

子どもの急病・事故



ガイドブック

岩手県立胆沢病院 小児科

はじめに



「夜中、こどもが急に熱を出した！」
すぐに医療機関を受診した方がいいか、
明日の診療時間まで待った方がいいか、どうしよう？

そんなときに、このガイドブックを手にとってみてください。
お子さんの急な発熱やケガなどについて、症状別に医療機関へのかかり
方のおおよその目安や家庭での対処方法、受診の時に伝えることなど
についてまとめています。ぜひ、ご活用ください。

また、いざというときに、あわてないように、ふだんから、ときどき
ご覧になってみてください。

※このガイドブックは生後1ヶ月から6歳くらいの
乳幼児のお子さんを想定して作られています。



もくじ

発熱	2
インフルエンザ	4
けいれん・ふるえ	6
せき(ゼーゼー)	8
腹痛・便秘	10
下痢	12
吐き気・嘔吐	14
誤飲(変なものを飲み込んだ)	16
やけど	18
頭を打った	20
診察を受ける時に	22
診療時間のご案内	23

発熱（38℃以上）

電話で相談 こども救急電話相談

#8000

19:00~23:00

019-605-9000

お子さんの月齢は？

3ヶ月未満

3ヶ月～6歳



次の症状はみられますか？

- 元気がなく、ぐったりしている
- おしっこが出ない
- 活気がない
- よく眠れずにウトウトしている
- 水分をとるのをいやがる

症状がみられたものを「はい」とした場合

「はい」が

1つ以上ある

ない

受診しましょう

様子をみながら
診療時間になるのを待って
かかりつけ医の先生に
診てもらってください。

ただし、症状が大きく変わったら受診をしましょう

発熱（38℃以上）

ご家庭で

- 熱の出始めは寒気がするので温かめに、熱が出きったら涼しくしてあげましょう
- お子さんが暑そうなら涼しく、寒そうなら温かく、衣服や布団を調整してあげましょう
- 水分補給をこまめにしましょう
- お子さんが気持ちよさそうだったら、氷枕などで冷やしてあげましょう
- 汗をかいたら着替えをさせてあげましょう
- 熱があっても元気そうな場合、解熱剤は使用しないようにしましょう

お医者さんに伝えましょう

- 1 「いつから」「何度の熱が」「どのくらい」続きましたか？
- 2 何かお薬をあげましたか？
⇒ 飲ませた場合、お薬の説明書（お薬手帳など）を持って受診しましょう。



インフルエンザ

自宅で療養しているお子さんの状態を定期的に確認してください。そして、お子さんに次のような症状を認める場合は、なるべく早く医療機関で診察を受けましょう

インフルエンザ症状チェックポイント

- 手足を突っ張る、がくがくする、眼が上を向くなど、けいれんの症状がある
- ぼんやりしていて視線が合わない、呼びかけに答えない眠ってばかりいるなど、意識障害の症状がある
- 意味不明な事を言う、走り回るなど、いつもと違う異常な言動がある
- 顔色が悪い(土気色、青白い)。唇が紫色をしている(チアノーゼ)
- 呼吸が速く(1分間に60回以上)、息苦しそうにしている
- ゼーゼーする、肩で呼吸をする、全身を使って呼吸をするといった症状がある
- 「呼吸が苦しい」「胸が痛い」と訴える
- 水分がとれず、半日以上おしっこが出ていない
- 嘔吐や下痢が頻回にみられる
- 元気がなく、ぐったりしている

※ここに挙げた症状以外でも、いつもと様子が違って心配な場合には、かかりつけの医師などの医療機関に相談してください



上記のような点に注意すれば、インフルエンザは、家庭で特別な対応をしなければならない病気ではありません。

周囲への感染防止に配慮しながら、発熱したお子さんをいつものように家庭で見守ってあげてください。



どのような症状がみられますか？

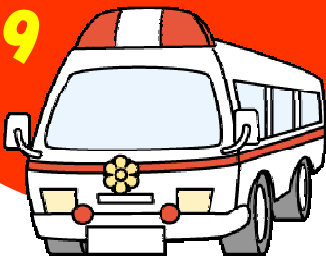
- けいれんが止まっても、意識がもどらない
 - 唇の色が紫色で、呼吸が弱い
- 症状がみられたものを「はい」とした場合

1つ以上ある

「はい」がない

救急車を
呼びましょう

119



- けいれんが5分以上続く
 - 生まれて初めてのけいれんである
 - 生後6ヶ月未満(あるいは6歳以上)
 - けいれんの時の体温が38℃以下
 - けいれんに左右差がある
 - 吐く、おしっこをもらす
 - 最近、頭を激しくぶつけた
 - 何度も繰り返しけいれんがおこる
- 症状がみられたものを「はい」とした場合

1つ以上ある

「はい」がない

受診しましょう

- すでに診断がついており、今までにも何度かお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、わからない
- この欄にしか「はい」がない

様子をみながら診療時間になるのを待って
かかりつけ医の先生に診てもらってください。

ただし、症状が大きく変わったら受診をしましょう

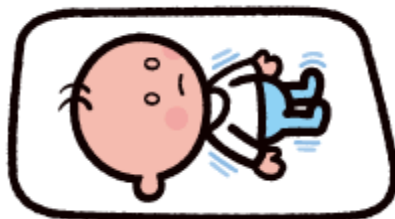
けいれん・ふるえ

ご家庭で

- お子さんを静かに仰向けに寝かせ、顔を横向きにしましょう
- 衣服をゆるめましょう
- 体をゆすったり、たたいたりしないようにしましょう
- 口に割りばしを入れたり、指を入れたりしてはいけません
- けいれんが右半身だけといった左右差がないか、また、体温は何度か確認しましょう

お医者さんに伝えましょう

- 1 「いつから」「どんなけいれんが」「どのくらい」続きましたか？
- 2 意識がない時がありましたか？
意識がなかったのは、いつ頃、どのくらいの長さでしたか？
- 3 けいれんに右半身、左半身だけのような左右差がありますか？
 - 左右差はない
 - 右半身のけいれんが強い
 - 左半身のけいれんが強い
- 4 けいれんがみられた時の体温は何度ありましたか？
測っていない場合は、発熱はありましたか？ありませんでしたか？



せき（ゼーゼー）

電話で相談 こども救急電話相談

#8000

19:00~23:00

019-605-9000

どのような症状がみられますか？

- 声がかすれる。犬の遠吠えやオットセイのような咳をする
- 38.0℃以上の発熱がある
- 息苦しそう
- 呼吸が速い
- グッタリしている
- 水分をとりたがらない
- 唇や口の周りが紫色になる（チアノーゼ）



症状がみられたものを「はい」とした場合

「はい」が

1つ以上ある

ない

受診しましょう

様子をみながら
診療時間になるのを待って
かかりつけ医の先生に
診てもらってください。

ただし、症状が大きく変わったら受診をしましょう

せき（ゼーゼー）

ご家庭で

- まずは唇の色を観察！

泣いた時に唇の色が明らかに暗赤色や紫色になった場合は、熱の有無や原因にかかわらず受診しましょう

- 部屋が乾燥している時は、加湿しましょう

- タンがきれいやすいように、のどに刺激の少ない水分を少しずつこまめに飲ませましょう



- 気管支が弱い(あるいは喘息気味)と言われたことはありますか？

お子さんご本人用に処方された気管支拡張剤があれば、飲ませて(シールは貼って)30分~1時間ほど様子を見てください。

咳が軽くなったり、よく眠れるようになったら、そのまま様子を見て大丈夫でしょう。ただし、翌日必ずかかりつけ医を受診してください。

- 何か食べていたり、口にくわえて遊んだりしませんでしたか？

数分前まで何ともなかったのに、お茶にむせたかのように急に咳が止まらなくなりましたか？咳が短時間で止まるようであれば心配ありませんが、咳き込みが続くなら受診してください。

特にピーナッツなどの豆類を食べていた時は要注意です。

- オットセイのような咳がでますか？

なるべく泣かせないようにすることが最も重要です。お子さんを抱っこして落ち着かせてあげましょう。

- 昼間に比べて、夜にひどくなることが多くみられます。

昼間であれば夕方遅くならないうちに、早めに受診しましょう。

夜でもあやしているうちにすやすや寝てしまうようでしたら、翌朝まで待って受診しても大丈夫です。ただし、お子さんの声がかすれて聞こえなくなる程ひどければ、受診した方がよいでしょう。

どのような症状がみられますか？

- 血便がみられる
- おまた(陰のう、またのつけね)を痛がる
- おなかをぶついたり打ったりした後の腹痛
- おなかがパンパンにふくらんでいる
- 不機嫌
- コーヒーの残りカスのようなものを吐いた
- さわると痛がる
- 泣き止まない
- だんだんひどくなる
- がまんできない痛み
- 発熱がある



症状がみられたものを「はい」とした場合

「はい」が1つ以上ある

受診しましょう

「はい」がない

- 数日、便が出ていない
おへその周りを痛がる
- ウンチをしたら痛みがやわらいだ
- がまんできる程度の軽い痛み
- 元気そうだ

この欄にしか「はい」がない

様子をみながら診療時間になるのを待って
かかりつけ医の先生に診てもらってください。

ただし、症状が大きく変わったら受診をしましょう

腹痛・便秘

ご家庭で

- 排便で治ることもありますので、トイレに行かせてみましょう
- ウンチは毎日出ていますか？
固くコロコロとしたウンチではありませんか？
他に症状がほとんどなく、固いウンチであれば、たとえ今日ウンチが出ていたとしても、浣腸が効果的なことがあります
- ウンチに血が混じっていませんか？下痢ですか？
おしりをふいたティッシュに血がつくのは血便ではありません。
ウンチが固い場合、おしりの出口が切れて、ウンチの表面に赤い血がごく少量つくことはよくあります
診療時間外であれば、お湯で清潔に洗っておくだけで十分です
通常の診療時間にかかりつけ医に相談してください
一方、下痢に血や膿(ウミ)が混じっている場合は、早めに受診してください



お医者さんに伝えましょう

- 1 おなかの痛みはどれくらい続きましたか？
 () 分くらい続いた 痛くなったり治まったりした
- 2 嘔吐はありましたか？
 ない
 ある → コーヒーの残りカスよう 緑色
 その他 ()
- 3 ウンチは出ましたか？
 出ていない () 日間出ていない
 出た → いつから、何回くらい、どれくらいの量出ていますか？
→ 白っぽい 黒っぽい 赤っぽい 緑っぽい

⇒ 嘔吐物やふだんと違うウンチは受診する時に持参してください

お子さんの月齢は？

3ヶ月未満

3ヶ月~6歳

次の症状はみられますか？

- 元気がなく、ぐったりしている
- 3時間以上おしっこが出ない
- 嘔吐がある
- 38.0℃以上の発熱
- 唇や口の中が乾燥している

症状がみられたものを
「はい」とした場合

「はい」が
1つ以上ある

「はい」が
ない

受診しましょう

次の症状はみられますか？

- 元気がなく、ぐったりしている
- おしっこが出ない
おしっこの色が濃い
- 活気がない。だるそうにしている
- よく眠れずボーっとしている
- 水分をとるのをいやがる
- 目がくぼんでいる
- 唇や口の中が乾燥している
- 38.0℃以上の発熱

症状がみられたものを
「はい」とした場合

「はい」が
1つ以上ある

「はい」が
ない

様子をみながら診療時間になるのを待って
かかりつけ医の先生に診てもらってください。

ただし、症状が大きく変わったら受診をしましょう

下痢

ご家庭で

- 赤ちゃんや小さなお子さんの下痢は、長引くこともありますが、あわてなくても大丈夫です。一番大事なのは、こまめな水分補給とミルクや食事の調整です
- 欲しがらるようならミルクや食事は与えてもかまいませんが、油っぽい物、冷たい物、ミカン類は避け、消化の良い物にしましょう。また、フォローアップミルクはやめましょう
- 熱や吐き気がなくても、翌日にはかかりつけ医を受診しましょう

お医者さんに伝えましょう



- 1 ウンチの回数を伝えましょう。
いつから、何回くらい、どれくらいの量出ていますか？
- 2 ウンチの色はどれに近いですか？
 白っぽい 黒っぽい 赤っぽい 緑っぽい
 その他 ()
- 3 ウンチはどんなにおいがしますか？
 腐ったようなにおい 酸っぱいにおい いつもと同じ
 その他 ()
- 4 おうちや周りで他に下痢をしている人がいますか？
- 5 水分はとれていますか？
 とれている → (量:)
 とれていない → (どれくらいの期間:)

⇒ ふだんと違うウンチは受診する時に持参してください

吐き気・嘔吐

電話で相談 こども救急電話相談

#8000

19:00~23:00

019-605-9000

お子さんの月齢は？

2ヶ月未満

2ヶ月~6歳

次の症状はみられますか？

- 母乳やミルクをあげるたびに勢いよく嘔吐を繰り返す
- おなかがはっている
- ひどく機嫌が悪い
- 血液や胆汁(緑色の液体)を吐いた
- 活気がない。無気力
- いつもと違う様子である
- 12時間以上、何度も下痢をしている
- おしっこがでない
- 唇が乾いている
- ポーっとしていたり、ちょっとした刺激に過敏に反応する

症状がみられたものを「はい」とした場合

「はい」が1つ以上ある

「はい」がない

受診しましょう

次の症状はみられますか？

- おなかがはっている
- がまんできないほどの激しい痛みがある
- 血液や胆汁(緑色の液体)を吐いた
- 活気がない。無気力
- いつもと違う様子である
- 12時間以上、何度も下痢を繰り返している
- おしっこが出ない
- 唇が乾いている
- 頭痛を訴え、ポーっとしていたり、ちょっとした刺激に過敏に反応する

症状がみられたものを「はい」とした場合

「はい」が1つ以上ある

「はい」がない

様子をみながら診療時間になるのを待ってかかりつけ医を受診してください

ただし、症状が大きく変わったら受診をしましょう

吐き気・嘔吐

ご家庭で

- 吐いたものがのどにつまらないように、体を横向きにして寝かせましょう



- 乳幼児用イオン飲料等を少しずつ、こまめに飲ませましょう

お医者さんに伝えましょう

- 1 吐いた回数を伝えましょう
いつから、何回くらい吐いていますか？
- 2 吐いたものの特徴は？
 - 酸っぱいにおいがする
 - ウンチのにおいに似ている
 - コーヒーの残りカスよう
 - 緑色っぽい色をしている
 - その他 ()
- 3 オムツは何回替えましたか？何回おしっこに行きましたか？

⇒ 嘔吐物は受診する時に持参してください

どのような症状がみられますか？

意識はありますか？

なし

あり

飲んだものはどれですか

何を飲んだかわからない

ボタン電池
硬貨
灯油
ベンジン
除光液
洗剤
漂白剤
しょうのう

など

たばこ
ホウ酸団子
(ゴキブリ用殺虫剤)
ナフタレン
パラジクロルベンゼン
大量の医薬品

など



化粧品
シャンプー
芳香剤
せっけん
クレヨン
シリカゲル
マッチ
粘土
保冷剤
水銀
植物活力剤

など

吐かせてはいけません

すぐに吐かせ
ましょう

経過を観察
しましょう

救急車を
呼びましょう

119



受診しましょう

ただし、症状が大きく変わったら受診をしましょう

ご家庭で

- 誤って異物を飲み込んだ時は、意識はどうか、呼吸は規則正しいか、顔色は良いか、吐いていないかを確認しましょう
- 異物を飲んだ時の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)にお問い合わせください。

大阪中毒 110 番 072-727-2499 (365 日 24 時間対応)
つくば中毒 110 番 029-852-9999 (365 日 9 時~21 時対応)
*タバコ専用電話 (テープによる情報提供)
072-726-9922 (365 日 24 時間対応)

- ピンやガラスの破片などのとがったものや、判断できないものに関しては、吐かせずに急いで病院に行きましょう。

お医者さんに伝えましょう

- 1 「いつ」「何を」「どのぐらいの量」飲みましたか?
- 2 嘔吐はありましたか?

⇒ 何を飲み込んだかわかるように、空箱や容器、同じ形状のもの、嘔吐物等を受診の時に持参してください



□吐かせるために□

○飲みこんだ時

指をのどの奥に入れて舌を押し下げる

○のどにつまっている時

- ①頭を下にして、背中をたたく
- ②後ろからお子さんのおなかの前で手を組み、おなかを上後ろ方向に強く引き上げる (図を参照 →)



●ハイムリッヒ法●(乳児は不可)

- ①お子さんのみぞおちに当たるように手を組む
- ②そのまま上(後方)に引っ張り上げる
(お子さんの口は開けておきます)
※意識がない時は不可

こどもの誤飲は、生後 7-8 ヶ月頃から急に増加し、3-4 歳頃までよく起こります。特に 1 歳前は、手に触れる物すべてを口に持っていきますので、注意が必要です。小さな物はこどもの手の届かないところに整理しましょう。また、誤飲事故で最も多いものはタバコです。タバコの誤飲は、急性ニコチン中毒を引き起こすことがあります。タバコや灰皿は乳幼児の手の届かないところに保管するなど、取り扱いや置き場所に細心の注意を払っていきましょう。

どのようなやけどですか？

痛みがひどく、水ぶくれができている広範囲のやけど

はい

いいえ

やけどをした時は
流水や氷で急いで
冷やしましょう！

救急車を
呼びましょう

119



- 水ぶくれができている
- やけどの面積がお子さんの手のひらの大きさか、それ以上である
- やけどの場所が関節部分や手のひら
- やけどの部分が白あるいは黒くなっている

当てはまる状態を「はい」とした場合

「はい」が1つ以上

「はい」がない

受診しましょう

やけどの面積がお子さんの手のひらより狭く(指先など)、赤くなってはいるが、水ぶくれはない。

様子をみながら診療時間になるのを待って
かかりつけ医の先生に診てもらってください。

やけどの重症度の判断は、極めて難しいので、
判断がつかない場合は受診しましょう

やけど

ご家庭で

- やけどをした時は急いで冷やしましょう。

冷やすことで、皮膚深部への熱の伝達を防ぎます。痛みもやわらぎやすくなります。最低 20～30 分間以上を目安に冷やしましょう

- ⇒ 流水(水道水)や氷などを利用して冷やしましょう
- ⇒ 市販されている冷えるシートは、やけどの冷却用には使えませんので注意してください
- ⇒ 熱いお風呂に落ちたなど、服を着たままのやけどの場合は、服の上から冷やします。最低 20～30 分間以上、痛みが消失するのを目途に冷やしましょう。

- やけどをした部分に触らないようにしましょう

- アロエを塗るなどの民間療法は極力しないようにしましょう

お医者さんに伝えましょう

やけどの原因は何ですか？

- 熱湯 油 ストーブなどの火
- 炊飯器・ポット・加湿器などの水蒸気
- その他 (



熱いお茶やカップラーメンなどをテーブルに置いている時にお子さんから目を離さない、ポットやアイロンなどをお子さんの手の届くところに置かないなど、普段から注意してあげることが大切です

頭を打った

電話で相談 こども救急電話相談

#8000

19:00~23:00

019-605-9000

どのような症状が見られますか？

- 打った部分がへこんでいる
- 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

症状が見られたものを
「はい」とした場合

「はい」が
1つ以上

「はい」が
ない

- すぐに泣かずに、泣くまで
数十秒かかった
- 顔色が悪く、吐いたり吐き気
がある
- 出血が止まらない
- 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
症状が見られたものを
「はい」とした場合

「はい」が
1つ以上

「はい」が
ない

受診
しましょう

救急車を
呼びましょう

119



- 頭を打ってもすぐに泣き、
顔色も変わらず、元気がある
 - 大人の親指以下のたんこぶが
あるが他の症状がない
 - たんこぶがなく、他の症状も
ない
- この欄にしか「はい」がない

様子をみながら診療時間になるのを
待ってかかりつけ医の先生に診て
もらってください。

ただし、症状が大きく変わった時は受診しましょう

診察を受ける時に

診療時間内に受診しましょう

医師や看護師など医療機関のスタッフがそろっていて、診療がスムーズにできるのは、診療時間内です。昼間から熱があるなど、普段の様子と違うなと思った時は診療時間内に早めに受診しましょう。

当院では、夜間・休日に診察はさせていただきますが、その時間帯に小児科の医者はおりません。

基本的にかかりつけの先生につなぐまでの対応となりますので、診断や治療に一定の限界があることをご了承ください。

お子さんを連れていく人は？

お子さんの様子について、よく知っている人（症状やいつもと違う様子について説明できる人）が連れて行ってください。

祖父母等をお願いをされる方は、お子さんの様子がわかるようなメモ等をお持ちくださるようお願いいたします。

お医者さんに伝えることは？

いつから、どういう症状があったのかを伝えましょう。

お医者さんに聞きたいことがある時は、忘れないようにメモをしましょう。

小児夜間診療所（奥州市医師会館内）

午後6:30～9:00 TEL 0197-25-3935

※このパンフレットにあることは「子どもの救急」サイトでもご覧になれます。→ 「子どもの救急」 <http://kodomo-qa.jp>

胆沢病院 小児科外来 診療時間

	月	火	水	木	金
午前	受付 7～11時 診察 9～12時				
午後	診察 2～4時	診察 2～3時	診察 なし		診察 2～4時
		乳児検診 3～4時	予防接種 3～4時		

時間外診療について

◎お子さんの具合が急に悪くなり、時間外に受診を希望される場合には必ず電話連絡（TEL 0197-24-4121 内線 1122）をお願いします。

◎予防接種・乳児健診の時間帯、または、診察医が手を離せない場合はお待ちいただくことがあります。

◎午後 5 時以降は救急外来での診察となります。

