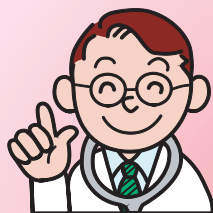


小児救急ガイドブック

— 第10版 —

あわてないで !!



どうしよう…



市 川 市

— も く じ —

はじめに	1
上手なお医者さんのかかり方	2
病気や事故にあったとき	
1. 熱が出たとき	4
2. 吐いたとき	6
3. お腹が痛いとき	8
4. 下痢をしたとき	10
5. けいれん・ひきつけを起こしたとき	12
6. 皮膚にぶつぶつができたとき	16
7. 咳が出たとき	18
8. 誤飲・誤食（中毒事故）	20
9. やけどをしたとき	24
10. 頭を強く打ったとき	26
11. 鼻血が出たとき	28
12. けがをしたとき	29
13. 溺れたとき	30
14. 骨折の可能性があるとき	31
注意が必要な感染症：はしか(麻疹)にかかったとき…	32

そろえておこう救急グッズ !!	34
救急車の呼びかた	35
事故防止ワンポイント	36
市川市の小児救急医療体制	39
最寄の医療機関（メモ用）	41
病気やけがなどの相談	42

はじめに

このガイドブックは、あくまでも"目安"です。お子さんの症状・経過は、それぞれで異なり、急激に変わることもあります。急激に悪化することもありますので、お子さんをよく見てあげてください。

お子さんの急な病気やけがは、とても心配です。

熱を出したり、吐いたり、下痢をしたり、ひきつけを起こしたりなど、いつもとちょっとでも違う症状が見られると、あわててしまったり、迷ってしまうことは、よくあることと思います。

そこで、生後1ヶ月から就学前のお子さんを対象によく見られる症状やけがについて簡単に解説し、それぞれの対応を判断するための目安を、“小児救急ガイドブック”としてまとめました。

こどもの病気の全てが、一刻を争うものではありません。医療機関にかかる前の参考として、このガイドブックを役立てていただければ幸いと思っています。

近年話題になっていますが、小児科医は不足しています。限りある医療資源を有効に活用するためにも、このガイドブックを参考にいただければと考えております。

上手なお医者さんのかかり方

○日頃からなんでも相談できる“かかりつけ医”を持ちましょう。

かかりつけ医は、ちょっとした風邪をひいたときなど、気軽にみてもらうことができ、お子さんの体質や病歴を理解してくれる“いちばん身近なお医者さん”です。かかりつけ医を決めて、日頃らいざという時に、相談できるようにしておきましょう。

また、昼間に“お子さんの体調がおかしいな”と思ったら、夜間の急病診療所ではなく、普段の様子がわかっているかかりつけ医に早めにみてもらうようにしましょう。

○こどもの状態の評価のポイント

一言で“調子が悪い”といってもお子さんの状況はさまざまです。

どのような時にあわてて受診をしなければならないのかが、ポイントとなります。その評価のポイントは以下のようなものがあげられます。

ポイント

- ・機嫌はどうか
- ・よく眠れるか
- ・水分は取れているか
- ・おしっこは出ているか
- ・遊べるか

つまり、機嫌よく遊べ、水分も取れ、おしっこも出ていて、夜眠れていれば、あわてる必要はないということです。翌日にかかりつけ医などを受診いただければよいでしょう。

○こどもの症状や様子がわかる人が付き添いましょう

お医者さんにかかる時は、熱、食事の状況、普段との違い、飲ませた薬、便の性状などについて、説明することができる人が付き添いましょう。

○受診のときに持っていくもの

- ◇保険証、市川市子ども医療費助成受給券^{*}(市から受給券を交付されている方のみ)、母子健康手帳、診察券、こどもの状況がわかるもの
- ◇飲んでいる薬や、薬の名前がわかるもの
- ◇着替え、タオル、替えのオムツなど

※注：市川市子ども医療費助成受給券は、千葉県内の医療機関でしか使用できません。受給券が交付される前で医療機関に提示できなかった場合や、県外の医療機関等で受診した時は、いったん医療費をお支払いいただき、後日、市の窓口で助成の申請を行ってください。

○診察室で聞かれることを準備しておきましょう。

- ◇気になる症状は？
- ◇その症状はいつから？
- ◇今までに大きな病気にかかったことは？
- ◇薬や食べ物のアレルギーは？
- ◇家族にも同じような症状は？
- ◇現在、治療している病気は？
- ◇予防接種の接種状況は？
- ◇飲んでいるお薬は？ など

上記の内容についてメモをしておき、診察時に持参することをお勧めします。



病気や事故にあったとき

1. 熱が出たとき



こどもは、夕方から夜にかけて発熱することが多いものです。もし、お子さんの体温が38度程度までで、機嫌が良く遊んでいるときは、解熱剤をあわてて使わず、水分補給やクーリングをしましょう。

高熱だけで、脳がダメージを負うことはありません。

看病のポイント

- 熱が出ていても、寒がるときは保温（あたためて）、暑がるときは涼しくしてあげましょう。
- 氷枕などをタオルでくるんで、首の回りや脇の下、足のつけ根にあててあげましょう。
- 脱水を起こさないように、水分補給はこまめにしましょう。
- 汗をかいたら、着替えをこまめにしてあげましょう。
- 基本的に食べるものの制限はありませんが、下痢があるときは、おかゆ・うどんなどの消化のよいものを与えましょう。
- 着せすぎや部屋の温めすぎに注意しましょう。
- 朝、熱が下がっていても、午後から高くなることがあります。午前中にかかりつけ医を受診しましょう。
- 熱が37.5度以下で、水分もとれ、元気があれば、短い入浴はかまいません。

こんなときは、早めに急病診療所などを受診しましょう

- 咳、下痢、嘔吐がひどく、呼吸するとき、みぞおちの辺りが“ペコペコ”へこむとき。
- 夜も眠れず機嫌が悪いとき。
- 眠ってばかりいて、意識がはっきりしないとき。
- 顔色が悪く、あやしても笑わないとき。

注意しましょう

- 解熱剤の中には、こどもが使用できないものがあります。
- 体重がちがうと、解熱剤の量もちがいます。お兄ちゃん、お姉ちゃんに出された解熱剤を使わないで下さい。
- 解熱剤は熱を下げるだけで、病気の原因を根本的に治す薬ではありません。
- 体温をこまめにはかって、全身の状態をよく観察しましょう。
- 新型コロナウイルス感染症の可能性があるときは、電話等で受診方法を確認してから医療機関を受診しましょう。



2. 吐いたとき



吐いた後は口をすすぐだけにして、最低2時間は少量でも飲んだり食べたりさせないようにしましょう。水分などをとってしまうと、嘔吐を誘発することが多く、更に脱水が増強してしまいます。

看病のポイント

- 吐いたときは、吐いたものが喉につまらないように、横を向かせましょう。
- 1回吐いたら、最低2時間は飲食させず、おさまるかどうかが様子を見ますが、どうしても水分を欲しがるときは、小さな氷片を口に含ませましょう。
- 吐くのがおさまったら、経口補水液、イオン飲料、水、番茶などをスプーン一杯くらいずつ5～10分おきに飲ませてみま
- オレンジやグレープフルーツなどの柑橘系の飲み物や、炭酸、牛乳など、胃に負担のかかるものは飲ませてはいけません。
- 吐くのが続くときは、お腹に負担をかけず、お腹を休ませることが重要です。1～2食くらい抜き、水分だけを少量ずつ頻回に与えましょう。
- 脱水がいちばん怖いです。水分を適切にとることが重要です。
- 水分もとれないときは、吐き気止めの坐薬を使いましょう。
- 吐き気止めの坐薬を使用したときは、2時間くらい何も与えず、経口補水液、イオン飲料、水、番茶などをスプーン一杯くらいずつから始めましょう。

こんなときは、早めに急病診療所などを受診しましょう

- 吐いたものに血液や胆汁（黄～緑色の液体）が混ざるとき。
＊液体の色は、腸の消化液によるものです
- 2時間の間に、飲食なしでも続けて何回も吐いてしまうとき。
- おしっこが半日以上もでないとき。
- 唇や舌が乾いているとき。
- 嘔吐や下痢を、同時に何回も繰り返しているとき。



こんなときは、救急車を呼びましょう

- けいれん（ひきつけ）を伴ったり、意識がぼんやりしているとき。
- 頭を打ったあと嘔吐し、意識もぼんやりしているとき。
- 頭を打ったあと嘔吐を繰り返しているとき。

注意しましょう

- 吐いたものには、ウイルスや細菌などが大量に混ざっている可能性があります。吐いたものの始末をしたら、よく手を洗いましょう。

3. お腹が痛いとき



こどもは、からだの状態を十分に言い表せないため、
全て"お腹が痛い"と言って、からだの不調を訴えるこ
とが多いようです。

お腹に手をやり、からだを縮めるような姿勢なら、本当に腹痛
と考えて良いでしょう。

看病のポイント

- ウンチは出ていますか。
- いつものウンチは硬いですか。
- ウンチが出ていなければトイレに行かせてみましょう。
- お腹を触って痛むところを確認しましょう。
- 痛みかたの様子を観察しましょう。
- 腹痛を訴えたら無理に“飲ませたり”“食べさせたり”しないで、
様子を見ましょう。
- 何か欲しがっても、水分を少量ずつ与える程度にしましょう。
- 基本的に、お腹は冷やしません。

こんなときは、早めに急病診療所などを受診しましょう

- お腹が痛くて歩けないとき。
- 痛がってお腹を触らせないとき。
- お腹をかがめて痛がる時。
- お腹の右下を激しく痛がる時。
- ウンチに血が混ざっている時。
- 下痢、嘔吐を伴っている時。
- からだを曲げて、か細く泣いて痛がる時。
- 10～15分おきに、繰り返し痛がる時。
- 赤ちゃんが、30分以上泣きやまない時。



注意しましょう

- 受診する前に、下剤や浣腸は使わないようにしましょう。
- お腹に炎症があるときには、炎症を悪化させるので“カイロ”や“湯たんぽ”などでお腹を暖めないようにしましょう。
- 便に異常がある場合は、便をとり医者に見せましょう。

4. 下痢をしたとき



下痢は、便とともに大量の水分と塩分を失う状態です。食べたり飲んだりすると、すぐに排便につながるものが多く、非常に体力を消耗します。

看病のポイント

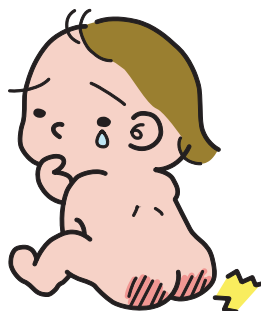
- 食欲があれば、基本的に食べるものの制限はありませんが、油の強いもの、繊維質の多いものは避けましょう。
- 母乳はそのまま、ミルクも薄めずにあげましょう。1回に飲む量は少なめにして、回数を多くしましょう。
- 赤ちゃんや小さなお子さんの下痢は、長引くことが多いようです。
水分補給を最優先にしてください。
- 離乳食は一時的にミルクしかうけつけないこともありますが、食欲があれば、普段どおりでかまいません。
- 乳児であれば、1～2ヶ月前に食べていた物に戻すのも、ひとつの手です。
- 脱水症状だけでなく、塩分、エネルギーの補給にも気をつけましょう。

こんなときは、早めに急病診療所などを受診しましょう

- 便の中に、血液や粘液が混ざるとき。
- 高熱や嘔吐を繰り返すとき。
- 食欲がなく、水分が十分にとれないとき。
- 腹痛が強く、下痢が1日に何度も続くとき。
- 唇や舌が乾いているとき。

注意しましょう

- 下痢は、お腹に入った悪いウイルスや細菌などを体内から早く排出しようとするために起こる症状です。下痢止めなどで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うことで、更に症状が悪くなることがあります。下痢を無理に止めないことも、大事な治療です。
- 下痢をくり返すとおしりがかぶれて赤くなります。時々シャワーで流してあげましょう。
- 冷たいものなど、お腹を刺激するもので水分補給をすることは避けましょう。



5. けいれん・ひきつけを起こしたとき



一般的にけいれんとは、意識がなくなり、手足を突っ張ったり、ガクガク震えたりするような状態です。

目を開いていて上を向き、歯を食いしばっていることが多いです。

高熱が出たときにけいれんを起こすことがあります。多くの場合、心配のない熱性けいれんですが、脳炎や髄膜炎などの重病のこともありますので、注意が必要です。

熱性けいれんは、熱が出始めて1日くらいの間に、熱が急激に上がるときにおきやすく、からだ全体で左右対称性に起こることが多いです。

看病のポイント

- ほとんどのけいれんは5分以内に自然に止まります。
あわてないで落ち着いてください。
- 時計を見て、けいれんが始まった時間を確認してください。
- 無理に口をこじ開けたり、ほほをたたいたりしないでください。
- 衣服を緩め、静かに寝かせましょう。
- 吐きそうであれば、吐いたものが喉につまらないように、
からだと顔を横に向けましょう。
- 意識が戻るまで、必ず付き添いましょう。

- けいれんが止まったら、時間を確認しましょう。
- けいれんが止まったら、汗をしっかり拭いて体温を計りましょう。
- けいれんが止まったあとは眠ってしまうことが多いです。意識があることを確認するためにも、からだを軽くゆすったり呼びかけたりしてください。
- けいれんのあと、普段と変わらなくても、翌日には念のためかかりつけ医を受診しましょう。

こんなときは、早めに急病診療所などを受診しましょう

- 初めてのけいれんのとき。
- 生後6ヵ月未満のけいれんのとき。
- 意識のはっきりしないとき。
- 手足などの動きが変なとき。
- なんとなくいつもと違うとき。



こんなときは、救急車を呼びましょう

- けいれんが10分以上続くとき。
- けいれんが止まっても、すぐに繰り返すとき。
- けいれんが止まっても、意識がはっきりせず、呼びかけにも反応しないとき。
- 頭を打ったあとのけいれん。



注意しましょう

- けいれんを起こしているときに、無理に口の中になんかを入れてはいけません。空気の通り道が狭くなり反対に呼吸がしづらくなります。口の中が切れたり、口をこじ開けようとした道具や、歯がおれて、おれた歯が気管に詰まったりすることもあります。注意しましょう。
- 激しく泣いたあとに息が詰まった、足が突っ張った、ぐったりした、顔色が悪くなったなどの症状が出る場合があります。呼びかけや軽くからだをゆするとすぐに反応することがほとんどで、このような場合は“泣き入りひきつけ”と呼ばれるもので心配はいりません。
- 熱性けいれんは、予防のために座薬を使うことがあります。詳しくはかかりつけ医にご相談ください。
- いわゆる良性の熱性けいれんと呼ばれるものは、何度起こっても特に後遺症を残したりする心配はありません。



6. 皮膚にぶつぶつができたとき



赤ちゃんを代表として、こどもの皮膚はデリケートです。オムツかぶれ、湿疹、アトピー性皮膚炎、乾燥肌、すべて清潔にすることが基本です。

食物アレルギーでは、皮膚が赤くなったり、じんましんができるだけでなく、呼吸がヒューヒュー、ゼーゼーして苦しくなったり、吐いたり、ぐったりして元気がなくなったりすることがあります。

看病のポイント

- よだれやミルク、食べ物などの汚れは、なるべく早くきれいにしてあげましょう。ティッシュでふくだけでは、きれいになりません。
- こどもの皮膚は、デリケートで薄いため、強くこするような洗い方は適しません。石鹸を使い、やわらかいスポンジや親の手などでやさしく洗い、石鹸が残らないようによく流しましょう。
- オムツかぶれがひどいときは、ウンチがでるたびにシャワーや洗面台にお湯をためたりして、軽く洗ってください。
- アレルギーによって膨らんだ湿疹(じんましん)が出るときに、ヒューヒュー、ゼーゼーすることがありますので、呼吸に注意して観察しましょう。

- 皮膚の症状だけで、あわてて病院を受診する必要はありません。
- あたたまると、かゆみは増強します。冷やすと少し楽になります。

こんなときは、早めに急病診療所などを受診しましょう

- 皮膚の症状以外に、呼吸がヒューヒュー、ゼーゼーして苦しうなとき。
- 鼻血が止まりづらかったり、関節を痛がる時。



7. 咳が出たとき



咳は、気道や肺を守るための防御反応であり、異物や刺激物などの侵入を防ぐために起こります。

看病のポイント

- 急に咳きこんだときは、口の中や喉の奥に異物がないか確認します。
- 異物が見えれば取り除きましょう。そのとき無理をする必要はありません。
- 異物がなければ、水分を少量ずつ飲ませてみましょう。
- 部屋は加湿しましょう。
- ヒューヒュー、ゼーゼーしていて、苦しそうな呼吸をしている場合は、寝かせるのではなく、座らせるほうが楽になります。



こんなときは、早めに急病診療所などを受診しましょう

- 痰がからまない乾いた咳が、30分以上続くとき。
- 何度も咳き込んで、吐いてしまうとき。また、眠れないとき。
- 犬の遠吠えやアシカの鳴き声みたいな“かすれた太い声”で咳をするとき。
- ゼーゼーして呼吸が苦しそうなとき。
- ぐったりしているとき。
- 咳はあまりしないが、みぞおちの辺りが“ペコペコ”へこむ呼吸をしているとき。

注意しましょう

- 咳がひどいときに、無理して食事をとらないようにしましょう。水分を少量ずつあげましょう。
- 痰がらみのひどい咳は、無理に止めると反対に痰がつまってしまう場合もあります。痰をさらさらにして、咳で痰を出しやすくするほうが有効な場合もありますので、かかりつけ医等にご相談下さい。

8. 誤飲・誤食（中毒事故）



家庭内には、危険なものがたくさんあります。

ほんの少量でも、生命に危険を及ぼすようなものもあります。また、こどもというものは何でも口に入れたがります。気管に詰まる場合もあります。こどもの周り（手の届くところ）に危険なものがないか、こどもの目の高さで確認することが大切です。

応急処置のポイント

まず、落ち着いて確認！！

- 「いつ」「何を」「どのくらい」飲んだか（食べたか）？
- 意識はあるか？
- 呼吸は規則正しくしっかりとしているか？
- ヒューヒュー・ゼーゼーしていないか？
- 顔色はどうか？
- 吐いていないか？

①気管に詰まりやすいもの

- 豆類、アメ、おもちゃの部品、こんにゃくゼリー、ボタンなど。

<どうしたらいいの？>

- 呼吸が苦しそうでないかを確認します。
- 口の中をのぞき、異物が見えた時は人差し指をほほの内側に沿って差し入れ、異物をかき出します。あわてて喉の奥に押し込まないように注意しましょう。
- もし、取り出すことが難しそうなら、かかりつけ医や急病診療所などを受診しましょう。

②誤飲・誤食の際の危険なもの

- タバコ、医薬品、殺虫剤、農薬、化粧品、ボタン電池など。

<どうしたらいいの？>

- 吐かせたほうが良いものと、吐かせないほうが良いものに分かれます。
- できるだけ早く医療機関や各種相談センターに相談しましょう。
- 嘔吐を繰り返したり、意識がはっきりせずぐったりしたり、けいれんを起こしたりした時などは救急車を呼びましょう。

③困ったときの相談センター

（公財）日本中毒情報センター

○大阪中毒110番（365日24時間） 072-727-2499

○つくば中毒110番（365日9時～21時）

029-852-9999

○たばこ誤飲事故専用電話

（365日24時間自動音声応答による情報提供）

072-726-9922

<誤飲・誤食したときの家庭における応急処置>

誤飲物質		対 応			
		心配 ない	様子 をみる	医師 へ	家庭における応急処置
ベビー用品	おむつかぶれ用軟こう	1 g 未満		5 g 以上	水か牛乳を飲ませて、吐かせる
	ベビーパウダー	○			粉を吸入して呼吸困難があれば医師へ
台所食卓周辺	シリカゲル(乾燥剤)	○			
	インスタントコーヒー粉	1 g 未満		5 g 以上	水か牛乳を飲ませて、吐かせる
	食塩			5 g 以上	水か牛乳を飲ませて、吐かせる
	化学調味料	1 g 未満		10 g 以上	水か牛乳を飲ませて、吐かせる
身のまわり品	たばこ(紙巻たばこ)	少量 なら	2 cm 未満	2 cm 以上	2 cm以上なら、吐かせて医師へ
	ナフタリン			少量 でも	水を飲ませて、吐かせる(牛乳はダメ)
	ボタン電池			飲んで い れば	すぐ医師へ
農薬	農業用殺虫剤・除草剤			少量 でも	水か牛乳を飲ませて、吐かせる
石油	灯油・ガソリン		1 ml 未満	1 ml 以上	なにも飲ませずに、吐かせない

誤飲物質		対 応			
		心配 ない	様子 をみる	医師 へ	家庭における応急処置
洗 剤 類	漂白剤（原液）			少量 でも	牛乳（なければ水）を飲 ませるが、吐かせない
	せっけん	1 g 未満		10 g 以上	牛乳（なければ水）を飲ま せる
	洗濯用合成洗剤 （原液・粉）			1 g 以上	牛乳（なければ水）を飲 ませるが、吐かせない
	台所用合成洗剤 （原液・粉）			少量 でも	牛乳（なければ水）を飲 ませるが、吐かせない
	トイレ用洗剤 （酸性・アルカリ 性）			少量 でも	牛乳（なければ水）を飲 ませるが、吐かせない
化 粧 品	口紅・クリーム・ 乳液	○			
	化粧水	1 ml 未満		10ml 以上	水か牛乳を飲ませて、吐か せる
	香水・ オーデオロン			2 ml 以上	水か牛乳を飲ませて、吐か せる
	マニキュア除光 液		2 ml 未満	2 ml 以上	なにも飲ませずに、吐かせ ない
	シャンプー	1 ml 未満		5 ml 以上	牛乳（なければ水）を飲 ませるが、吐かせない
文 具	油絵の具			少量 でも	水を飲ませて、吐かせる （牛乳はダメ）

9. やけどをしたとき



やけどは、皮膚が耐えられる以上の熱が加わって起こる皮膚の炎症で、大きく3段階にわかれます。また、対処の方法が違います。

- 第1度 皮膚の表面は赤くなっている、水ぶくれにならない程度
- 第2度 水ぶくれを伴っている状態
- 第3度 皮膚が表面だけでなく、深い部分までダメージを受けている状態

応急処置のポイント

- まず、やけどの原因となるもの（カレーのルーなど）がまだ皮膚に付いているときは、流水で洗い流す。
（無理にこすって落とさないでください。）
- 第1度と第2度では、流水や冷水、冷やしたタオルで十分に冷やしてください。
水ぶくれは、つぶさないようにしてください。
- 第3度のやけどは、冷水に浸してはいけません。体を清潔なシーツなどで覆ってから毛布をかけて保温し、救急車を呼んでください。
- 服を着たままのやけどの場合には、服の上から冷やすようにして、無理に服をはがしません。

こんなときは、早めに急病診療所などを受診しましょう

- やけどの程度が軽くみえても、やけどの範囲がこどもの手のひらより広いとき。
- 水ぶくれができています。

こんなときは、救急車を呼びましょう

- やけど部分が、白、もしくは黒くなっているとき。(第3度)
- やけどの範囲が全身または広範囲なとき。

注意しましょう

- 水ぶくれを破ると、そこから菌が入り化膿する恐れがあるので、破ってはいけません。
- こたつ、電気毛布、電気カーペットなどは、長時間触れると「低温やけど」をする危険性があります。

10. 頭を強く打ったとき



頭を強く打ったあとは、2日間程度、特にはじめの6時間は、普段と変わったところがないか注意してよく観察してください。

頭の中に出血がおこると、あとから生命に危険が及ぶことがあるので注意が必要です。

応急処置のポイント

- 吐き気や嘔吐の有無、腫の大きさ、目や手足の動きに注意しましょう。
- 頭を打ったあとすぐに泣いたか、ぼんやりしていなかったか、よく観察しましょう。
- 出血がある場合は、乾いたタオルで強く圧迫して止血しましょう。
- からだをゆすったり、たたいたりしないようにしましょう。

こんなときは、早めに急病診療所などを受診しましょう

- 頭を打った部分がへこんでいるとき。
- 頭の痛みが強くなるとき。
- 頭を打った前後のことをよく覚えていないとき。
- 吐き気や気持ちの悪さが続くとき、嘔吐を繰り返すとき。

こんなときは、救急車を呼びましょう

- 意識がないとき。
- 左右の腫の大きさが違うとき。
- 耳や鼻から、出血や液体の漏出がみられるとき。
- けいれんを起こしているとき。
- 自分の意思でからだの一部分を動かせないとき。

注意しましょう

- コブができたなら、タオルの上から氷のうなどで冷やして、様子を見ましょう。
- 頭からの出血は、清潔なタオルなどで出血部分を上からしっかり圧迫して、止血しましょう。

11. 鼻血が出たとき

応急処置のポイント

- 鼻血を喉の奥に垂れ込ませないように、下を向けさせましょう。
 - 小鼻の少しうえあたりを、つまんで押さえ止血する。
同時に、冷やしても良いでしょう。
- ※応急処置を行っても鼻血が止まらない場合は、かかりつけ医や急病診療所などを受診しましょう。

12. けがをしたとき

応急処置のポイント

① 擦り傷

- 石鹸を使って流水で洗い流し、清潔な布をあてて水分を除いたあと、傷をこすらないようにして乾燥させます。

② 外出血

- 傷が小さければ、ガーゼをあてて10～15分間抑える。
- 血が止まらない場合や傷が深い場合は、大きな布で圧迫するか、手足ならば、傷より心臓に近い部分（脈の触れる部分）をしぼる。
- できるだけ早く病院を受診する。

③ 内出血

- 大量の吐血・下血がある場合は、救急車を呼びましょう。



13. 溺れたとき



溺れるというと海やプールを思い浮かべますが、実際には浴槽や洗濯機やトイレで溺れる例も、多数あります。

こんなときは、早めに急病診療所などを受診しましょう

- 顔色が悪いとき。
- 元気がないとき。
- 大量に水を飲んでいるとき。

こんなときは、救急車を呼びましょう

- 意識がない、ぐったりしているとき。
- 変な呼吸をしているとき。

注意しましょう

- 乳幼児の溺れ事故の多くは、家庭内でおこっています。浴槽や洗濯機は水を抜いてふたを閉めましょう。また、トイレのふたやドアをしっかり閉めましょう。
- 半日以上たってから、意識障害が出ることもあるので、よく観察しましょう。

14. 骨折の可能性があるとき



骨折は、激しい痛みを伴います。

また、内出血を起こすため、患部がはれてしだいに黒ずんできます。

こんなときは、早めに急病診療所などを受診しましょう

- 痛がって激しく泣くとき。
- 動かしたり、曲げたりできないとき。
- 打ったり、ひねったりしたところがはれて、内出血のため黒ずんできたとき。

こんなときは、救急車を呼びましょう

- 冷や汗をかいたり、顔面そう白、ぼんやりしているなどのショック症状がうたがわれるとき。



注意が必要な感染症：はしか(麻疹)にかかったとき

○麻疹とは

麻疹は咳、鼻水、目やに等のかぜ症状と発熱、発疹を認める急性ウイルス性疾患です。

感染が起こってから10日～12日後に38度台の発熱、咳、くしゃみ、鼻水、目やに等の症状で発病します。3～4日後に一時的に熱が下がりますが、39度～40度の高熱で再発熱し、同時に特徴的な発疹が出現します。発熱の期間は10日に及び、肺炎、中耳炎、脳炎等の合併症も多くみられ、時に死に至る重篤な病気です。

伝染性も非常に強く、嚴重な感染予防対策（自宅での待機、隔離を含む）が必要となります。

また、保健所への届け出が必要な感染症でもあります。

○麻疹かなと思ったら

医療機関受診の際は、事前に麻疹の疑いがあることを電話等で伝えていただき、医療機関の指示に従ってください。通常、感染隔離室等の別室にてお待ちいただくこととなります。

外出等は避けていただき、医療機関受診の際も公共の交通機関（バス、電車等）の利用は控えてください。

○麻疹と診断されたら

受診された医療機関では、治療とともに、診断確定のための検査（血液、尿、咽頭ぬぐい液の採取等）を行います。

その際、年齢、性別、感染経路の特定（海外渡航の有無等含む）、ワクチン接種歴等をお聞きしますので、ご準備ください。また、麻疹と診断された場合、診断した医師が保健所に麻疹発生届を提出することとなります。その際、保健所からさらに詳しい調査依頼（氏名、住所、職業、連絡先等の個人情報を含む）がありますのでご協力をお願いします。

麻疹にかからないよう、麻疹風疹混合予防接種（MR）を受けましょう。

市の公費で予防接種が受けられます（無料）。

第1期：1歳以上2歳誕生日前日まで

第2期：小学校就学前の1年間

（幼稚園、保育園の年長児）



1歳になったらなるべく早く第1期の予防接種を受けるようにしましょう。

1回の接種で95%以上の子どもは免疫を得ることができませんが、年数がたって免疫が下がってくることを防ぐ目的で、第2期の接種も大変重要です。

忘れずに受けるようにしましょう。

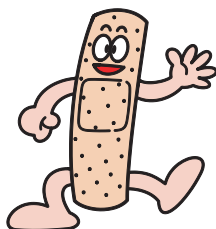
病気による長期入院等で年齢内に予防接種が受けられなかった場合は、市の担当に連絡してください。

（市川市保健センター疾病予防課 TEL 047-377-4512）

そろえておこう救急グッズ!!



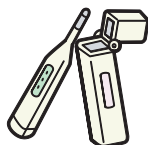
救急箱・ガーゼ



救急ばんそこう



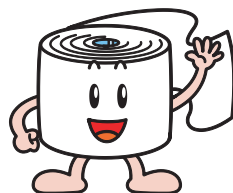
三角巾



体温計



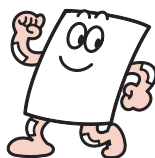
ピンセット



包帯



軟こう



冷湿布薬



消毒薬

救急車の呼びかた

救急車は、緊急を要する重症な人を搬送するための車です。「けいれんが止まらない」「呼吸が苦しい」「意識がない」「激痛（腹痛、頭痛）で苦しんでいる」「痛みのひどいやけど」など、いつもと様子が違う場合や様子がおかしい場合には、次の要領で落ち着いて通報してください。



- ①119番に電話する。
- ②「火災ですか」「救急ですか」と尋ねられるので、「救急です」と伝える。
- ③救急車に来てほしい住所を伝える。
（住所は必ず市町村名から伝えてください。
所在地がわからない場合は、近くの大きな建物、
交差点など目印になるものを伝えてください。）
- ④具合の悪い方の症状を伝える。
- ⑤具合の悪い方の年齢を伝える。
- ⑥あなたのお名前と連絡先を伝える。
（その他、詳しい状況、持病、かかりつけの病院
などについて尋ねられる場合があります。答え
られる範囲で伝えてください。）

救急隊員が到着したら

容態の変化、応急手当の内容、持病名、内服中の薬などを伝えましょう。

※携帯電話から119番通報する場合の注意事項

市境や県境の通報の場合、携帯電話会社のアンテナ受信状況により、他市に要請が入ってしまう可能性があります。

事故防止ワンポイント

○一般的な注意事項

こどもの特性

- ◇ こどもは何でも興味をもちます。
- ◇ こどもは何でも口に入れます。
- ◇ こどもは何でも覗き込みます。
- ◇ こどもはその成長に応じ行動範囲が広がります。
- ◇ こどもの事故は、行動範囲が広くなるほど大きな事故になります。

○事故防止の対策

おうちの中をチェック！

- ◇ こどもの目の高さで危険の有無をチェックする。
- ◇ 窒息の恐れがあるので、柔らかい布団などの上には寝かさない。
- ◇ 8ヶ月位から、小さな物を上手につまみ、誤飲が多くなるので床の上のボタン、小さな部品など落ちていないか注意する。
- ◇ 飴、キャラメル、ゼリー、豆腐なども誤飲、窒息の原因となるので注意する。特にピーナッツ、節分の豆は危険。

- ◇ 手が届くところに誤飲の原因となるもの（タバコ、コイン、化粧品など）を置かない。
- ◇ 手が届くところにけがの原因となるもの（カミソリ、はさみ、ナイフなど）を置かない。
- ◇ やけどの原因となるポットや炊飯器などは手の届かない所に置き、しっかりとふたをしめる。
- ◇ 風呂やトイレのふたは閉め、ドアも簡単に開けられないようにする。
- ◇ こどもの小さなうちは、風呂の残り湯を残さない。
- ◇ 風呂や洗濯機の周りに、足場になるようなものは置かない。
- ◇ ベランダに踏み台になるようなものは置かない。
- ◇ テーブルクロスは引っ張って危険なので注意する。

外出時の注意

- ◇ こどもは急に動き出すので、必ず手を握っておく。
- ◇ 階段では昇る時はこどもが先、降りる時はこどもが後で親が先。
- ◇ 親が思いつかないような遊び方、使い方をするので、慣れた道具でも目を離さない。
- ◇ チャイルドシートはしっかりとする。

- ◇ こどもが乗っている側の自動車のドアや窓は、ロックをする。
- ◇ 自動車から降りるときは、大人の人にこどもを降ろし、飛び出しに注意する。

市川市の小児救急医療体制

1. 医療の連携について

医療の分野では、「機能分担」と言って、地域の“かかりつけ医”と“病院”が、それぞれ別の役割を持ち、お子さんを連携して診療していく“医療連携”という形が主流となっています。

かかりつけ医でお子さんの症状を診察し、もし検査や入院が必要となれば、病院が受け入れるという分業制です。

また、救急医療においては、まず、1次救急医療機関を受診して下さい。

2. 小児救急医療機関について

日中に、「どうしよう・・・」と受診を迷う場合は、必ずかかりつけ医を受診しておきましょう。

- ①小児救急医療機関は、夜間の急病や緊急を要するときなど、翌日まで待てない状態のときに受診しましょう。
- ②小児救急医療機関で応急処置を受けた場合は、改めてかかりつけ医にみてもらいましょう。
- ③小児救急医療機関は、夜間や休日に地域のお医者さんが交代で診療しているところで、市川市急病診療所が対応しています。
また、急病診療所に対応できない症状や、診療時間外は、東京歯科大学市川総合病院、行徳総合病院、東京ベイ・浦安市川医療センター、順天堂大学医学部附属浦安病院が、入院

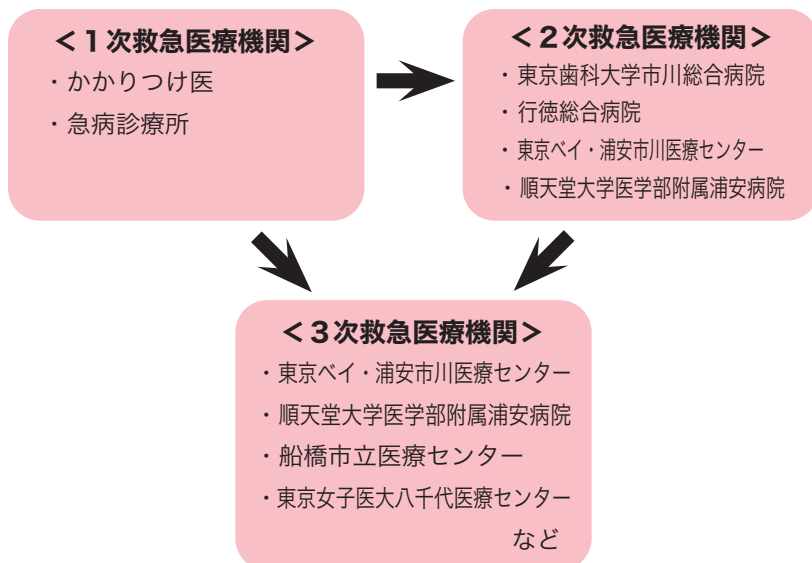
や手術を含め、緊急時に対応しています。

＊病院によって対応できる曜日が異なりますので、事前に電話で確認してください。

3. 市川市の小児救急医療体制

救急医療は、各医療機関の機能や役割が区分されています。

- 1次救急医療機関 入院の必要がない軽度な症状のこどもを診療する。
- 2次救急医療機関 精密検査、入院、手術が必要なこどもを診療する。
- 3次救急医療機関 呼吸障害、脳炎、脳症、意識障害など重篤なこどもを診療する。



最寄の医療機関（メモ用）

緊急時のためにメモしておきましょう。

●かかりつけのお医者さん

医療機関名

電話番号

診療日

診療時間

メモ

●かかりつけのお医者さん

医療機関名

電話番号

診療日

診療時間

メモ

病気やけがなどの相談

24時間・無休の

あんしんホットダイヤル

フリーダイヤル



0120-241-596

情報提供の内容

- 病院・診療所等の案内
- 介護の相談
- 急な病気やけがなどの相談
- 子育ての相談
- 健康についての相談
- メンタルヘルスの相談



言語・聴覚が不自由な方は

フリーダイヤル



FAX 0120-637-119 をご利用ください。

※電話での限られた情報による対応になりますので予めご了承ください。
※市川市民専用。非通知設定では通話できません。

こどもの救急ホームページ 公益社団法人 日本小児科学会

ホームページアドレス <http://kodomo-qq.jp/>



お子さんの症状をホームページ上にチェック入力することで、夜間や休日などの診療時間外に病院を受診すべきかどうかの判断の目安がわかります。（対象年齢：生後1か月から6歳）

こども急病 電話相談



受診した方が良いのか、
様子をみても大丈夫なのか、
看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

朝まで 局番なしの

#8000

銚子市からは、043(242)9939におかけください。

●ダイヤル回線、光電話、IP電話、銚子市からおかけの場合

☎043(242)9939

●相談日時は 令和5年12月から

毎日・夜間 午後7時～翌午前8時

緊急・重症の
場合は迷わず
「119」へ

お子さんの急な病気で
心配なとき…



局番なしの
#8000
または、
043(242)9939



看護師・小児科医が
電話で相談に
応じます。



実施:千葉県 運営:千葉県医師会

◎市川市急病診療所（応急処置）

●診療時間 電話 047-377-1222（診療時間内）

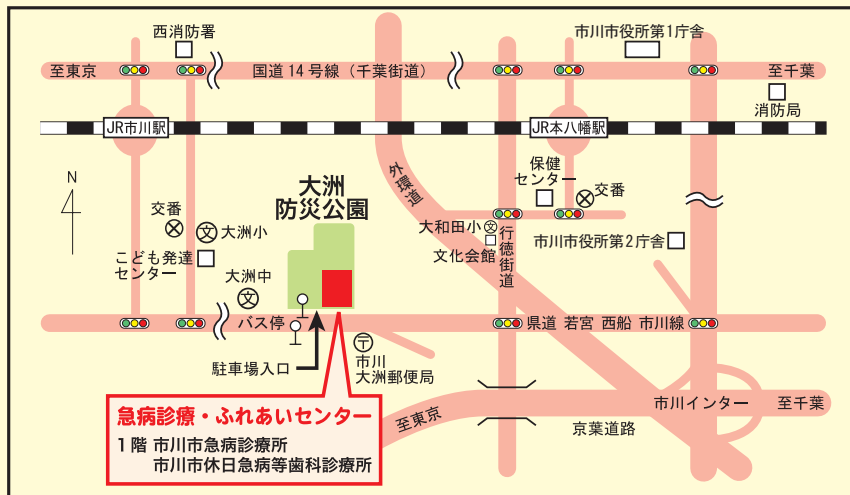
診療日	診療時間	診療科目		
		内科	小児科	外科
月曜日～金曜日	午後8時～午後11時	○	○	×
土曜日	午後8時～午後11時	○	○	○
日曜日・祝日 年末年始 (12月30日～ 1月4日)	午前10時～午後5時 午後8時～午後11時	○	○	○

◎市川市休日急病等歯科診療所（応急処置）

●診療時間 電話 047-377-8888（診療時間内）

診療日	診療時間	診療科目
日曜・祝日 盆期（8月13日～8月15日） 年末年始（12月30日～1月4日）	午前10時 ～ 午後5時	歯科

場所 市川市大洲1丁目18番1号
（大洲防災公園隣接地「市川市急病診療・ふれあいセンター内」）



発行・編集 / 市川市 保健部 保健医療課

監 修 / 一般社団法人 市川市医師会

発 行 日 / 令和6年3月 第10版