

せきが出る

嘔吐

下痢

いつもと様子がちがう

やけど・頭を打った

ハチに刺された 動物に咬まれた

熱が出た

# こどもの急病時

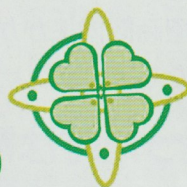
誤飲



## こんな時どうすればいいの？

子どもの急病対応ガイドブック

一病院のかかり方



NPO法人 **f.a.n.** felicity approach network



作成：NPO法人 **f.a.n.** 地域医療を育む会  
監修：中東遠総合医療センター



# はじめに

全国的に医師不足が大きな問題となっていますが、この地域でも例外ではありません。私たち市民が住み慣れた地域で安心して暮らすために医療は欠かせない資源です。上手に利用していかなければ、医療は崩壊してしまいます。とくに子育て中の方のためにも、子どもの急病時に安心して受診できる医療体制は大切にしていきたいものです。子どもは、いつ・何が起こるかわかりません。日頃から子どもの健康状態に関心を持ち、子どもの急病時に備え知識を習得することも大切です。

そこで、私たち「NPO法人f.a.n.地域医療を育む会」では、「こんな時どうすればいいの?」という家庭で出来る観察のポイントや対処法、病院のかかり方について解り易くチャート式にまとめました。これらの対処法が全てではありませんが、受診すべきかどうかを考える時に役立てていただきたいと思います。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体制をみんなで作っていきましょう。

## 医療機関の上手な利用について


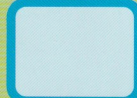

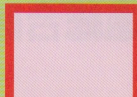
### 「かかりつけ医」を持ちましょう!

病院にあまり行かない人でもかかりつけのお医者さん・薬局があると安心です。「かかりつけ」とは、日頃から家庭の日常的な診療や健康管理・病気に対して相談に乗ってくれる身近な開業医と保険薬局のことです。「かかりつけ医」を持ち、継続して診察を受けることで、急に具合が悪くなっても過去にどんな病気をし、またどんな症状が出易いかなど体質を踏まえて診察し、その人にあった病気の知識や緊急時の対処法を受けることができます。

### このガイドブックの 使い方

お子さんが病気やケガをした時に、このガイドブックを参考に、判断の目安として活用してください。症状が軽い時は、翌日に「かかりつけ医」を受診しましょう。

### チャートの目安

-  あまり心配ないでしょう
-  慌てなくてもよいでしょう  
診療時間内にかかりつけ医に診てもらいましょう。
-  迷った時は電話相談を!  
入院が必要な症状かもしれません。  
(かかりつけ医か#8000へ)
-  至急受診を!  
救急車が必要であったり、命に関わる場合があります。





# かかりつけ医

いつから?  
どのような症状?

伝えることは  
メモしていきましょう。

☆症状は人により差があるので、日頃から  
子どもの様子を観察しておきましょう。

## 私のかかりつけ医

病院名



- -

診療時間内に  
かかりつけ医に  
かかりましょう

平日昼間

具合が悪く  
なった時



夜間の迷ったときの  
アドバイス

# #8000

静岡子ども救急電話相談

平日	18時～翌朝8時
土曜日	13時～翌朝8時
休日	8時～翌朝8時

夜間・休日(日・祝)

深夜・救急

夜間や休日(日・祝)の場合は  
電話をして急患診療所へ

### 小笠掛川急患診療所

掛川市杉谷南1丁目1-30(中部ふくしあ棟2階)

☎0537-61-1299

平日 19時～22時(受付21時30分迄)

診療科目 / 内科・小児科

9時～正午(受付11時30分迄)

診療科目 / 内科・小児科・外科・歯科

日曜・祝日 13時～17時(受付16時30分迄)

診療科目 / 内科・小児科・外科

深夜やチャートで  
救急医療機関の場合は病院へ

掛川市・袋井市病院企業団立

### 中東遠総合医療センター

掛川市菖蒲ヶ池1番地の1

☎0537-21-5555





# 熱が出た 36度未満の低体温にも注意!

★子どもの急な発熱で受診した方が良いか迷った時は、静岡子ども救急電話相談「#8000」を利用しましょう。(詳しくは裏表紙を参照)

「顔色不良」(顔面蒼白やチアノーゼ)なうえ  
「呼吸が弱い」  
「意識がない」  
「言動がおかしく視線も合わない」  
「5分以上のけいれん」などの時は  
**救急車を!!**

1回目の体温測定後、適切な室温や衣服で安静にさせ、30分後にもう一度測る

## 熱が下がった

様子を見る

☆36度未満の低体温の時も要注意・要相談

## 37.5度以上 38度未満のとき

発熱以外はいつもとかわらない  
機嫌・活気・哺乳力も普通で  
顔色も良く、周りに興味を示す

診療時間内にかかりつけ医院へ

機嫌が悪い、または発熱以外に  
いつもと様子が違う

診療時間外でも出来るだけ早く  
受診する

## 38度以上のとき

赤ちゃんが生後早期  
(0~3ヶ月)



発熱以外はいつもとかわらない  
機嫌・活気・哺乳力も普通で  
顔色も良く、周りに興味を示す

重症感がなくても医療機関を  
受診する

機嫌が悪い、または発熱以外に  
いつもと様子が違う

出来るだけ早く小児科受診を!!  
(3ヶ月未満の赤ちゃんは入院になることが多い)

赤ちゃんが4ヶ月以上



発熱以外はいつもとかわらない  
機嫌・活気・哺乳力も普通で  
顔色も良く、周りに興味を示す

診療時間内にかかりつけ医院へ

機嫌が悪い、または発熱以外に  
いつもと様子が違う

診療時間外でも出来るだけ早く  
受診する

## 発熱時で怖い病気に『髄膜炎(ずいまくえん)』があります

発熱+嘔吐+頭痛(赤ちゃんなら不機嫌・不活発)と3つ症状が揃えば『髄膜炎』の可能性がります。

髄膜炎の場合、頭や首などが痛くて首が前に曲げにくくなります。もしお子さんがお気に入りのおもちゃを下に置いて、膝はできるだけ伸ばして、あごが胸に付くぐらい視線を落として機嫌よく遊べていれば髄膜炎の可能性は低いと思います。ただし乳幼児にはそういう症状が出にくい場合がありますので、3つの症状がある場合は早期相談・受診が必要です。

生後2ヶ月以上の乳児では、視線が合わないなども留意しましょう。

## 熱性けいれん

乳幼児期(生後6ヶ月から5歳くらいまで)には発熱時(多くは38度以上)にけいれんを起こすことがしばしばあります。

これを熱性けいれんといいます。子どもの100人中7~8人は経験する症状です。けいれんに気づいて初めて熱に気づくようなこともよくあります。けいれんが起こったときは、あわてないこと。横向きに静かに寝かし、けいれんの様子(目や手足の動き、けいれんの持続時間)を観察してください。

### チャートの目安



あまり心配ないでしょう



慌てなくてもよいでしょう  
診療時間内にかかりつけ医に  
診てもらいましょう。



迷った時は電話相談を!  
入院が必要な症状がかもしれません。  
(かかりつけ医か#8000へ)



# せきが出る ゼーゼーする



## 観察のポイント

- どのなせきか
- 息を吸う時に苦しいのか、吐く時に苦しいのか
- 唇が暗紫色(チアノーゼ)になっているか

★特徴的なせきの音で病気がわかることがあるので、まずどのなせきが出ているかを確認しましょう。  
電話相談のときに本人の呼吸音を電話に近づけて相談相手に聞いてもらうといいでしょう。

気温が下がった時に出るコンコンというせきやおっぱいやミルクを飲んだあとにするゼロゼロ音は、赤ちゃんによく見られるものなので心配いりません。

## 急にせき込む

他に症状がなく、治れば元気になっている  
気温が下がった時にコンコンというせきが出る  
授乳後、たんがからんだようなゼロゼロ音がる

発熱や鼻水などの症状がある  
のどが腫れている。または、痛みがある様子

せき込んで吐く、ヒューヒューゼーゼーと響く呼吸をしているが眠れる(横になれる)  
※症状は軽症でも直前まで口の周りに持っていたおもちゃや食べ物なくなっていないかを確認!

激しいせきが続き、呼吸困難がある

すぐにでもおさまるようなら  
病的なものはないので様子を見る

かかりつけの医院を受診  
夜間・休日なら(連休以外)翌日受診

出来るだけ早く受診  
(誤飲の可能性の有無も話すこと)

本人の呼吸が楽になる姿勢(上半身を起す)にして  
救急車を呼ぶ!!

## せきが続けている

せきは軽く、眠れる

せきで眠れない、せき込んで何度も吐く(乾いた激しいせき、かん高い激しいせき、肩で息をしたり、首の根元がペコペコとへこむ呼吸)

ぐったりし、会話もまともに出来ない  
唇やつめが暗紫色になる(チアノーゼ)

かかりつけの医院を受診  
夜間・休日なら(連休以外)翌日受診

電話相談し、家での対処法を聞き、必要なら受診する

本人の呼吸が楽になる姿勢(上半身を起す)にして  
救急車を呼ぶ!!

## のどや呼吸器の炎症のほか防御反応として出ることもあります

せきはのどや呼吸器が炎症をおこしたときだけでなく、異物やほこりを吸い込んだとき、気温の変化が大きいとき、呼吸器の粘膜から出た分泌物を外に出そうとしたときにも出ます。

せきは気道にたまった分泌物や異物を体内に入れずに押し出し、呼吸機能を正常に保つための防御反応なのです。



## チアノーゼとは

血液中の酸素濃度が低下して、皮膚や粘膜が暗紫色になった状態を『チアノーゼ』と言います。  
チアノーゼの症状がやすいのは主に唇・頬・手足の先・爪などです。

至急受診!  
救急車が必要であったり、命に関わる場合があります。

全てのチャートはあくまでも目安です。症状は、人によって異なるため様子をよく観察し、心配な時は受診すべきかどうかを電話で相談しましょう。



# 嘔吐

1回吐いたら1~2時間ほどは飲んだり食べたりせずにお腹を休めて！  
 発熱+頭痛+嘔吐の3つがそろえば「髄膜炎」の可能性あり。要注意！  
 緑色そして血性の嘔吐にも注意！  
 脱水症状にならないよう、嫌がらなければ少しずつ様子を見ながら水分を補給してあげましょう。

## 複数回の嘔吐

### 熱がある

風邪の症状があるが比較的元気

- ・激しい腹痛や頭痛の様子がある
- ・血の混じった下痢
- ・嘔吐物が血や緑色
- ・生後3ヶ月未満
- ・ぐったりしてすぐ横になる
- ・おしっこの量が減る

- ・意識がおかしい
- ・けいれんをおこした

かかりつけの医院を受診  
 夜間・休日なら(連休以外)翌日受診

出来るだけ早く受診する

大至急受診する  
 救急車を呼ぶ!!

### 熱はない

嘔吐(2時間で3~4回以内)以外はいつもと変わらないし、おしっこもでている

- ・激しい腹痛や頭痛の様子がある
- ・血の混じった下痢
- ・嘔吐物が血や緑色
- ・噴水のように吐く
- ・大量に吐く

- ・意識(反応)がおかしい
- ・けいれんをおこした

かかりつけの医院を受診  
 夜間・休日なら(連休以外)翌日受診

出来るだけ早く受診する

大至急受診する  
 救急車を呼ぶ!!

## 突然吐く

吐く量はそれ程多くなく、嘔吐以外はいつもと変わらない

様子を見る

大量に吐く・下痢など嘔吐以外にいつもと違う様子がある

吐き気がおさまらず少量ずつ水分が取れる

かかりつけの医院を受診  
 夜間・休日なら(連休以外)翌日受診

- ・血や緑色の吐物
- ・激しい腹痛が続く(30分以上持続)
- ・しばらくしても水分も好きなおやつも欲しがらない

出来るだけ早く受診する

## 赤ちゃんは少しの刺激で吐くことがよくあります

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。授乳後に口の端からおっぱいやミルクをダラダラと吐く(いつ乳)ことがあります。体重が順調に増えていけば心配ありません。また、ゲップとおっぱいやミルクを吐いてしまったり、せき込んで食べたものをもどすのはよくあることです。吐いた量が多くなく機嫌がよくてほかに症状がなければ心配いらないでしょう。



### チャートの目安

あまり心配ないでしょう

慌てなくてもよいでしょう  
 診療時間内にかかりつけ医に診てもらいましょう。

迷った時は電話相談を！  
 入院が必要な症状がもしもあれば、(かかりつけ医か#8000へ)



# 下痢

脱水症状にならないように、水分を補給しましょう。  
 食事は、消化の良い食べ物(すりおろしたりんごやおかゆなど)を与えます。

少くもゆるい緩めのうんちでも、元気で食欲があれば問題ないでしょう。  
 うんちの状態や排便の回数は個人差があるので、普段から様子を観察しておきましょう。  
 風邪などの全身の病気の1症状として下痢をすることもあります。下痢以外の症状がないか確認をしましょう。

## 下痢をした

熱はない

嘔吐はない

機嫌が良ければ安静にして様子を見る

嘔吐がある

1回だけで嘔吐が治まる

様子を見る

嘔吐を繰り返す

出来るだけ早く受診する

熱がある

水分摂取良好  
尿も良く出る

かかりつけの医院を受診  
 夜間・休日なら(連休以外)翌日受診

嘔吐がある・頻回・多量の下痢  
 水分摂取不良・尿の色が濃く少ない

出来るだけ早く受診する

## うんちの色が気になる

茶色・黄色・緑色のうんち

病的なものではないので様子を見る

赤色のうんち

赤い色素の食べ物を食べた

様子を見る

機嫌がいい  
少量付着程度の血便

かかりつけの医院を受診  
 夜間・休日なら(連休以外)翌日受診

機嫌が悪い、だんだんぐったりしてくる  
 10~30分おきに激しく泣く  
 イチゴジャム状の血便が大量に出る  
 頻回に嘔吐をする

大至急受診する  
 (救急病院)

白色・黒色のうんち

機嫌がいい

かかりつけの医院を受診  
 夜間・休日なら(連休以外)翌日受診

機嫌が悪い  
嘔吐

出来るだけ早く受診する

食材がそのまま出てきた

病的なものではないが、  
 離乳食の調理方法を見直す必要がある

## 赤ちゃんは下痢をしやすく、うんちの色はさまざまです

赤ちゃんのうんちの色は、おっぱい・ミルク・離乳食のメニューや月齢などによりさまざま。  
 茶色・黄色・緑色のうんちは病気ではありません。赤色・白色・黒色のうんちは病気の可能性があるため注意しましょう!

下痢の時は、おしりがかぶれやすいので気をつけましょう。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いれ下半身だけ入浴させ、よく乾かしてからベビーオイルをつけオムツを当てましょう。



**至急受診!**  
 救急車が必要であったり、  
 命に関わる場合があります。

全てのチャートはあくまでも目安です。症状は、人によって異なるため様子をよく観察し、心配な時は受診すべきかどうかを電話で相談しましょう。



# いつもと様子がちがう

## 泣き方が気になる



全身をチェックして泣き方以外はいつもと変わらない

様子を見る

- ・特に生後3ヶ月未満で発熱、弱々しい泣き方で活気も無く目もうつろである
- ・10~30分おきに激しく泣き、いちごジャム状の血便が出る
- ・おちんちんの袋や足のつけねがポッコリ腫れて発熱し、触ると激しく痛み嘔吐もする

大至急受診する

## 顔色が悪い

青白い

元気がある。機嫌がいいが、寒がってる

環境を整え、様子を見る

生後3ヶ月未満の赤ちゃん(いつもと様子が違う)  
元気が無くぐったり・機嫌が悪い。呼吸困難、胸痛、  
動悸、低体温、打撲や大量出血など他の症状がある

大至急受診する  
救急車を呼ぶ!!

赤い

- ・激しく泣いた
- ・暑がっている
- ・たくさん動いた

環境を整え、様子を見る

高温多湿の環境にいて意識障害や  
高体温(40℃以上)になった  
じんましんが出て呼吸が苦しそう

大至急受診する  
救急車を呼ぶ!!

いつもと様子がちがう



## 目の様子が気になる



- ・目やにが多く、痛みやかゆみがある
- ・充血がひどい
- ・まぶたが赤く腫れている

近くの眼科医院を受診  
夜間・休日なら(連休以外)  
翌日受診

- ・目に異物が入り、取れない(酸性かアルカリ性の薬品の場合は、速やかに水洗いすること)
- ・雪が多いところや直射日光の当たる場所で紫外線に当たって、目に気になる様子がある

出来るだけ早く受診する

### チャートの目安

あまり心配ないでしょう

慌てなくてもよいでしょう  
診療時間内にかかりつけ医に  
診てもらいましょう。

迷った時は電話相談を!  
入院が必要な症状かもしれません。  
(かかりつけ医か#8000へ)



## 口の中が気になる



頬の内側や舌の表面に白い斑点ができた  
歯が黒くなり、痛がる

口の中に  
水疱ができる

食事や水分補給を工夫して  
水分がとれる

痛がって水分がとれない  
尿が濃くて少ない、出ない

かかりつけの医院・歯科医院  
を受診 夜間・休日なら(連休  
以外)翌日受診

かかりつけの医院を受診  
夜間・休日なら(連休以外)  
翌日受診

出来るだけ早く受診する

## 耳の様子が気になる



発熱や耳だれがある  
耳の聞こえが気になる  
痛がっている様子がある

耳かき中に耳を突いたあとに、耳から透明の液体が出て、  
めまいや歩行困難が出現してきた

近くの耳鼻科医院を受診  
夜間・休日なら(連休以外)  
翌日受診

出来るだけ早く耳鼻科医院を  
受診する

## 鼻の様子が気になる

鼻水が出る

急な温度変化や、乾燥していたり、  
ほこりっぽい場所にいた

鼻水や鼻詰まりが続き、食欲がない

鼻血が出る

鼻のあなをいじっていた  
出血は少ない

・圧迫しても鼻血が30分以上止まらない  
・鮮やかな色の鼻血が拍動しながら多量に出る



すぐに治まるようなら  
様子を見る

かかりつけの医院を受診  
夜間・休日なら(連休以外)  
翌日受診

血がすぐに止まり繰り返さな  
ければ様子を見る  
繰り返せば耳鼻科医院へ

大至急受診する

## 応急処置

### 鼻血がでたら

- あわてない
- 寝かせず、体を起こして座らせ、下をむかせます。
- 小鼻の少し上あたりをつまんで押さえ止血します。  
(多くは鼻孔(鼻の穴)から1cm以内から出血します。)
- 鼻呼吸が出来ない状態で、約15分持続的に圧迫します。

## 注意

上を向いて寝かせると鼻血がのどへ流れ落ちて  
咳を引き起こしたり、血液を飲み込んで、吐き気  
の原因となるので避けましょう。  
・鼻内にティッシュペーパーなどを挿入すると鼻粘  
膜を傷つけたり、ただれてしまったり、ティッシュ  
ペーパーを取り出すときに、固まった血液のカサ  
ブタをはがすことになり、再び出血する可能性が  
高くなるので、避けましょう。

至急受診を!  
救急車が必要であったり、  
命に関わる場合があります。

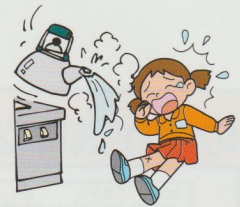
全てのチャートはあくまでも目安です。症状は、人によって異なるため様子をよく観察し、  
心配な時は受診すべきかどうかを電話で相談しましょう。

いつもと  
様子がちがう



# やけど

やけどは、**範囲**と**深さ**が重要。  
深さは、**第1度**～**第3度**に分類される



## ★まずは冷やす

- 流水(水道を流しながら)でも、氷でもよいので、とにかく冷やす
- 冷やす時間は、なるべく長く(最低でも20～30分以上)冷やす  
痛みがなくなるまで冷やし続けてもよいでしょう  
(親も一緒に冷やして冷たい感覚を確認するとよいでしょう)
- 衣類などはむりに脱がさず、そのまま冷やす
- 水ぶくれ(水疱)はつぶさない
- 受診するまでは、何も塗らない

※乳幼児の場合こたつ・電気ストーブ・ホットカーペット・使い捨てカイロ・ぬるい湯たんぽでも低温やけどになることがあるので注意が必要です

・範囲が狭く、赤いだけで水ぶくれ(水疱)になっていない  
ヒリヒリする《第1度》  
・熱傷面積が子どもの手のひらより小さい

診療時間内にかかりつけ医院へ

・水ぶくれ(水疱)ができています  
焼けるような強い痛み《第2度》  
・熱傷面積が子どもの手のひらより大きい  
・顔や関節部、外陰部のやけど

どんなに軽く見えても、医療機関を受診

・皮膚が黒く焦げていたり、白くなっている(子どもの片腕以上の広さ)あまり痛みは感じない《第3度》  
・全身または広範囲

専門医療が可能な医療機関に搬送する必要があるので救急車を呼ぶ!!

## 頭を打った



症状がなくても48時間は様子を見てください  
症状が悪くなるようなら受診を!!

意識がない

大至急受診する  
救急車を呼ぶ!!

意識はある

・泣き出すまで数10秒かかった  
・顔色が悪く、吐き気や嘔吐がある  
・出血している  
・大人の親指以上のたんこぶがある  
・ブヨブヨと腫れてきた  
・眼の動き(目つき)に異常がある  
・打ったあと鼻水が出て止まらない  
・普段と様子が違う

1つもあてはまらない

様子を見る

1つ以上あてはまる

かかりつけ医、または救急医療機関を受診する

・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  
・なんかいほ  
・何回も吐く  
・ぐったりしている

大至急受診する  
救急車を呼ぶ!!

## 応急処置

家庭でできること

- ・こぶができた場合、濡らしたタオルなどで冷やして様子を見てください。
- ・出血していたら、乾いたきれいなタオルで強く圧迫して止血してください。

## チャートの目安

あまり心配ないでしょう

慌てなくてもよいでしょう  
診療時間内にかかりつけ医に診てもらいましょう。

迷った時は電話相談を!  
入院が必要な症状かもしれません。  
(かかりつけ医か#8000へ)



# 動物に咬まれた

## 観察のポイント

- ・呼吸の仕方に注意しましょう
- ・傷口の状態はどうなっているか

### イヌ



傷口を洗い流し消毒する。  
傷口が大きく出血が伴う場合は  
圧迫止血を行う。

大至急受診する  
救急車を呼ぶ!!

### ハムスター



・息苦しそうにしている  
・ゼーゼーしている

大至急受診する  
救急車を呼ぶ!!

いつもとかわらない

診療時間内にかかりつけ医院へ

### ネコ



診療時間内にかかりつけ医院へ

### ヘビ



★無毒と有毒のヘビがいます

日本での毒ヘビは、マムシ(北海道から九州)、ハブ(沖縄、奄美諸島)、ヤマカガシ(本州、四国、九州など)です

大至急受診する

## 手当

- ☆傷は、清潔にします。 ☆安静にします。手足を曲げ伸ばしたり走ったりしない。
- ☆ヘビの毒素により脱水を起こしやすいので水分を与えます。 ☆急いで医療機関へ搬送します。
- ☆どんな小さな傷でも感染の危険があるので必ず医療機関を受診し医師の診療を受けてください。
- ★毒ヘビの場合、血清の投与など適切な治療をしないと、死に至ることがあります。

# ハチに刺された

## 応急処置

### 家庭でできること

- ・毒針を取り除く
- ・患部を水で洗い流し、その後冷やし炎症をおさえる



### 意識がない

大至急受診する  
救急車を呼ぶ!!

### 意識はある

- ・大量(10カ所以上)に刺された
- ・全身にじんましんが出た
- ・顔色が悪くなった
- ・苦しそうな呼吸をしている
- ・呼吸がはやい
- ・口の周りやくちびるの色が悪い

1つ以上  
あてはまる

大至急受診する  
救急車を呼ぶ!!

1つも  
あてはまらない

診療時間内にかかりつけ医院へ

アシナガバチ・スズメバチ・アブなどに刺されると激しい痛み・痒みまたは水疱が出来るなど皮膚炎症や、時にアナフィラキシーショック(短時間に起こる激しいアレルギー症状)を起こすこともある為、十分な注意が必要です。

至急受診!  
救急車が必要であったり、命に関わる場合があります。

全てのチャートはあくまでも目安です。症状は、人によって異なるため様子をよく観察し、心配な時は受診すべきかどうかを電話で相談しましょう。

ハチに刺された動物に咬まれた



# 誤飲

★落ちついて、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。  
 飲み込んだものの残りや、その容器、添付説明書、吐いたものなどは、  
 診察をうけるとときに必ず持参してください。

意識がない、息苦しそう  
 けいれんを起こしている

大至急受診する  
 救急車を呼ぶ!!

意識はある

- 化粧品・シャンプー・芳香剤  
 せっけん・くれよん・マッチ  
 粘土・シリカゲル(乾燥剤)  
 保冷剤・植物活性剤など
- たばこ  
 ホウ酸団子(ゴキブリ用殺虫剤)  
 パラジクロルベンゼン(防虫剤)  
 ナフタリン(防虫剤)など
- ボタン電池・硬貨・灯油  
 洗剤・漂白剤・樟脳(防虫剤)  
 ベンジン・除光液・マニキュアなど
- 何を飲んだかわからない

異物を取り除きしばらく様子を見る

すぐに吐かせる

吐かせない  
 (吐かせると再度食道を  
 通るので危険)

すぐに救急医療機関を  
 受診する

症状が悪くなるようなら



## 家庭での対処法

	水を飲ませる	吐かせる
たばこ	×	○
医療品	○	○
芳香剤・消臭剤	○	○
香水・ヘアトニック・化粧水	○	○
洗濯用洗剤・台所用洗剤	○	○
防虫剤	○(牛乳×)	○
	○(牛乳×)	×
ワックス	○(牛乳×)	○
石油製品(石油・ベンジン)	×	×
塩素系薬剤 (トイレ用洗浄剤・漂白剤)	×	×
トイレ用消臭剤	○	×
農業用殺虫剤	○	×
ボタン電池	×	×



## 誤飲・窒息を防ぐために

3歳児の口を開けた時の最大口径は約39mm  
 のどの奥までは約51mmあります。  
 この値を誤飲防止の目安にしましょう。



赤ちゃんや小さな子どもは手にした  
 ものをすぐ口に入れてしまいます!  
 ☆小物は赤ちゃんの手が届かない高さに置くように  
 ☆窒息のおそれのある食品や乾いた豆類は  
 与えないように

## 応急処置がわからない場合は

(財)日本中毒情報センター(中毒110番)に問い合わせてください。【つくば】029-852-9999(365日9時~21時)  
 (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)

チャートの目安

あまり心配ないでしょう

慌てなくてもよいでしょう  
 診療時間内にかかりつけ医に  
 診てもらいましょう。

迷った時は電話相談を!  
 入院が必要な症状がもしも  
 (かかりつけ医か#8000へ)



# のどに異物がつまった時の家庭での対処法

☆何かをのどに詰まらせたことがわかり、呼吸が出来ない呼吸困難があったり、顔色・口唇の色が悪くなるようならすぐに以下の処置をしてください。  
(気道につまった場合と、飲んだあるいは食べてしまった場合とでは対応が違います)

## 乳児(1歳未満)の場合



### 背部叩打法(意識がある時のみ)

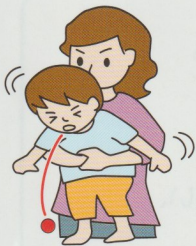
うつぶせにした体を片腕に乗せ、手のひらで乳児の顔を支えながら、頭部が低くなるような姿勢にします。  
もう一方の手の付け根で、背中の中を強くたたきます。

## 小児(1歳以上8歳未満)の場合



### 背部叩打法

抱きかかえたり太ももで支えたりし、頭部が低くなるような姿勢にします。  
もう一方の手の付け根で、背中の中を強くたたきます。



### 腹部突き上げ法(ハイムリック法)

子どもの背後から腕を回し、片方の手で握りこぶしをつくり、上腹部(へそのすぐ上)みぞおちより下方の位置)に当てます。  
もう一方の手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。  
※乳児には腹部突き上げ法は行ってはいけません。

※腹部突き上げ法をおこなった場合は、必ず受診してください。

## その結果

- ・物が出てきて楽になった。 ⇒ 様子を見て大丈夫
- ・まだ苦しそう。顔色が悪い。 ⇒ すぐに救急車を!!

**至急受診を!**  
救急車が必要であったり、命に関わる場合があります。

全てのチャートはあくまでも目安です。症状は、人によって異なるため様子をよく観察し、心配な時は受診すべきかどうかを電話で相談しましょう。



# NPO法人f.a.n.地域医療を育む会

地域医療を守り、育むためには病院や行政の方だけでなく、私たち市民一人一人が自分の身体に責任を持ち、医療や健康へ関心を高めることで、一緒になって支えていく事が重要です。医療機関を上手に利用することで、本当に必要な人が必要な時に適切な医療を受けることに繋がります。私たちは、医療や健康に関する普及啓発活動を市民目線で取り組んで参ります。

## — 活動宣言 —

### ☆私の「かかりつけ医」を持とう

- ・何でも相談できる『かかりつけ医』を持ちましょう
- ・普段健康な人でも、いざという時に頼れる『かかりつけ医』を持ちましょう

### ☆緊急性の無い時は救急車の利用を控えましょう

- ・タクシー代わりの利用はやめましょう

### ☆コンビニ受診をやめよう

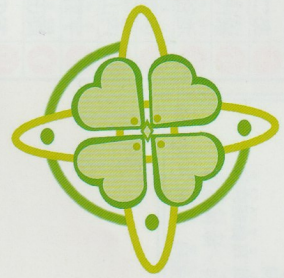
- ・コンビニ受診は、医療スタッフの疲弊につながります。

### ☆お医者さん、医療者の方々にお世話になったら『ありがとう』のメッセージを伝えよう

- ・中東遠総合医療センターに『ありがとうメッセージボード』を設置してあります。

### ☆お互い様の『輪』を拡げよう

- ・医療の原点は、「ひと」と「ひと」です。  
お互いが「思いやりの心」でより良い信頼関係を作りましょう



## かい いん ぼ しゅうちゅう 会員募集中

私たちは、会の趣旨に賛同しご協力くださる会員(個人・団体・企業等)を募集しております。直接活動に参加くださる方、直接活動には参加できないが協賛して下さる方、どのような参加でも結構です。

是非、みんなでこの地域が安全で安心できるように市民として出来るときに出来る活動を行いませんか。

会の主な活動内容は下記のとおりです。いつでもどこへでもf.a.n.出張出前講座を行っております。

○普及啓発活動：情報紙「f.a.n.」及びチラシの発行 講演会・研修会・懇談会の開催

○出前講座：子どもの急病時のかかり方(ガイドブックの説明と配布)  
応急手当(救急法)普及講座(現在応急手当普及指導員資格者28名)  
上手な病院のかかり方 健康講座など

このガイドブックは、NPO法人f.a.n.地域医療を育む会が中東遠総合医療センターの監修により、一般社団法人小笠医師会、掛川市消防本部、掛川市地域医療推進課のご協力と、下記企業のご協賛を得て作成致しました。

協賛企業：(株)若杉組 / 戸塚建設(株) / 松浦梱包輸送(株) / (株)たこ満 / (株)キャタレントジャパン / (株)常盤 / おけや / 大松 / (株)東罐興業 / (株)中遠ガス / あすか薬局 / (株)アビスレ

多文化共生推進対応版 平成31年2月 アビスレ印刷2,000部  
多文化共生推進対応版 令和 2年3月 アビスレ印刷2,000部