



改訂第4.2版

沖縄県・公益社団法人 沖縄県小児保健協会

はじめに

- 子どもが急な病気やけがをした場合など、不安な気持ちから、軽い症状でも救急医療機関を受診する方が増え、救急外来が大変混み合っています。このままでは、救急処置が必要な患者さんへの対応に遅れや支障が出る可能性があります。
- このハンドブックは、お子さんの急病で不安な時に、「すぐに救急を受診するか」、「家庭で様子を見ても大丈夫か」の判断ができるように作成しました。
- 病状を良く観察すると、家庭での看護で済むときもあります。また、救急を受診する時に、持参するものについても記載しています。

このハンドブックを活用して、適切な救急医療機関の受診を心がけましょう。



目次

はじめに

目次

| | |
|---------------|---|
| 沖縄県の小児救急の現状 | 1 |
| 上手な病院のかかり方 | 2 |
| 救急車の利用の仕方 | 5 |
| 救急医療機関を受診する前に | |

急病の時

| | |
|----------------------|----|
| 1. 発熱 | 7 |
| 2. せきやゼーゼー | 11 |
| 3. けいれん(ひきつけ) | 13 |
| 4. 吐いた(吐き気が強い) | 15 |
| 5. 下痢 | 17 |
| 6. お腹が痛い | 19 |
| 7. 発疹(ぶつぶつ)がでた | 21 |
| 8. 泣きやまない・いつもと泣き方が違う | 23 |

事故やけがの時

| | |
|----------------|----|
| 1. 誤飲 | 25 |
| 2. 鼻血 | 28 |
| 3. やけど | 29 |
| 4. 頭を打った | 31 |
| 5. ハチに刺された | 33 |
| 6. ハブクラゲに刺された時 | 34 |
| 7. 咬まれた | 35 |

| | |
|--------------|----|
| 沖縄県の小児救急医療機関 | 36 |
| 大切な情報 | 39 |
| memo | 40 |



沖縄県の小児救急の現状

沖縄県は全国一出生率が高く、15歳未満の小児が人口の約20%を占めています。かかりつけ医の診療時間外に子どもの具合が悪くなると、不安になり救急医療機関を利用することがあります。

沖縄県では休日夜間救急を受診した患者の30～40%を、小児が占めています。小児の夜間救急患者の90%は急を要しない軽症です。

沖縄県は公的医療機関を中心に24時間365日の救急診療体制をとってきました。しかし2009年の時点で県内の小児科医師は約200名です。

この中で24時間体制の時間外救急に対応している小児科医は約60名に過ぎません。県内の24時間救急体制を維持するために小児科医師に過重の負担がかかり、救急体制の維持が困難なほど疲弊しています。

そして小児救急の現場から小児科医がどんどんいなくなっています。

地域の皆様の適切な救急医療機関の利用が、小児救急医療の崩壊を食い止めるために必要です。



上手な病院のかかり方

1 1 かかりつけ医を決めておきましょう

「かかりつけ医」とは、子どもの病気や予防接種、育児など気軽に相談できるお医者さんのことです。子どもの具合が悪くなった時も安心です。必要な場合は適切な病院やお医者さんを紹介してもらうこともできます。子どもの様子がいつもと違う場合、子どもの体調がおかしいと思ったら、早めにかかりつけ医に診てもらいましょう。

2 2 総合病院とは

診療時間内は、医師、看護師、薬剤師、検査技師など多くのスタッフがそろっていますが、診療時間外は入院中の患者さんに対応する最小限のスタッフとなります。予約外の受診の場合、いつも同じ担当医に診てもらえるとは限りません。

3 3 できるだけ診療時間内に受診しましょう

休日や夜間の救急医療機関は、命にかかわる緊急を要する患者さんに備えるためのものです。重症の緊急を要する患者さんの診療に支障をきたすことがあります。



4 休日や夜間救急のがかり方

子どもの状態が悪くなった場合、救急医療機関を受診することがあります。あらかじめ地域の時間外や休日の救急医療機関を確認しておきましょう。

受診の際は子どもの症状や様子がわかる人がつれて行きましょう。

5 あらかじめお子さんの病状を整理しておきましょう

- 気になる症状はなんですか（一番心配なこと）
- その症状はいつから続いていますか
何日頃から、何時頃から、1日何回位など
- 今まで大きな病気をしたことがありますか
- 薬や食べ物にアレルギーがありますか
- 家族にも同じような症状がありますか
- 保育園で同じような病気のお子さんがいますか



● 発疹がある場合、他の子どもに移る可能性があります。受付で発疹が出ていることを伝えてください。

デジタルカメラなどで記録し、受診の際に持参すると診断に役立ちます。

● 下痢や嘔吐の場合、便や吐いた物を、受診の際に持参すると適切な診断に役立ちます。



6 受診に必要なもの

- 健康保険証
- 親子健康手帳(母子手帳)
- 診察券
- お薬手帳（飲んでいる薬の名前がわかるもの）
- 現金
- 着替えやタオル
- おむつ
- ティッシュペーパー
- ビニール袋
- おもちゃ、絵本など



救急車の利用の仕方



落ち着いて救急車が必要か判断してください

1. こんな時は救急車を利用してください
 - 意識がない
 - けいれんが止まらない、繰り返しけいれんする
 - 息が荒く呼吸が困難で、顔色が悪い
 - 激しい痛み（頭痛、腹痛、胸痛など）がある
 - 出血が止まらない
2. 救急車の呼び方
 - 1) **局番なしの「119」**をダイヤルする。
 - 2) できるだけ固定電話を利用してください。
携帯電話は隣接の消防署につながることがあります。
 - 3) **「火事ですか、救急ですか」**ときかれますので、**「救急です」**と伝えてください。
 - 4) 救急車に来てもらう場所を伝えてください。
住所(市町村名から番地まで)、氏名、電話番号(携帯電話も可)
マンションの場合、マンションの名前、号棟、階、号室まで伝えましょう。
場所がわからない場合、目印となる建物や道路名などを伝えましょう。
 - 5) **子どもの年齢や症状**などを伝え、応急処置などを指示された場合、指示に従ってください。
 - 6) 救急車のサイレンがきこえたら、可能な場合、誘導する人を表で待機させてください。
 - 7) 救急車が到着したら救急隊員に以下のことを伝えてください。

〔 到着するまでの様態の変化
応急手当の内容
持病がある場合は、その病名とかかりつけ医 〕

救急医療機関を受診する前に

急病の時



家で様子を見るか、救急医療機関を受診したほうがよいか
どうか判断するための情報をまとめてあります

発熱 (38℃以上)



3 か月未満

3 か月～6 歳

- 元気がなくぐったりしている
- おしっこが出ない
- ぐずって眠らない
- 水分をとろうとしない
- 何度も吐く、吐きそうになる
- せきがひどい

かかりつけ医、
または救急医療
機関を受診する

1 つ以上
あてはまる

1 つもあて
はまらない

自宅で様子を見る
診療時間内なら、かかりつけ医で診てもらう

症状が悪く
なるようなら

● 観察のポイント 🔍

- 子どもは夜にかけて発熱することが多いものです。熱があってもいつもと同じように遊んだり、食欲もあるようなら自宅で安静にして様子を見てかまいません。
- 乳幼児は、普段でも体温が高めです。38℃以上を発熱と考えてください。入浴や、母乳・ミルクを飲んだ後、食事直後、運動後は体温が高めになります。体温は静かにしているときに測りましょう。

● 家庭でできること 🏠

- 熱の出始めは手足が冷たく、寒気がして震えることがあります。寒がるとき、震えるときは、暖かくしてあげてください。暑がるようになったら、子どもが楽に感じる程度に冷やしてあげてください。
- 飲み物（水分）は普段より少し多めに、こまめに与えましょう。
- 汗をかいていたら、汗を拭いてこまめに着替えさせてください。
- 元気そうなら、熱冷ましは使わなくてもかまいません。
- 元気なら清潔にする程度で入浴はかまいません。寒い時期は、湯冷めに注意してください。



● お医者さんに伝えてほしいこと

- いつから何度くらいの熱がどのくらい続いていますか
- どこか病院（医院）を受診しましたか
- 何かお薬を飲ませましたか

発熱

 子どもの発熱の原因の多くはウイルスや細菌などの感染によるものです。ウイルスなどの病原体は熱に対して弱く、逆に子どもの体は熱が出るとウイルスや細菌と戦う力が増します。熱が出るといことは感染にかかった信号であり、体が正常に反応していることを示しています。病気が治るにつれて、発熱しなくなります。

 熱の出始めには、寒気がして震えることがあります。病原体と戦うため、熱を体の外に逃がさないように皮膚の血管が収縮すると、手足が冷たくなり寒気が起こります。また全身の筋肉を細かく震えさせることで体温を上げようとします。寒気や震えがある時は、冷やすより手足を温めてください。

 高熱で、頭が変にならないか心配される方もいますが、熱だけで頭がおかしくなることはありません。



熱が出てもあわてず、子どもの状態をよく観察することが大切です。

せき

 せきはのどや気管などの呼吸器が炎症を起こした時だけでなく、異物やほこりを吸い込んだ時、気温の変化が大きい時などにもみられることがあります。

 せきは気道や気管支にたまった痰や分泌物を体の外に排出しようとする反応であり、肺や気管支をきれいにするためのものです。

 せきをしていても、ほかに症状がなく元気な場合は様子をご覧ください。

 発熱や鼻水などの症状を伴う場合、またはのどを痛がる場合は、できるだけ早めにかかりつけ医を受診しましょう。

 せき込んで何度も吐く場合、横になると苦しそうで座り込んだり、抱っこしていないとぐずる場合は、できるだけ早めにかかりつけ医を受診してください。

せきやゼーゼー



- ゼーゼー、ヒューヒュー音がして苦しそう
- 呼吸が速く、苦しそう
- 肩で息をしている
- 頭を前後にゆするような呼吸をしている
- 息をするときに肋骨の間や首の根元がへこむ
- 元気がなく、眠りがちである
- 水分をとりたがらない
- 口の周りやくちびるの色が悪い
- イヌの遠吠えのような咳をする
- うなるような呼吸をしている
- 横になると苦しそう、横になって眠れない
- 鼻の穴がひくひくしている

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

1つもあてはまらない

様子を見ながら、
翌日、かかりつけ
医を受診する

症状が悪く
なるようなら

●観察のポイント🔍

- 生後数ヶ月の乳児ではぜんそくのようにのどがゴロゴロ、ヒューヒューすることがありますが、機嫌もよく息苦しい様子がない場合は心配ありません。
- 呼吸が速くないですか
- 肩で息をしていませんか
- うなるような呼吸をしていませんか
- 顔色や爪の色、くちびるの色がいつもより悪くないですか

●家庭でできること🏠

- せきが強くて吐きそうな場合、水分を少しずつ、こまめに与えましょう。水分をしっかり取った方が痰が柔らかくなりせきが楽になります。
- 寝るとせきがひどくなる時は横向きに寝かせてみましょう。
- タバコの煙はせきをひどくします、禁煙しましょう。
- 時々窓をあけて空気を入れ替えましょう。
- せきが激しいときは、部屋を加湿したり、口元に蒸したタオルを当ててあげましょう。
- ぜんそくと診断されている場合、かかりつけ医と呼吸が苦しくなった場合の対処方法を相談しておいてください。



お医者さんに伝えてほしいこと

- せきがいつからはじまりましたか
- 発熱や鼻水などの症状がありますか
- せきが起きやすい時間がありますか
- せきで眠れないこともありますか
- ぜんそくの診断で治療を受けていますか

けいれん



けいれん(ひきつけ)した

- けいれんは止まったが、呼びかけても反応しない
- けいれんが止まらない
- けいれんを繰り返す
- くちびるの色が悪い
- 意識がおかしい

1つでも
当てはまる

救急車を呼ぶ



- けいれんが5分以上続いた
- 初めてのけいれん
- 生後6カ月以下である
- 6歳以上である
- 最近頭をぶつけた
- 体温が高くない(38℃以下)
- 元気がなくぐったりしている
- 吐いたり、おもらしがある
- けいれんに左右差がある

1つでも
当てはまる

かかりつけ医、または
救急医療機関を受診する

●観察のポイント🔍

- どんなけいれんですか
 - 手足を硬く突っ張っている
 - 手足をがくがくさせている
 - 体の一部分だけがけいれんしていないか
- けいれん後、意識はいつもの状態に戻っていますか
- 体温は何度ですか
- これまで家族にけいれんした人はいますか
- 激しく泣いた後に体が突っ張る場合は、けいれんではなく泣き寝入り引きつけです。自然に回復するので心配ありません。
- 熱が高いときには、体をがたがた震わせることがあります。

●家庭でできること🏠

- けいれんの時に、体を押さえつけたりゆすったりしないでください。
- 舌をかむことは無いので、口の中に何も入れないようにしてください。吐くことがあるので体を横向きに寝かせて、衣服をゆるめて楽にさせてください。
- けいれんが続いた時間や左右差がないか観察してください。
- 意識が戻るまで、そばを離れないようにしてください。



お医者さんに伝えてほしいこと

- どんなけいれんでしたか
 - 手足を硬く突っ張っている
 - 手足をがくがくさせている
 - 体の一部分だけがけいれんしていなかったか
- 目の動きや手足の動きに左右差がなかったですか
- けいれん後、意識はいつもの状態に戻っていますか
- 体温は何度でしたか
- これまで家族にけいれんした人はいますか

吐いた

(吐き気が強い)



- 母乳やミルクを飲む度に、勢いよく吐く
- お腹が張っている
- 吐いたものが緑色か、血液が混じっている
- 元気がなく、ぐったりしている
- 下痢もしている
- お腹を痛がる
- けいれんがある
- 意識がぼんやりしている
- おしっこが半日くらい出ない
- くちびるが乾いている
- おしっこが黄色く、臭いがつよい

1つ以上あてはまる

1つもあてはまらない

かかりつけ医、
または救急医療
機関を受診する

症状が悪く
なるようなら

様子を見ながら、
翌日、かかりつけ
医を受診する

●観察のポイント🔍

- 生後間もない赤ちゃんは、胃の入り口（噴門）の構造が未熟で、ちょっとした刺激で簡単にミルクを吐いてしまうことがあります。順調に体重が増えている場合は、多少吐いたりしても発育への心配はありません。
- 何度吐いたか、腹痛や頭痛ありませんか
- 食欲は、機嫌はどうですか
- おしっこは出ていますか
- 下痢はしていませんか
- お腹を痛がりませんか、お腹をさわると嫌がりますか

●家庭でできること🏠

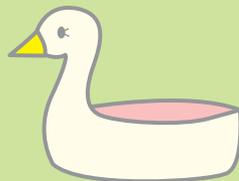
- 吐き気が強い間は無理に飲ませずに様子を見てください。吐き気が落ち着いてきたら、少しずつ水分（湯冷まし、お茶、イオン飲料水など）を、少量（1回30-50cc）から飲ませてみてください。十分な量を飲める様になったら消化のよい固形物を少しずつ与えていってください。
- 炭酸飲料水、ミカンやオレンジなどの柑橘類は避けましょう。



お医者さんに伝えてほしいこと

- 何度くらい吐いていますか
- どんなものを吐きましたか
酸っぱい臭い、ウンチの臭い、コーヒーみたいな色、緑っぽい色、血が混じっているなど
- できれば吐いたものをとっておき、受診する時に見せてください
- おしっこの回数や色、臭いはどうですか
ウンチがいつもと色や、臭い、性状が違う場合、とっておいて診察の時に見せてください

下痢



- 元気がなく、ぐったりしている
- おしっこが半日以上出ない
- おしっこの色が濃く、においが強い
- 何度も吐いている
- くちびるや口の中が乾いている
- 水分をとりたがらない
- 目がくぼんでいる
- けいれんがある
- 意識がぼんやりしている

1つ以上あてはまる

1つもあてはまらない

かかりつけ医、
または救急医療
機関を受診する

症状が悪く
なるようなら

様子を見ながら、
翌日、かかりつけ
医を受診する

● 観察のポイント 🔍

- 何回くらい下痢をしていますか
- 食欲はどうか、機嫌はどうか
- おしっこは出ていますか
- 吐いていますか
- お腹を痛がらないか、優しく触ってみてください。
- どんな下痢便ですか
- 水のような、臭いが強いですか、血が混じっていますか
- ウンチを処理したら、すぐ手を洗ってください。

● 家庭でできること 🏠

- 下痢がひどい時は、お腹を休めるために、固形物の摂取は控えましょう。
- 水分は十分に与えるようにしてください。
母乳はそのまま与えてかまいません。
炭酸飲料水、ミカンやオレンジなどは避けてください。
- できるだけ加熱した炭水化物やおかゆ、おじや、うどんなど消化しやすいものから与えていきます。脂っこいものや糖分の多いもの、乳製品、刺激の強いものは控えてください。



お医者さんに伝えてほしいこと

- 何回くらい下痢をしていますか、どれくらい続いていますか
- 下痢便の性状はどうか
腐ったような臭い、酸っぱい臭い、いつもと同じ、白っぽい色、黒っぽい色、緑っぽい色、血が混じっている
- できれば下痢便をとっておき、受診する時に見せてください
- 家族に下痢をしている人がいますか
- 水分はとれていますか
- おしっこをした回数、おしっこの色、臭いはどうか