燥を防ぎましょう。
- 咳き込んだ時は起こすか、抱っこして背中をさすってあげましょう。
- 飲み物でのどを湿らせてあげると苦しさが和らぎます。
- 呼吸回数、息づかい、顔色、手足の温かさ、爪の色を観察しましょう。

けいれん

小児救急電話相談
「#8000」を活用し
ましょう

けいれん

- けいれんが止まっても、意識がはっきりしない
- けいれんが止まっても、目が合わない
- くちびるの色が紫色で呼吸が弱い
- けいれんが5分以上続く

1つ以上☑がある
救急車を呼ぶ！

- 生まれて初めてのけいれん
- 生後6か月以下
- 6歳以上
- けいれん時の体温が38.0度以下だった
- けいれんに左右差がある
- 嘔吐、失禁を伴う
- 最近、頭を強く打った
- 何度も繰り返しけいれんがおこる

1つでも☑がある
救急医療機関を受診
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)
- けいれんか、どうか分からない

様子をみながら診療時間になるのを待って病院へ行き
ましょう

※受診前には**必ず**確認の電話を病院へする

☆ ただし症状が大きく変わったら、
救急医療機関を受診してください

病院受診の場合、医師に伝えること

- 「いつから」「どんなけいれんが」「何分間」続いたか
- けいれんが、左半身、右半身だけのような左右差はないか
- その時の体温は何度であったか

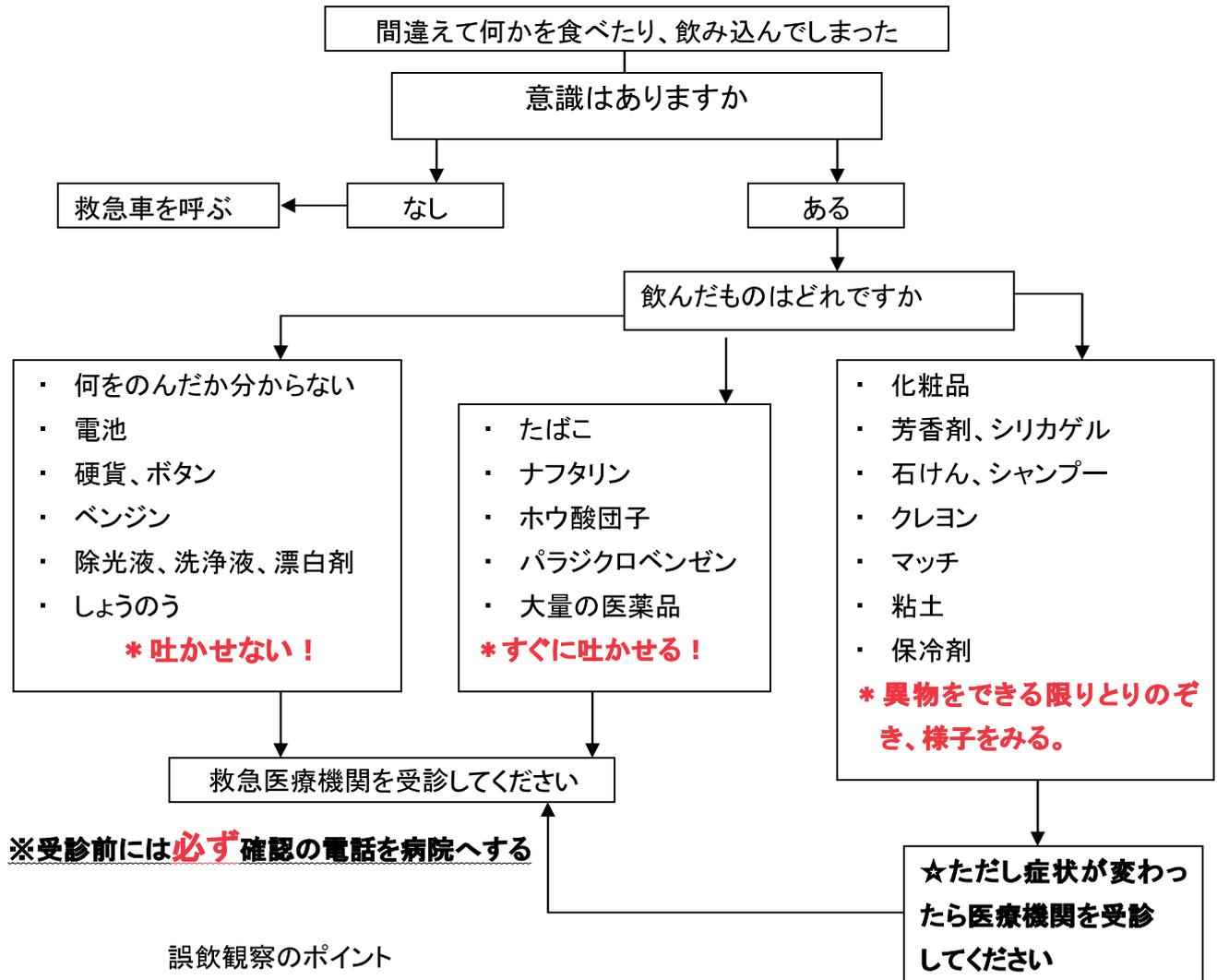
けいれんのある時の対処のしかた

- 顔を横向きにして、衣服をゆるめ、吐いた物を誤嚥(ごえん: 気道に異物が入り込むこと)しないようにしましょう。
- 体をゆすったり、たたいたりしない。
- 口に割り箸や指を入れてはいけません。かえって刺激になったり、舌の根元が落ち込み気道をふさぐ危険があるため必要ありません。



小児救急電話相談
「#8000」を活用し
ましょう

誤飲



※受診前には**必ず**確認の電話を病院へする

誤飲観察のポイント

- 意識はどうか？
- 呼吸は規則正しいか
- 顔色はよいか
- 嘔吐はないか
- 何を、いつ、どれくらい飲んだか
どう対応したらよいか困ったときは・・・

(財)日本中毒情報センター

●電話サービス中毒 110 番

大阪 072-727-2499 24 時間対応

つくば 029-852-9999 9 時～21 時

※情報料 1 件につき 315 円 通話料は相談者負担

●たばこ専用(テープによる一般市民向け情報)

大阪 072-726-9922 24 時間対応

薬の飲ませ方

子どもの中には、薬の味を嫌がる子、うまく飲み込めない子がいます。それだけでなく病気で機嫌の悪い子どもに薬を飲ませるのは大変です。飲ませるためのちょっとした工夫を知っておきましょう。

- **シロップ剤** オレンジやイチゴなど味に工夫されています。飲ませやすい薬です。

- ① **スプーンで**

正確に量った薬をスプーンに入れ、スープで飲ませるときの要領で飲ませる。

- ② **スポイドで**

正確に量った薬をスポイドで吸い上げ、赤ちゃんの頬の内側に流し込む。のどをつかないように注意。

- ③ **哺乳瓶の乳首で**



哺乳瓶の乳首に薬を入れて、飲ませることもよい。

- **粉薬、細粒薬、顆粒薬**

- ① **飲める子はそのままでよい。** 飲んだ後は、口の中に残らないよう白湯などを飲ませる。

- ② **ペースト状にして飲ませる**

1～2滴の水でダンゴ状にして、大人の指の腹でとって、赤ちゃんの上あごや頬の内側などに塗りつけ、その後、水分を与える。

- ③ **飲み物や食べ物に混ぜて与える** (離乳食の進み具合や子どもに合わせて)

ゼリー、ジャム、プリン、ヨーグルトなど子どもが好きな食べ物と混ぜると飲みやすくなる。混ぜるものによっては、苦味が増したり、薬の効果が薄くなることもありますので、医師、薬剤師に確認しましょう。

- **坐薬**

清潔な指でシートから取り出します。

おむつを替える要領で赤ちゃんの足をあげ、とがったほうから肛門にすばやく入れます。挿入したあとは、30秒ほど肛門をティッシュなどでおさえておきましょう。

▲広島県薬剤師会お薬相談電話

受付時間：毎週月曜日～金曜日（祝祭日を除く）10時～15時

電話番号：082-545-1193

発熱・嘔吐・下痢のときの水分補給

●水分補給はこまめにしましょう。

食事の時間にこだわらず、こまめに水分をとりましょう。

乳児なら母乳やミルクでも大丈夫です（嘔吐や下痢のときには、ミルクは少し薄めにしましょう）

食事は、嘔吐がひどい時は無理にとらなくてもよいです。

むしろ、少し食事はひかえて、水分のみで、嘔吐がおさまったら少しずつ消化のよいものからはじめましょう。

水分を与えるコツは、少量をこまめに。大丈夫なようであれば、徐々に量を増やすことです。

熱が出たときの水分補給は、麦茶でもイオン飲料でも母乳でもミルクでもよいです。

下痢は汗よりもずっと多くの塩分を含んでいます。

だから、水だけでなく塩分と糖分が適切な割合で混ざった飲料で速やかに補うことが大切です。

それには、経口補水液がよいでしょう。

ただし、嫌がる場合は、無理に与える必要はありません。母乳やミルクを飲む場合も、無理に経口補水液に変更する必要はありません。

下痢や嘔吐がひどく、脱水症状をおこしているときは点滴が必要です。

経口補水液の作り方

材料を混ぜるだけでできます。

材料	* 湯冷まし1リットル
	* 塩3g(小さじ1/2杯)
	* 砂糖40g(大さじ4と1/2杯)

☆レモンやグレープフルーツがあれば、好みに応じて少し味付けすると飲みやすい。

☆注意点:塩分の摂取を制限されている子どもさんは主治医に相談してください。



救急車の呼び方

まず119番にダイヤルを！

- ①局番なしの「119」をダイヤル
- ②「救急車をお願いします」と伝える
- ③次のことを伝える
 - 子どもの名前
 - 子どもの年齢
 - 住所
 - 電話番号
 - 場所の目印となる建物
- ④持病がある場合は、その病名とかかりつけの医療機関を伝える
- ⑤子どもの症状を伝える



救急車を待つ間

- ①次のものを準備する
 - 健康保険証
 - 母子健康手帳
 - 乳幼児医療費受給者証
 - お金
- ②玄関の鍵をあける
- ③家族や近所の人がいれば、救急車が到着したときの誘導をお願いする

救急車で病院に行くとき

- ①救急救命士の指示に従う
- ②家を出る前に火元を確認！
- ③入院せずに帰宅することもあるので、靴をもって行く
- ④戸締りを忘れずに！





監修 安芸高田市医師会
広島県厚生農業協同組合連合会吉田総合病院

発行 安芸高田市