

こども救急ガイド



救急と受診 … P1, 2

発 熱 … P3

けいれん・ひきつけ… P4

吐 い た … P5

下痢をした … P6

腹 痛 … P7

咳（せき） … P8

湿疹・発疹 … P9

誤飲・誤食 … P10

医療情報監修：一般社団法人 西諸医師会

発行：小林市・えびの市・高原町

【 平成30年3月 】

はじめに

このガイドブックは、一般社団法人 西諸医師会のご監修のもと、子どもの急病やケガに対し、あわてずに対処できるよう、必要な情報を掲載しています。

現在、西諸医療圏の小児医療は、数少ない小児科医とスタッフの懸命の努力によって支えられています。

住民であるわたしたちが、安易な時間外受診をしないなど適正な受診を心がけることが非常に重要です。

地域の医療を支え、子どもたちの健やかな成長を見守ることのできる社会を協力してつくりましょう。



もしもの時の備えや緊急時にこのガイドブックをご活用いただけすると幸いです。

わたしたちにできること

かかりつけ医をもちましょう

普段から相談できるかかりつけ医を持ちましょう。

時間内受診につとめましょう

緊急である場合を除き、時間内の受診をしましょう。

予防接種・健診をうけましょう

予防接種・定期健診をうけて、普段からしっかり体調管理をしましょう。

手洗い・うがい、おうち予防につとめましょう

おうちでできる予防について、ご家族みんなで確認をしましょう。

もう一度身の回りをみてみましょう

不慮の事故は未然に防げることがあります。転落・誤飲・やけど等、事故につながりそうな物の整理や確認をしましょう。

普段から子どもの様子に気を配りましょう

子どもは思うように自分の体調を訴えることができません。症状が悪化してしまうことがありますので、早めに気づいてあげましょう。

救急の見極めとその後の対処



(1)ひとつでも当てはまつたら局番なしの119番!!

- けいれんが5分以上続く。何度も繰り返す。止まらない。
- 息が苦しく、しゃべれない。呼吸が極めて困難になっている。
- 意識がおかしく、ボーっとして呼びかけに答えない。意識がない。
- ぐったりして顔が白く（青く）、くちびるや爪が紫色（青色）。
- 出血が激しく、止まらない。傷が大きく、深い。
- 広範囲のやけど（片腕や片足全部など）。やけどで皮膚が黒い（白い）。

ひとつも当てはまらなかったらあわてずに

(2) 子どもの様子を確認しましょう

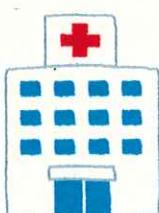
- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 機嫌よく遊べる | <input type="checkbox"/> 水分が取れている |
| <input type="checkbox"/> よく眠れる | <input type="checkbox"/> おしっこが出ている |

全てあてはまればあわてずに、診療時間内に、かかりつけ医又は専門の科を受診しましょう。月齢の低い（0～3か月）赤ちゃんの場合は症状が急変しやすいので、上記にかかわらず早めに受診しましょう。

(3) 受診が必要な場合

受診を決めたら、事前に受診可能な医療機関を確認しましょう。

いろいろな症状があるときや、どの科を受診してよいか分からないときは、まずかかりつけの小児科を受診しましょう。



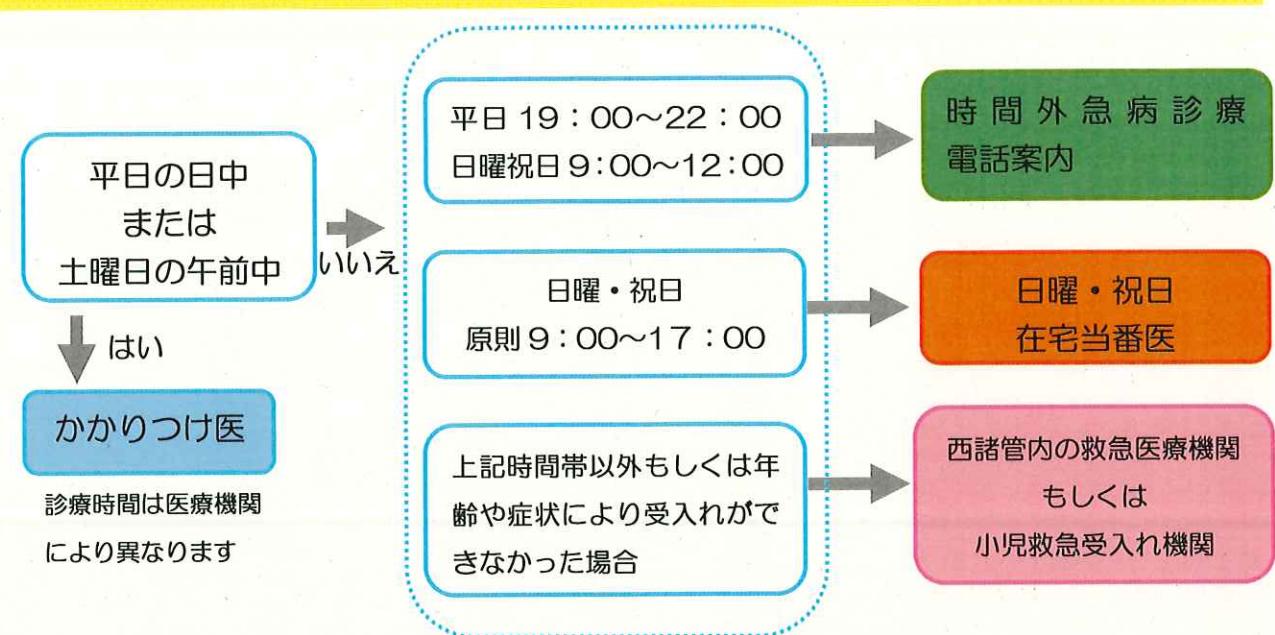
子どもの病気であっても、症状によっては、その専門の科への受診が適当である場合があります。

↓ 例えば

やけど → 皮膚科
切り傷など外傷 → 外科
鼻血・他の症状がなく
長引く鼻水 → 耳鼻咽喉科 など

※受診せずに様子をみるときも、適切な看護と細かな経過観察が大切です。

(4) 医療機関受診のめやす



● 時間外急病診療電話案内

TEL 23-8212**平日夜間：19時から22時まで****日曜祝日：9時から12時まで**

(日曜・祝日は原則小児科対象)

※受診可能な医療機関を案内するもので、病
気に関する相談を受けることはできません。

● 在宅当番医 原則 9時～17時

在宅当番医の情報は以下でご確認ください

①各市・町の広報紙やホームページ

②西諸医師会のホームページ

③新聞や NHK 地デジデータ放送

※ 当番医が小児科でない場合があります。

※ 医療機関により、診療時間が異なる場合があ
ります。

● 西諸管内の救急医療機関

年齢や症状により受け入れができないことがあります。

● 小児救急受入れ機関 (19時から翌午前7時まで)

宮崎市夜間急病センター小児科



宮崎市北高松町 5-30 県立宮崎病院敷地内

(小林市中心部から車で約1時間20分)

TEL 0985-29-0119

都城救急医療センター



都城市太郎坊町 1364-1

(小林市中心部から車で約50分)

TEL 0986-36-8890

(1) 熱がでた

38度以上の熱で…

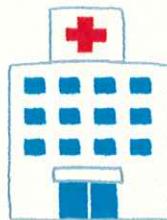
↓ 下記に

- 生後3か月末満である
- 不機嫌でぐったりしている
- 嘔吐（おうと）や下痢を繰り返す
- 顔色が悪く、苦しそう
- けいれんを起こしている
- 呼吸がおかしい
- 水分を受け付けない
- おしっこが出ない（とても少ない）



1つでもあてはまる

早めに医療機関を受診しましょう



1つもあてはまらない

こんな時は様子を見ましょう

- 機嫌よく遊んでいる
- 水分や食事がとれている
- おしっこが出ている
- 発熱以外に重い症状がない

看護のポイント



- 呼吸・顔色・機嫌などの異常に注意しましょう
- 脇の下で熱を測るときは、脇の下の汗を拭きましょう
- 水分補給・着替え・換気はこまめに行いましょう
- 室温や衣類・寝具の調整もしましょう
- 熱が下がると体は楽になりますが、病原体も活動しやすくなります。解熱剤は辛そうな時だけ使うようにしましょう

高熱で脳がダメージを受けることはありません。
止まらないけいれんや意識障害、激しい頭痛といった症状は危険です。



(2) けいれん・ひきつけをおこした

けいれんしている時間が…

ひ
き
つ
け
け
い
れ
ん

5分以内に止まった

意識あり

5分以上続く

意識の消失

119番!!

- 生後6か月末満である
- 激しい嘔吐（おうと）をともなう
- けいれんに左右差がある
- ひどく顔色が悪い
- 生後初めてのけいれんである
- けいれんがおさまっても意識がぼんやりしている
- 半日以内に2度以上繰り返してけいれんを起こした
- けいれんの後、手足にまひが残る
- 一度眠ってしまっても、目覚めた際普段と様子が違う

1つでもあてはまらない

1つでもあてはまる!
早めに医療機関を受診しましょう



こんな時は様子を見ましょう

- けいれんが1回だけで5分以内
- 目を開けて、周囲の呼びかけに反応したり、泣いたりする

※ けいれん（ひきつけ）とは
急に体の一部または全身をピクピク・ガクガクさせたり、意識がなくなり白目をむいてグーッと突っ張ったりすることをさします。
急な発熱の際に起こす「熱性けいれん」と、大泣きして起こす「憤怒けいれん」は幼児によくみられます。

看護のポイント



- けいれんの時間の確認と記録（長さ・回数）
- 衣服をゆるめる（呼吸が楽にできるようにしましょう）
- 顔を横に向けて寝かせる（嘔吐物による窒息防止）
- けいれんが止まったら体温を測る（診断の際の参考になります）
- こまめな経過観察（熱・目つき・手足の動き・吐き気など）
- 舌を噛まないようにと、口の中に指やものを入れてはいけません

あわてて抱き上げたり、
ゆすったり、頬をたたいたりはしないでください。
落ち着いて呼びかけ、反応を確かめてください。



(3) 吐いた (嘔吐)

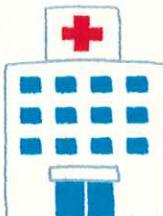
何度も吐く

下記に

- 生後3か月未満である
- 何も飲ませなくとも何回も吐く
- 吐いたものに血液（赤）や胆汁（緑色）が混じっている
- ひきつけ（意識障害）を起こす
- 吐いたあと元気がない
- 激しい泣き方を繰り返す
- 強い頭痛や腹痛をともなう
- おしっこが半日くらい出ない
- 大便に血液が混ざっている
- 嘔吐と下痢を何度も繰り返す
- 脣や舌（口の中）が乾いている



1つでもあてはまる
早めに医療機関を受診しましょう



1つもあてはまらない

こんな時は様子を見ましょう

- 食欲もあり機嫌もよい
- 吐き気がとまった後、水分が飲める
- 下痢や発熱がなく、全身状態がよい



赤ちゃんの場合で

吐いた後にケロリとしていれば、心配ありません。

幼児の場合で

感染性胃腸炎の時は吐きやすくなります。

看護のポイント



- 吐いたものが気管に入らないよう横向きに寝かせる
- 吐き気が強い間は、無理に飲ませない
(吐き気止めは医師の指示に従う)
- 炭酸飲料、牛乳、柑橘系飲料（オレンジジュースなど）
は飲ませない（吐き気が増すこともあります）
- 吐いたものを始末したら、よく手を洗う
(感染の拡大を防ぐ)

【経過の観察】

- 吐いた回数（時間と経過）、吐いた内容の確認
- 腹痛（おなかを触って反応を見る）、下痢の有無
- 体温を測る ○ 頭痛や機嫌、意識障害の有無

吐いた後すぐに水分を与える、吐き気がとまってから、湯冷ましか薄いお茶または市販の経口補水飲料をスプーンで少しづつ飲ませます。吐かなければ5～10分おきに徐々に量を増やして飲ませ、4～5回飲ませて吐かなければ診療時間内になってから受診しましょう。



(4) 下痢をした



便の色、その他の症状を見る

下痢

- 脱水症状がある
- 高熱がある
- おしっこの量が少ない
- 便に血液が混じっている
- 便が水っぽく白っぽい
- 機嫌が悪く水分がとれない
- 下痢の回数が多い
- 嘔吐（おうと）や強い腹痛がある
- 便が海苔（のり）の様に黒っぽい



1つでもあてはまる
早めに医療機関を受診しましょう



1つもあてはまらない

こんな時は様子を見ましょう

- 熱もなく、機嫌も良い
- 食欲がいつもと変わらず、水分が取れている
- おしっこが普段と変わりなく出る

看護のポイント



- お腹を冷やさない
- 下痢の回数や便の様子をメモする
- 発熱や発疹の有無を確認する
- こまめな「おしり」のケア
(かぶれないようこまめに洗う)
- 自身の手洗い
(感染症の可能性もありますので注意します)

○水分補給を十分にする

下痢をしたあと、長くても3時間程度で湯冷ましか薄いお茶または市販の経口補水飲料を与えてください。最初は吐き気を示すことがありますので、多くても20ml程度で様子をみます。回復期の食事としては、加熱した炭水化物（おかゆ・パン粥・うどんなど）を少量からとりましょう。炭酸・牛乳・柑橘系飲料や、消化されにくい食べ物は避けましょう。

便の色をチェックしよう

- ※ 便の色の目安です。色は食事の内容でも変わります
- ※ 便が水のようで白色の時は感染症が疑われます。黒や赤色の時は上部消化管の出血や腸重積が疑われます。

正常な色



正常な色でも、

下痢が続くよう
であれば早めに
受診しましょう。

病的な色



下痢はお腹に入った悪いウイルスなどを体外に排出するためにおこります。下痢止めなどで抑えてしまうと、ウイルスなどが腸内で増えて、症状が悪くなることがあります。下痢を無理にとめないことも大切な治療です。



(5) おなかが痛い（腹痛・便秘）



おなかを痛がる

- 赤い尿がでた
- 大便に血が混じる
- 下痢・嘔吐（おうと）をともなう
- おなかが硬く張ってきた
- おなかをかがめて痛がる
- 泣き方が激しく泣き止まない
- おなかが痛くて歩けない
- 股のつけねや陰のうを痛がる
- 顔色が悪く、ぐったりしている
- 子どもからみて右下腹部を押すとひどく痛がる
- 赤ちゃんの場合、激しく泣いたり、間隔を置いて発作的に泣く

看護のポイント



- 自己判断で冷やしたり、温めたり、薬を飲ませたりしない。（おなかに炎症がある場合、温めると炎症を悪化させます）
- 簡単に痛みがとまるようなら、水分を少し飲ませる。（炭酸飲料や牛乳、オレンジジュース等の柑橘系飲料は飲ませない）
- 排便が3~4日ない場合、浣腸をしてみましょう。（市販のものを含み、年齢相当の用法・用量を守り使用すること）
- 排便で治ることもあります。一度トイレに行かせてみましょう。便や尿が出たら異常がないかよく観察してください。



1つでもあてはまる
早めに医療機関を受診しましょう



1つもあてはまらない

こんな時は様子を見ましょう

- 痛みが軽く、我慢できる、歩ける
- 排便によって痛みがおさまる

おなかの右下を痛がるときは虫垂炎（盲腸炎）が疑われますので、発熱・吐き気・激しい泣き方などの他の症状があるか観察してください。



腹痛

おなかの左上から左下にかけて痛がるとときは便秘の可能性があります。

腹痛かどうかが分からぬときは…

赤ちゃんの場合

話すことができないので、顔色が悪く、手足を縮めたり体を丸めたりして激しく泣くときは腹痛を疑ってください。

幼児の場合

体調の悪さを腹痛という形で訴える場合があります。おなかのあちこちを軽く押して、どこが痛いかよく聞いてください。腹痛以外に原因があったとしても、本人に悪意はありませんので叱ってはいけません。

(6) 咳がでる・ぜえぜえする



咳がでる、ゼーゼー・ヒューヒューいう

- 息が苦しく、しゃべれない。呼吸が極めて困難になっている
- ぐったりして顔が白く（青く）、くちびるや爪が紫色（青色）

↓ 1つでもあてはまる！

119番!!

1
つ
も
あ
て
は
ま
ら
な
い

- 咳がひどく、とまらない
- 咳込んで何度も吐く
- 会話や歩行が困難
- 横になって眠れない
- 呼吸が早く浅い。肩で息をする。鼻を膨らます。（息苦しそうである）
- 息を吸うと、鎖骨の上やみぞおち、肋間（ろっかん）や喉仮の下が引っ込む
- 機嫌が悪く水分がとれない

↓ 1つでもあてはまる！
早めに医療機関を受診

↓ 1つでもあてはまらない



こんな時は様子を見ましょう

- 睡眠・食事・運動がいつもどおり
- 横になって眠っていられる
- 医師に指示された薬の吸入や内服で改善する（自己判断による咳止め薬の使用で咳を止めてはいけません）

看護のポイント



- 咳や喘鳴※（ぜんめい）が激しい時は、部屋を加湿する（加湿器や湿った洗濯物を干すなどしても効果的です）
- 口や鼻に蒸しタオルをあてる（タオルの温度と、呼吸ができるように注意しましょう）
- 水分の補給（湯冷ましや薄いお茶など。痰（たん）が切れやすくなります）
- 柑橘系飲料（オレンジジュースなど）、牛乳は飲ませない
- 熱が高いとき、呼吸困難があるときの入浴は避け、症状が咳だけのときは軽く入浴し、湯冷めしないよう早く寝かせましょう。

※ 喘鳴（ぜんめい）とは

鼻から気管支への気道に分泌物や痰（たん）が溜まり、狭くなっているときに聞こえる、ヒューヒュー・ゼーゼーといった音

急に咳込んだときは口の中に異物（おもちゃやピーナツのかけらなど）がないか見てみましょう。

10分に1回程のゴホッという咳や、喘鳴（ぜんめい）が聞こえてもスヤスヤ眠れるときは様子をみても大丈夫でしょう。発熱があるときや、何度も咳込んで吐くようなときは診療を受けましょう。



(7) ブツブツ、痛い・かゆい湿疹・発疹



ブツブツがでた

- 薬を飲んだ後に出てきた
- もりあがったリング状の輪っかがたくさん出てきた
- 顔やくちびるが腫れぼったい。息苦しく声がかすれる
- 機嫌が悪く目が赤い。くちびるも赤く、舌にイチゴのようなブツブツがある
- 足のヒザから下に暗い紫色の小さな点々が出ている。鼻血や関節痛、腹痛をともなう
- かゆみが強い
- 発疹がどんどん広がる
- 発熱をともなっている

看護のポイント



○からだを温めない

(温めるとかゆみが強くなり、冷やすと楽になります)

○爪切りや手袋をさせる
か
(患部を搔くと悪化します)

○清潔を保つ
(刺激の弱い石けんを使い、柔らかいスponジや手で優しく洗い、きちんと洗い流します)

経過を観察しましょう

- ・発疹がでた時の状況（食事、場所、薬の服用等）
- ・どんな発疹か（形、色、大きさ等）
- ・全身状態（顔、くちびる、目、舌、ヒザ下等）
- ・発熱の有無
- ・発疹の広がり
- ・かゆみ、痛みの強さ

→ 1つでもあてはまる

早めに医療機関を受診しましょう



→ 1つもあてはまらない

しばらく様子を見て、診療時間内に受診しましょう。

発熱の有無

熱がある・・感染症であることが多いようです。人にうつる場合がありますので、医療機関受診の際は熱があることを伝えましょう。

熱がない・・場所により大きさや形の違う淡紅色で蚊にさされたような発疹は、じんましんや虫さされであることが多いようです。皮膚の症状だけであわてて受診する必要はありません。

写真が撮影できれば撮影して、受診の時に見せてください。



(8) 誤飲・誤食（タバコなど）

異物を飲み込んで…



- せきがひどく呼吸がおかしい
- 嘔吐（おうと）・吐き気が止まらない
- 顔色が悪い
- けいれんを起こしている



1つもあてはまらない

飲み込んだものが以下に該当する場合、**すぐに医療機関**

を受診しましょう

飲み込んだものと対応	水	牛乳	吐かせる
タバコの葉や吸い殻 (タバコ2cm以上)	×	×	○
タバコを浸した灰皿や空き缶の汁	○	○	○
医薬品類	○	○	○
芳香剤・消臭剤等	○	○	○
防虫剤（ナフタリン等）	○	×	○
香水・ヘアトニック等	○	○	○
灯油・マニキュア・除光液等の揮発性物質（石油製品）	×	×	×
トイレ用洗剤・漂白剤等の強酸・強アルカリ	○	◎	×
金属・ボタン電池・不明物	×	×	×
水・牛乳：○飲ませる ×飲ませない 吐かせる：指をノドの奥に入れ舌を押し下げる。			

119番!!



誤飲・誤食

中毒 110 番(公益財団法人日本中毒情報センター)

化学物質（タバコ、家庭用品など）、医薬品、動植物の毒などによっておこる急性中毒について、実際に事故が発生している場合に限定し情報提供しています。

- ・ 大阪 中毒 110 番（365 日 24 時間 対応）
072-727-2499
- ・ つくば中毒 110 番（365 日 9 時から 21 時 対応）
029-852-9999
- ・ タバコ誤飲事故専用電話（365 日 24 時間自動音声応答）
072-726-9922

落ち着いて周囲を確認し、何をどの程度飲み込んでいるか確認しましょう。

受診の際は、飲み込んだものの成分がわかる説明書や箱、瓶などを必ず持参してください。



経過観察メモ（医療機関受診時にお役立てください）

お子さんのお名前 年齢 歳 ケ月 体重 . kg

お体の様子	お熱 状態（機嫌）食欲 水分	お体の様子	お熱 状態（機嫌）食欲 水分
例〇月△日 19:30	38.5 °C 元気ない △ ○	:	. °C
月 日 :	. °C	:	. °C
:	. °C	:	. °C
:	. °C	:	. °C
:	. °C	:	. °C
:	. °C	:	. °C
:	. °C	:	. °C
:	. °C	:	. °C
:	. °C	:	. °C
:	. °C	:	. °C
せき（コンコン・せいせい・ぜろぜろ・ヒューヒュー）鼻水（水っぽい・ねばねば、 色）			
嘔吐（ 月 日から 回）便（かたさ、 色）			
他に気になる症状			

----- キリトリ線 -----

経過観察メモ（医療機関受診時にお役立てください）

お子さんのお名前 年齢 歳 ケ月 体重 . kg

お体の様子	お熱 状態（機嫌）食欲 水分	お体の様子	お熱 状態（機嫌）食欲 水分
例〇月△日 19:30	38.5 °C 元気ない △ ○	:	. °C
月 日 :	. °C	:	. °C
:	. °C	:	. °C
:	. °C	:	. °C
:	. °C	:	. °C
:	. °C	:	. °C
:	. °C	:	. °C
:	. °C	:	. °C
:	. °C	:	. °C
せき（コンコン・せいせい・ぜろぜろ・ヒューヒュー）鼻水（水っぽい・ねばねば、 色）			
嘔吐（ 月 日から 回）便（状態、 色）			
他に気になる症状			

お忘れものはないですか？

□母子健康手帳

□保険証、□乳幼児医療費受給資格証

□おくすり手帳、□現在飲んでいる薬

□経過を書いたメモ等（この用紙）、□お金

必要によって…着替え、ビニール袋、おむつ、タオル、ティッシュ、

お気に入りのおもちゃなど

★火の元・戸締まり忘れずに

お忘れものはないですか？

□母子健康手帳

□保険証、□乳幼児医療費受給資格証

□おくすり手帳、□現在飲んでいる薬

□経過を書いたメモ等（この用紙）、□お金

必要によって…着替え、ビニール袋、おむつ、タオル、ティッシュ、

お気に入りのおもちゃなど

★火の元・戸締まり忘れずに

みんなのまちのマスコットキャラクター



高原町
たかぼー



小林市
こすモ~



えびの市
みなほ

【こども救急ガイド・問い合わせ先】

小林市 医療介護連携室 Tel 22-3008

えびの市 健康保険課 Tel 35-1111

高原町 ほほえみ館 Tel 42-4820