

応急手当の手引き
2021年版

お子さんが 急病になったとき



お子さんが元気なときにしっかり読んでおく
いざというときに役立ちます!

- まず落ち着いて状況を判断しましょう。
- 日頃から応急手当の知識を身につけておきましょう。
- 救急車が到着するまで、救命の手当を忘れずに。



はじめに

①お子さんの健康は「かかりつけ医」と「家庭」で守りましょう!

日頃からお子さんの健康について相談できる「かかりつけ医」を持ち、いざというときの対応や処置について聞いておきましょう。

この冊子には急病やけがのときの対処法、事故予防や予防接種の知識など家庭で役立つ情報が入っていますので、よく読んで役立ててください。

②夜間・休日の救急医療体制について理解しましょう(p.2参照)

松本地域の救急医療体制は初期救急(直ちに入院の必要がない場合)と二次救急(入院や精密検査が必要な場合)に分かれています。対応できる時間帯にご注意ください。医師、看護師など診療スタッフが少ないため、昼間と同じ内容の診療を受けることは難しいとご理解ください。

③医療機関を上手に利用しましょう

平日の昼間にお子さんの調子がおかしいと判断したら、早めにかかりつけ医を受診しましょう。夜間・休日に具合が悪くなり家庭での対応では心配な場合は初期救急医療機関をご利用ください。夜間に病気やけがの判断に迷い相談を受けたいときには、長野県小児救急電話相談「#8000」を利用してください。

長野県小児救急電話相談「#8000」について

時間帯：毎日 午後7時～翌朝8時

電話番号：プッシュ回線、携帯電話から #8000

ダイヤル回線・IP電話(すべての電話)から 0263-34-8000

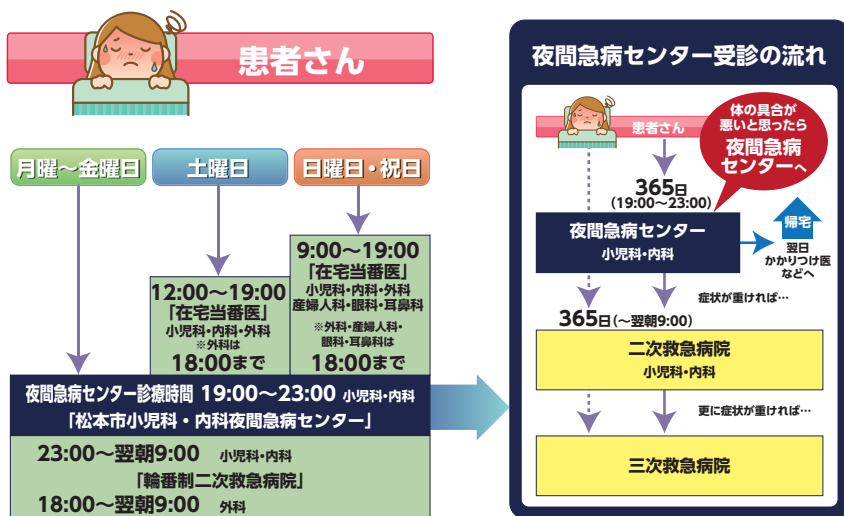
受診するときに必要なもの、役立つもの

- | | |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 |
| <input type="checkbox"/> 医療費受給者証 | <input type="checkbox"/> 子どもの症状がわかるもの
(例:熱型表・メモ・写真・動画・便など) |
| <input type="checkbox"/> 診療費用 | |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳 | |





松本市の救急医療体制



注意

松本市小児科・内科夜間急病センターには、外科系の医師は不在です。けが・やけどなどの外科系疾患の受診は、「救急当番医情報(松本市医師会)」をご覧ください。

救急当番医情報(松本市医師会)

<http://www.matsu-med.or.jp/firstaid/>



松本市小児科・内科 夜間急病センターのご案内

夜間の内科系外来診療を専門とする初期救急医療機関です。

基本方針

- 急に具合が悪くなられた方の応急処置のみ行います。
- お薬の処方では原則として短期間(1～3日分)しかおだしできません。
- 翌日以降に日中の医療機関を受診してください。
- 詳しい検査や十分な処置が必要な場合は二次救急病院を紹介いたします。

診療について

診療科目：小児科・内科 けが・やけどなどの外科系疾患は診療できません。

診療時間：19時から23時まで

来院順です。電話での順番予約はできません。

診療日：年中無休

持ち物：健康保険証、医療費受給者証、お薬手帳、
診察費用

所在地：松本市城西2丁目5番22号



松本市小児科・内科夜間急病センター
TEL.0263-38-0622



も く じ



急病になったら

6

- 1 熱がでたとき 8
- 2 咳・喘鳴ぜんめいがでたとき 10
- 3 けいれんしたとき 12
- 4 お腹を痛がる時 14
- 5 嘔吐や下痢をしたとき 17
- 6 耳を痛がる時 22
- 7 鼻血がでたとき 23
- 8 発疹がでたとき 24
- 9 食物アレルギーが疑われる時 26
- 10 ハチに刺された時 27
- 11 やけどをした時 28
- 12 熱中症が疑われる時 30
- 13 のどに物が詰まった時 32
- 14 誤飲をした時 34
- 15 手足に傷がある時 38
- 16 手足の骨折や脱臼が疑われる時 39
- 17 頭を強く打った時 40

18	救急車を利用するとき	41
19	救命の手当の流れ	42
	胸骨圧迫	43
	人工呼吸	44
	AEDの使い方	45
20	おぼれたとき(溺水)の応急手当	46



家庭で役立つ知識

47

子どもの死因～事故予防	48
チャイルドシートの着用	49
子どもの発達と起こりやすい事故	50
子どもの事故予防チェックリスト	52
お薬の上手な飲ませ方	55
予防接種について	56
3歳までにはじめる予防接種	57
ワクチンスケジュール	58
感染症流行カレンダー	60
主な感染症と登園・登校の目安	61
症状観察記録	62
松本市から	64

急病になったら

ここからは、**症状別**に急病になったときの対応を記載してあります。

*この冊子の対象年齢は主に6歳未満です。
年齢によってかかることの多い病気が違います。

判断に迷うときには、**かかりつけ医** (日中) や
長野県小児救急電話相談 (#8000) (午後7時～翌朝8時) に
相談しましょう。(p.1参照)

大切なポイント&アドバイス

- 全身を観察しましょう(症状をみるポイントp.7 参照)
「心配ない様子」のときには、あわてる必要はありません。
- 時間をおいて観察しましょう
子どもの症状は変化しやすく、急に別の症状が加わることもありますので、少なくとも6時間以内にはもう一度観察しましょう。
- かかりつけ医を受診しましょう
症状が軽くても長引くときには、かかりつけ医を受診しましょう。

症状をみるポイント いつもと違う症状は子どもからのヘルプサイン!

顔・表情

- ・熱がある
- ・顔色が悪い
- ・ぼんやりしている
- ・目の動きに元気がない

目

- ・目やにがある
- ・目が赤い
- ・まぶたが腫れぼったい
- ・まぶしがる
- ・涙目である

鼻

- ・鼻水、鼻づまりがある
- ・くしゃみがある
- ・息づかいが荒い

耳

- ・耳だれがある
- ・痛がる
- ・耳をさわる
- ・耳たぶの下が腫れている

口

- ・唇の色が悪い
- ・唇、口の中に痛みがある
- ・舌が赤い
- ・よだれが多い

胸

- ・呼吸が苦しそう
- ・咳、喘鳴（ぜんめい）がある
- ・咳で吐く

のど

- ・痛がる
- ・赤くなっている
- ・声がかれている
- ・咳がでる

皮膚

- ・赤く腫れている
- ・ポツポツと湿疹がある
- ・カサカサがある
- ・水疱、化膿、出血がある
- ・虫刺されで赤くはれている
- ・打撲のあざがある
- ・傷がある

食欲

- ・食欲がない

睡眠

- ・泣いて目がさめる
- ・目ざめが悪く機嫌が悪い

尿

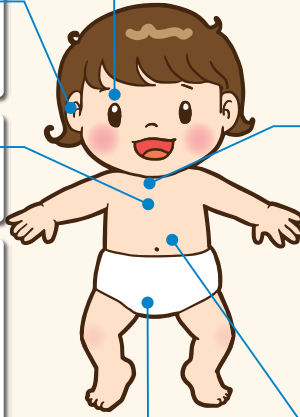
- ・回数、量、色、におい等いつもと違う

便

- ・量、色、固さ、回数、におい、下痢、便秘等いつもと違う

お腹

- ・張っていてさわると痛がる
- ・足の付け根が腫れている



心配ない様子

- いつもと変わりなく過ごしている
- 周囲に関心がある
- 機嫌がよい、元気がある、顔色がよい
- 食欲がある、母乳やミルクを飲んでい
- 睡眠がとれている
- 排尿・排便がいつもと変わらない



症状観察記録がp.62にありますので、コピーしてご利用ください。
記載して受診時に医療機関に持参していただくと診察に役立ちます。

1 熱がでたとき

日ごろからお子さんの熱を確認しておきましょう!

発熱のほとんどが、細菌やウイルスから身を守るための防御反応です。高熱でも、機嫌が良く水分がとれていれば心配ありません。熱が2~3日以上続くときは、元気でめかかりつけ医を受診しましょう。



手当の手順&ポイント (熱中症はp.30参照)



- 手足が冷たく寒がっているときは全身を温めましょう。熱が上がりすぎて暑がるようなら薄着にしましょう。
- こまめに水分をとりましょう。
- 濡れタオルで体を拭くと少し楽になることがあります(入浴は控えましょう)。
- タオルで包んだ氷やアイスノンを首や脇にあてると効果的です。
- 機嫌が悪くて眠れない、食欲が低下するなどの場合は解熱剤を使用しましょう。



症状に応じた対処法

医療機関を受診

- 嘔吐や下痢で水分摂取できない
- けいれんがある
- 意識の低下がある
- 3か月未満の赤ちゃんで38℃以上の熱がある



受診科 小児科

ワンポイント知識

解熱剤の使い方

熱が高いからといって必ずしも解熱剤を使って下げる必要はありません。一時的な解熱を期待するもので、病気を治す効果はありません。機嫌が悪くて眠れない、高熱が続くと身体に大きな負担がかかるお子さん(先天性の心臓病など)は使用してください。解熱剤を使用する場合は、アセトアミノフェンを用いて6~8時間以上の間隔をあけてください。

悪寒とけいれん

体温が上がるときに筋肉のふるえ(悪寒)がおきます。意識があり呼びかけに反応すればけいれんではありません。熱が上がればふるえは止まります。

2

ぜんめい
咳・喘鳴がでたとき

機嫌・食欲・睡眠をめやすにしましょう!

咳は、鼻から肺までの空気の通り道に侵入した異物や病原体を取り除くための自然な反応です。機嫌がよく食欲や睡眠も普段と変わりなければ心配ありません。一方、「ゼーゼー」する呼吸(喘鳴)は、何らかの原因で気道が狭くなった状態です。一般的には治療が必要ですが、眠れるようなら翌日かかりつけ医を受診しましょう。

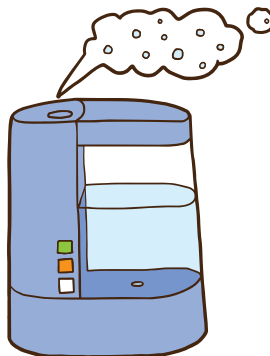


症状に応じた対処法

医療機関を受診

- 呼吸が速い
- 口唇が紫色
- 鼻孔を広げる
- 肩で息をする
- 肋間が呼吸時に陥没する
- 苦しくて横になれない
- 高熱を伴いぐったりしている
- 水分摂取できない
- 犬の遠吠えやオットセイのような咳をする

受診科 ▶ 小児科



部屋を加湿して、こまめに水分を与えましょう。



咳や喘鳴ぜんめいを伴う病気と特徴

- クループ・喉頭炎(気管の入り口付近の感染による炎症、腫れ)
(症状)犬の遠吠えやオットセイのような咳
→息を吸うときにヒューと音がして苦しそうなときはすぐに受診
- 気管内異物(誤って異物を吸い込んでしまったとき)
(症状)突然の咳と「ヒューヒュー」する呼吸、のどをおさえて苦しがる
→のどに物が詰まったとき p.32参照
- 気管支喘息発作
(症状)喘鳴ぜんめい、呼吸困難、呼吸数増多
→気管支喘息と診断されている場合は、発作時の対処法を事前にかかりつけ医に聞いておきましょう
- マイコプラズマ肺炎(学童にみられることの多い肺炎)p.61参照
(症状)発熱と激しい咳
- 百日咳(四種混合ワクチンを受けてない年齢の乳児は注意)
(症状)熱を伴わない連続的に続く咳
- 細気管支炎(RSウイルスなどによる気管支や肺の炎症) p.60,61参照
(症状)乳児の喘鳴ぜんめい、ひどい咳、発熱、哺乳力低下



咳エチケットは大切なマナーですが、2歳未満は窒息や熱中症のリスクがあるためマスクは着用しないでください。

3

けいれんしたとき

あわてずに冷静に観察しましょう

突然意識を失い、手足を伸ばした格好で全身を硬くしたり、手足をガクガクと一定のリズムで曲げたり伸ばしたりします。目の向きが固定し、呼吸を止めて顔色が青白くなることが多く、嘔吐を伴うことがあります。多くの場合は数分でおさまりますが、長引く場合や原因によっては早急な治療が必要な場合があります。



手当の手順&ポイント

- ① 平らな場所に顔と体を横に向けて寝かせましょう（吐いたものをのどにつまらせないようにするためです）。
- ② 呼吸が楽になるように衣服をゆるめてください。
- ③ けいれんの様子を観察してください。

(してはいけないこと)

- ゆすったり、ほほをたたいたりしない。
- 指や割りばしを口の中に入れない。
- 意識がしっかり戻るまでは、飲み物や食べ物を与えない。



観察のポイント

あわてずに冷静に観察しましょう

- どのようなけいれんか（突っ張る、ガクガクする、力が抜ける、左右対称かどうか）
- 目つきはどうか（上を向く、左右を向くなど）
- 何分つづいたか
- 体温は
- 顔色が青白くなっているか



症状に応じた対処法

救急車を呼ぶ

- けいれんが5分以上続く
- けいれんが止まっても意識が戻らない
- 短時間にけいれんを繰り返す

すぐに医療機関を受診

- 生まれて初めてのけいれん
- 生後6か月未満
- けいれんが止まったあと手足を動かさない
- 嘔吐や頭痛、おもらしを伴う
- けいれんの前後に異常な言動がみられる
- 発熱のないけいれん(37.5度以下)
- けいれんに左右差がある
- 最近頭をはげしくぶつけた

おさまってから受診

- けいれんが1回だけで5分以内に止まった
- 目を開けて周囲の呼びかけに反応する
- 今までに何度かおこしたことがある(すでに診断がついている)

受診科 小児科

ワンポイント知識

熱性けいれん

発熱によっておこるけいれんで、乳幼児でよくみられます。通常短時間(5分以内)でおさまります。

泣き入りひきつけ

激しく泣いた後に息を止めて身体が突っ張ったり、全身の力が抜けてしまったりすることがありますが自然に回復します。本当のけいれんではありません。

悪寒→「悪寒とけいれん」(p.9参照)

4

お腹を痛がるとき

緊急かどうかの判断が重要です!

子どもの腹痛の原因の多くは感染性胃腸炎や便秘(p.16)ですが、虫垂炎※1(盲腸)、腸重積症※2、そけいヘルニア※3の嵌頓など緊急を要する病気が隠れていることがあります。

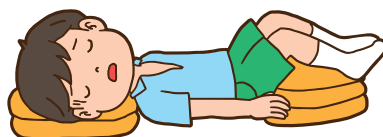
お腹を強く打った後に急に膨らんでぐったりしたときは、内臓が傷つき出血している可能性があるため、すぐに医療機関を受診しましょう。



手当の手順&ポイント(お腹を打ったとき)

膝の下に枕や座布団を入れて膝を曲げた状態にすると、お腹の緊張が和らぎます。

- ① 仰向けに寝かせて着衣をゆるめましょう。
- ② 顔を横向きにしましょう。
- ③ 飲食させず様子をみましょう。



吐物が気管に入らない姿勢にします。



症状に応じた対処法

医療機関を受診

- 何度も吐いている、緑色やコーヒー様のものを吐いている
- お腹がパンパンに膨れている
- 血液混じり、イチゴゼリー状、真っ黒い便がでている
- 数日以内にお腹を強く打っている
- 歩けないほど痛がる、右下腹部を痛がる
- そけい部(足の付け根)や陰部が腫れている
- 茶色や真っ赤な尿がでている
- お尻や足に紫色の出血斑がでている
- 機嫌が悪くずっと泣いている

受診科 ▶ 小児科

ワンポイント知識

腹痛を伴う緊急性のある病気

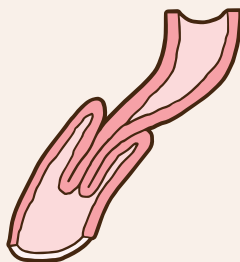
虫垂炎※1

虫垂炎の主症状は嘔吐、発熱、上腹部から右下腹部へ移動する痛みですが、乳幼児では痛む場所が上手に表現できないことがあります。発熱を伴う腹痛が続くときには受診しましょう。



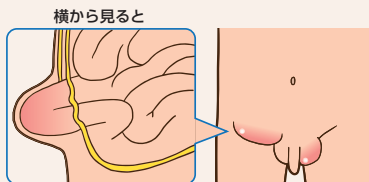
腸重積症(ちょうじゅうせきしょう)※2

腸が重なり合うように腸の中にはまり込むため、血行が悪く腫れ、閉塞をおこす病気です。早期発見・治療が必要です。生後6か月から2歳ごろに多くみられ、突然激しく泣きだしてしばらくすると泣き止むことをくり返します。進行すると泣き止まず、ぐったりして嘔吐やイチゴゼリー様便がみられます。



そけいヘルニア※3

いわゆる「脱腸」といわれ、立ったり、泣いたりしたときに足の付け根や陰部が膨らむことで気づきます。多くの場合自然にお腹の中に戻りますが、嵌頓(かんとん)といって脱腸が戻らず腫れ上がる場合には緊急手術が必要になります。



4 お腹を痛がるとき

便秘（小児の腹痛の原因で多い）

便秘や、腸にガスが溜まっただけでも強く腹痛を訴えることがあります。毎日排便があっても、徐々に便がたまって痛くなる便秘もあります。数日排便がなくて腹痛以外に症状がほとんどない場合には、浣腸で良くなる場合があります。

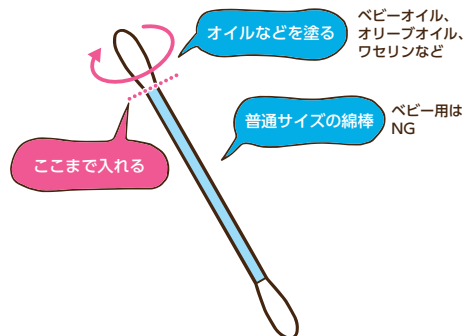
手当の手順&ポイント

- ① お腹のマッサージをしてみましょう。
- ② 水分、糖水を与えてみましょう。
- ③ トイレへ行かせてみましょう。
- ④ 市販の浣腸を使用してみましょう。
- ⑤ 綿棒浣腸をしてみましょう。
→ うんちがやわらかい時期の赤ちゃんにのみ有効です。

それでも便がでないうちがはって苦しそうなときは、医療機関を受診しましょう。

綿棒浣腸のやり方

- ① 綿棒の先端の綿の部分にオイルやワセリンを塗ります。
- ② 赤ちゃんを仰向けに寝かせてオムツをはずします。
- ③ 片手で赤ちゃんの両足を持ち上げ、肛門がよく見えるようにします。
- ④ 肛門から綿棒を2センチくらい入れます。
- ⑤ 肛門の内側の壁をこするようゆっくり時計回りに1~2分くらい綿棒を回します。



5

嘔吐や下痢をしたとき

嘔吐

嘔吐は子どもによくある症状です。病気でなくても、激しく泣いたとき、咳きこんだとき、食べすぎや飲みすぎたときなどに吐くことがあります。乳児では哺乳後ゲップとともに吐くことがあります。

嘔吐の原因はウイルス性や細菌性を含む感染性胃腸炎(p.60,61)がほとんどですが、腸閉塞などの消化器官の異常、お腹の病気以外でも特に頭の病気(頭を強く打ったあとの頭蓋内出血や脳腫瘍、髄膜炎など)でもおこります。



手当の手順&ポイント

- ①うがいができるときは口をゆすがせましょう。
- ②衣服を緩め、胸やお腹を楽にして休ませましょう。
- ③寝かせる場合には、吐物を吸い込まないように体を横向けにしましょう。
- ④感染予防のために、吐いたものは速やかに片づけ、よく手洗いをしましょう。
- ⑤嘔吐した後は1時間程度水分や固形物を与えずに様子をみましょう。
- ⑥落ち着いたら水分を少しずつ与えましょう。

p.18「じょうずな水分補給の仕方」、p.20「経口補水液の作り方」を参考にしてください。



観察のポイント

- 下痢はあるか？
- 回数？
- 腹痛はあるか？
- 頭痛はあるか？
- 機嫌はどうか？
- 食欲はあるか？
- 熱はあるか？

5 嘔吐や下痢をしたとき



症状に応じた対処法

すぐに医療機関を受診

- 繰り返し吐いてぐったりしている
- 強い頭痛を伴ったり、強く頭を打った後
- 嘔吐に加えて便に血が混じる
- 嘔吐物が緑色や赤黒いとき
- 意識がない、反応がおかしい
- 半日以上おしっこがでない

経過観察でよい場合

- 吐く回数が5回以内でおさまり、吐いた後はケロツとしている
- 吐き気がおさまったあとに水分が飲める
- 下痢、熱などがなく、全身状態が悪くない
- 食欲がある、睡眠がとれている

受診科

小児科

脳神経外科(頭を打った後に嘔吐しているとき)



大切なポイント&アドバイス

じょうずな水分補給の仕方

脱水症を心配するあまり、吐いた直後からあわててコップなどで水分補給をすると、逆に嘔吐してしまいます。

嘔吐した！



1時間後



- 温めた経口補水液、イオン飲料や白湯
- 大きめのスプーン(15ml)
- 一杯ずつ(5分おき) 与える

それでも吐く

30分休む

- 温めた経口補水液、イオン飲料や白湯
- 小さめのスプーン(5ml)
- 一杯ずつ(5分おき) 与える

嘔吐が止まった

2~3時間嘔吐がなければ
50~100mlずつ
水分を与える

吐き始めてから半日は水分だけ!



- 飲ませてはいけません!

嘔吐があるときは、冷たいものや牛乳、乳酸飲料、炭酸、柑橘系のジュースは厳禁です。

- 塩分や糖分も与えよう

脱水症を防ぐには、水分だけでなく塩分や糖分の補給も大切です。嘔吐がなくなったら味噌汁の上澄みや薄めたコンソメスープなど、塩味の飲み物も与えましょう。

下痢

下痢は便がやわらかくなる症状ですが、乳幼児は消化吸収機能が未熟なため、食事内容や量によって下痢をすることがあります。母乳を飲んでいる乳児はやわらかい便が1日に何回もでることもあります。発熱や嘔吐を伴う場合は、感染性胃腸炎の可能性があります。

手当の手順&ポイント

- 1 下痢がひどいときは脱水症になりやすいので、十分に水分を与えましょう。経口補水液が有効です。市販のものが手に入らないときは手作りすることもできます(p.20参照)。
- 2 母乳やミルクを飲んでいる場合は飲ませて構いません。
- 3 下痢がそれほどひどくないときは消化の良いもの(おかゆやうどんなど)を少しずつ与えてください(p.21参照)。
- 4 下痢の回数が多いとおむつかぶれをおこしやすいので、こまめにお尻を洗ってあげましょう。
- 5 便の始末をした後は感染予防のためよく手を洗いましょう。

観察のポイント

- どんな下痢か
においは?(腐ったようなにおい、酸っぱいにおいなど)
水様かドロドロか?
血液や粘液が混じっているか?
色は?(赤っぽい便、白っぽい便など)
- 下痢の回数
- 腹痛、嘔吐、発熱などほかの症状があるか
- 病院を受診する際、下痢便やおむつを持っていくと参考になります(デジタルカメラなどの画像でもよいでしょう)

5 嘔吐や下痢をしたとき



症状に応じた対処法

すぐに医療機関を受診

- 水様性の下痢が1日に何回もある
- 便に血が混じる
- 下痢に加えて腹痛や嘔吐もひどい
- 半日以上おしっこがでていないなど脱水症が疑われるとき

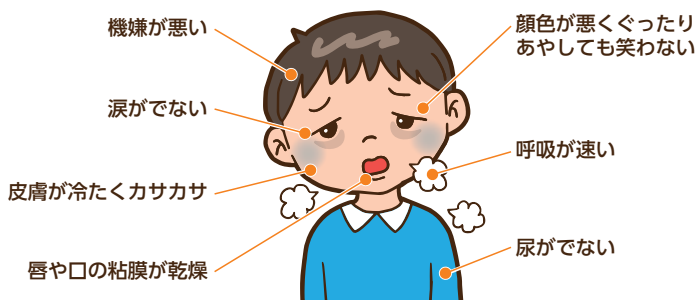
経過観察でよい場合

- いつもより便がやわらかいが回数は少ないとき
- 熱がなく、機嫌がよい
- 食欲はいつもと変わらず、水分も飲めている

受診科 ▶ 小児科

脱水症に注意

このような症状があれば脱水症の疑いがありますので参考にしてください。





ワンポイント知識

経口補水液の作り方

1リットルの水に食塩小さじ1/2杯(3g)と砂糖大さじ4と1/2杯(40g)を加えて混ぜます。飲みにくい場合はレモン汁などで味を整えても構いません。保存する場合は冷蔵庫に保管し、1~2日以内に使い切りましょう。

下痢のときに与える食品と避ける食品

下痢だけが1日数回程度のとき、表を参考に食事を与えましょう。

区分	おすすめできる食品	避けた方がよい食品
穀類	おかゆ、うどん、トースト 	ラーメン、すし 
いも類	じゃがいも、さといも 	さつまいも、こんにゃく 
豆類	豆腐、みそ 	大豆、あずき、油揚げ 
野菜類	やわらかく煮た野菜(大根、かぶ、ほうれん草、キャベツ) 	繊維の多い野菜類(たけのこ、ごぼう、キノコ類、海草類) 
果実	りんご、バナナ 	なし、パイナップル、いちご、柑橘類 
魚介類	脂肪の少ない魚(白身魚) (たら、たい、かれい、しらす) 	脂肪の多い魚介類(さば、さんま、かまぼこ、干物、貝類) 
卵	半熟卵 	生卵、固ゆで卵 
肉類	脂肪の少ない肉(ささみ) 	脂肪の多い肉類(ソーセージ、ハム、ロース、バラ肉、ベーコン) 
菓子類	卵ボーロ、ウエハース、離乳食用せんべい 	ケーキ類、ナッツ類、アイスクリーム 

ステップアップの仕方

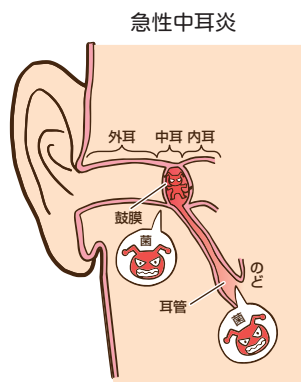
- ステップ1 水分(経口補水液、白湯、麦茶、子ども用イオン飲料、重湯、りんご果汁)
- ステップ2 おかゆ ⇒ おかゆ + 味噌汁(味噌雑炊)
- ステップ3 よく煮た野菜、卵の入った雑炊、煮込みうどん
- ステップ4 おかゆ + 煮た野菜 + 白身魚の煮魚や具なし茶碗蒸し

6

耳を痛がるとき

原因はなに？

一番多いのは急性中耳炎です。乳幼児では風邪を引いた後に、耳を気にする、機嫌が悪くぐずって泣く場合は急性中耳炎の疑いは強まります。水泳の後や耳掃除をしすぎた後に耳を痛がる場合は外耳炎が疑われます。この場合、耳を引っ張ると耳痛は強くなります。耳の病気の他に、のどの炎症やおたふくかぜでも耳を痛がる場合があります。



手当の手順&ポイント

- 耳の後ろや耳の下を冷やしてあげると痛みが少なくなります。
- 解熱鎮痛剤がある場合は使用してください。
- 耳だれがある場合は綿棒やガーゼ等で耳の穴から外だけを軽くふき取ってください。



症状に応じた対処法

すぐに医療機関を受診

- 手当をしても痛みが治らない
- 耳の後ろが赤くはれて痛がる
- 元気がなくぐったりしている

受診科 耳鼻咽喉科

夜間・休日に痛みが治まっても、翌日には受診することをお勧めします。

7

鼻血がでたとき

どこからでるの？

鼻中隔（左右の鼻を分けている真ん中の仕切り）の入り口から1cm位入ったところに鼻血の出やすい場所があります。鼻出血の多くはここからです。

手当の手順&ポイント

- 座った姿勢で顔を少しうつ向きにし両側の小鼻をつまみ強く押え続けてください(鼻の付け根は押えてもムダです)。10分程で多くの場合鼻血は止まります。このとき鼻内に巻いたティッシュや綿球などは必ずしも入れる必要はありません。のどに血液が回ってきたときは飲み込まないで口からだしてください。飲み込むと気分が悪くなってしまいます。



症状に応じた対処法

医療機関を受診

- 手当をしても鼻血が止まらない
- 鼻血以外にも出血傾向がある(歯ぐきから血がでやすい、皮膚に内出血がみられる)

受診科 耳鼻咽喉科 鼻血が止まらないとき

小児科 鼻血は止まったが、そのほかに出血傾向があるとき

8

発疹がでたとき

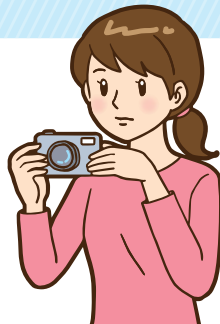
発疹だけならあわてずに!

発熱、咳、喘鳴^{ぜんめい}、疼痛^{とうつう}（腹痛や関節痛など）といった他の症状に注意しましょう。



手当の手順&ポイント

- ① かゆがる場合は冷やしてみましょう。
- ② 触らないようにしましょう。
- ③ 発疹は変化することもあります。デジタルカメラ等で撮影しておくとう診時に役立ちます。



症状に応じた対処法

すぐに医療機関を受診

- 喘鳴がある（ヒューヒュー・ゼーゼー）
- 息苦しい
- 口腔内の腫れを伴うじんま疹
- 全身に広がっている出血斑

医療機関を受診

- 痛みやかゆみが強い
- 広がりそう
- 発熱などの他症状を伴う
- 新しい薬を飲み始めてからでてきた

受診科 ▶ 皮膚科

小児科

ワンポイント知識

小児で多い発疹の種類

じんま疹

突然皮膚の一部が赤く盛り上がり（虫刺されに似ている）、消えたと思ったら次々と新しいものができて、体中に広がることもある。強い痒みを伴い、救急外来の受診率が高い。



伝染性膿痂疹(とびひ)

細菌による皮膚の感染症で、夏季に多い(p.60参照)。水ぶくれ、皮むけ、かさぶたができる。しだいに別の場所に広がっていく。



出血斑(点状出血・紫斑)

主に赤や紫色に見える発疹で、押しても色が消えない。明らかな原因がなく複数見られる場合は、血液や血管の病気がかかっていることがある。



9

食物アレルギーが疑われるとき

緊急性を見極めましょう!

特定の食物を摂取後、発疹、咳、嘔吐などの症状がひきおこされることを、食物アレルギーといいます。乳児では、頻度の高い食物として、卵、ミルク、小麦があげられます。



手当の手順&ポイント

- ① 現れる症状によって、緊急性が異なります。注意深く観察しましょう。
- ② 軽症であったり、改善しても、血行がよくなると悪化するので、安静にし、入浴は避けましょう。

	症状	医療機関受診の目安
皮膚	かゆみ、発赤、じんましん	全身に広がっている時や、眠れない時に受診
呼吸器	声がれ、咳、呼吸困難、喘鳴(ぜんめい)	救急車を呼ぶ
消化器	嘔吐、腹痛、下痢、血便	受診する
ショック	ぐったりして元気がない、顔色が悪い	救急車を呼ぶ

初めての食材を与えるときには、平日の昼間に、1種類ずつ、1さじずつ与えると良いでしょう。今まで食べたことのあるものでも、体調や運動によって症状が誘発されることがあります。

アレルギーがあるとわかっている人は、あらかじめかかりつけ医と、対応について相談しておきましょう。

受診科 小児科

ワンポイント知識

アナフィラキシー反応

アレルギー反応が短時間で全身に激しくあらわれることをアナフィラキシーといいます。全身じんましん、呼吸困難、血圧低下など多彩な症状がでます。緊急で治療が必要です。

10 ハチに刺されたとき

アナフィラキシー反応に注意!

刺されて1時間以内は症状をよく観察しましょう。ハチ刺されでは、2回目以降に症状が強くなること(アナフィラキシー反応)がありますので注意が必要です。

手当の手順&ポイント

- 1 刺し口を流水で洗ってください。
- 2 毒針が皮膚に残っていることがあるので、毛抜きなどでとり除きます。刺された周囲を押す、口で吸うなどして毒を抜きます。
- 3 抗ヒスタミン軟膏や副腎皮質ホルモン軟膏を塗ります(アンモニア水は効果がありません)。
- 4 保冷剤や冷湿布で冷やしてください。



症状に応じた対処法

救急車を呼ぶ場合

- 全身にじんましがでた
- 息苦しい
- 顔色が悪い

アナフィラキシー反応について→(p.26参照)

医療機関を受診する場合

- 複数力所さされた

受診科 小児科
皮膚科

11

やけどをしたとき

水ですぐに冷やしましょう!

冷やすことでやけどの進行を止め、痛みもやわらげることができます。



手当の手順&ポイント

- ①流水(水道水)で速やかに冷やしてください(15分間程度)。服を着たままやけどをしたときには、服の上から冷やします。水ぶくれはつぶさないでください。
- ②やけどの部位を清潔なガーゼでおおってください。
- ③受診する場合には保冷剤などをタオルでくるむなどして冷やしながらか移動してください。



注意

- 冷やしているときにふるえがみられるようであれば、冷やすのをやめてください。長時間冷やす必要はありません。

受診科

皮膚科

形成外科

👉 大切なポイント&アドバイス

やけどは重症度(深さと広さ)の判断が重要です!

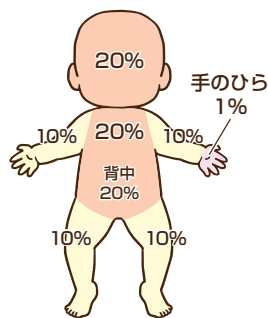
時間の経過で変化することがあります。

「深さ」による重症度

I 度	赤くなり、ヒリヒリと痛む
II 度	赤くなり、水ぶくれができて痛む
III 度	白くなったり、ひどいときには黒く焦げているが、痛まない

「広さ」による重症度

- やけどをした子どもの手のひらの面積を体全体の1%の面積として計算します。深さII度以上のやけどが、手のひらの10倍(体全体の10%)以上になると生命の危険があります。
- III度のやけどは範囲が狭くても重症です。



🧰 症状に応じた対処法

救急車を呼ぶ

- やけどの範囲が手のひらの10倍以上
- III度のやけど

医療機関を受診

- 手のひらより広い
- 関節や顔のやけど
- II度のやけど

経過観察でよい場合

- 手のひらより狭く、I度のやけど

12

熱中症が疑われるとき

予防と早期発見が大切!

長時間炎天下で活動した場合や、風通しの悪い蒸し暑いところで過ごしているときに、急に元気がなくなったら注意が必要です。

予防

- 涼しい服装
- 日陰を利用
- 帽子の使用
- 水分・塩分補給

早期発見

- 顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう。
⇒顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、涼しい場所で十分休息しましょう。

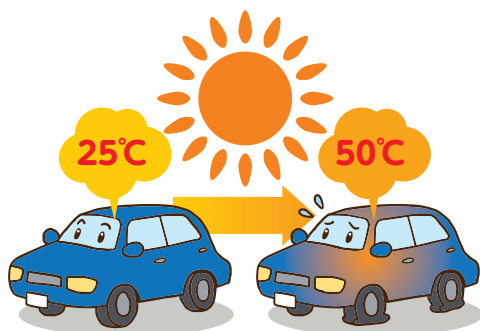
熱中症の重症度と症状

重症度	症状
I度 軽症	めまい、立ちくらみ、大量の汗、足がつる
II度 中等症	頭痛、嘔吐、強い倦怠感、集中力の低下
III度 重症	意識障害、けいれん、高体温

受診科 ▶ 小児科



炎天下ではアスファルトの照り返しに注意しましょう。



車にお子さんを残して離れないようにしましょう。



熱中症の応急処置

チェック 1

熱中症を疑う症状がありますか？

(たちくらみ・足がつる・不快感・頭痛・嘔気・倦怠感・意識障害・けいれん・高体温)

はい

チェック 2

呼びかけに答えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車の到着まで
体を冷やし続けましょう
呼びかけへの反応が
悪い場合には無理に
水を飲ませてはいけま
せん

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体(首、脇の下、
足の付け根)を冷やす



チェック 3

水分を自力で摂取できますか？

いいえ

医療機関へ

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分の入った
経口補水液(p.20参照)が良いでしょう

チェック 4

症状が良くなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

13

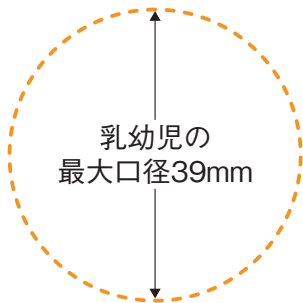
のどに物が詰まったとき

呼吸・意識がないときは「窒息」を疑いましょう

のどに物が詰まって声が出せない状態になったら、応急処置が必要です。事故にならないよう、日ごろから注意して未然に防ぐことが大事です。

窒息のサイン

- 突然せき込みゲーゲーする
- のどを押さえて苦しがる
- のどからヒューヒューと音がする
- 顔色がみるみる青くなる



この直径39mmの円の中を通るものは危険です。



事故を予防するために

- 小さいものを子どもの身の周りにおかないでください。
- 3歳になるまでピーナッツは与えないでください。
- 子どもがのどに詰まる可能性があるものを口に入れていたら、泣かせずに、自分で吐きださせるか、そっと口から取りだしましょう。
- 食べ物やおもちゃなどを口に入れたままで、く横になる・おむつを替える・歩く・走る・飛び跳ねる・ふざけて大笑いする・くすぐる>などは危険な行為です。

窒息・誤飲チェックリスト(p.52参照)



手当の手順&ポイント

意識がない場合→救命の手当て(p.42参照)

意識がある場合→異物を吐かせましょう

受診科 小児科

1歳未満



交互に繰り返す



胸部突き上げ法

自分の片腕に乳児を仰向けに乗せ、後頭部を支え、心肺蘇生の胸部圧迫と同じやり方で圧迫します。

背部叩打法

自分の片腕に乳児をうつぶせに乗せ、手のひらで乳児のあごを支えつつ、頭を下げて、もう一方の手のひらの基部で背中の中を数回強くたたきます。

1歳以上の幼児学童



交互に繰り返す



腹部突き上げ法(ハイムリック法)

背後から抱きかかえるようにして、へそのすぐ上で片方の手を握りこぶしにして、もう一方の手で握りこぶしを握り、素早く手前上方に圧迫するように突き上げます。

背部叩打法

子供の後ろから、手のひらの基部で、左右の肩甲骨の間あたりを力強く何度もたたきます。

14 誤飲をしたとき

飲み込んだものにより、対応が異なります

誤飲とは、有害なものや危険なものを誤って消化管内に飲み込んでしまうことです。飲みこんだものの種類により、手当が異なります。

- 有害なもの・中毒をおこす(医薬品、家庭用品など)
- 危険なもの・消化管を傷つける(ボタン型電池、針など)

手当の手順&ポイント

- ①まず、何を飲んだのか、原因物質を確認します。
見ていなかった場合、周囲の状況から原因物質を特定しなければなりません。残っている量から飲んだ量を推定することも重要なポイントです。医療機関を受診する場合や中毒110番(p.37参照)に相談する際にも必要な情報です。
- ②あわてずに、口の中に残っているものがあれば取り除き、口をすすいで、うがいをさせます。
- ③家庭で吐かせることは勧められていません。吐物が気管に入ってしまうことがあり危険です。特に吐かせることで症状が悪化する危険性のあるもの場合は絶対に吐かせてはいけません。

絶対に吐かせてはいけないものの例

例	理由
石油製品 (灯油、マニキュア、除光液、液体の殺虫剤など)	気管に入ると肺炎をおこす
容器に「酸性」または「アルカリ性」と書かれている製品 (漂白剤、トイレ用洗剤、換気扇用洗剤など)	食道から胃にかけての損傷をよりひどくしてしまう
殺虫剤の樟脳(しょうのう)、なめくじ駆除剤など	けいれんをおこす可能性がある



- ④ 刺激性があったり、炎症をおこしたりする危険性があるもの場合は、牛乳または水を飲ませます。誤飲したものを薄めて、粘膜への刺激をやわらげます。飲ませる量が多いと吐いてしまうので、無理なく飲める量にとどめます（多くても小児では120mlまで）。

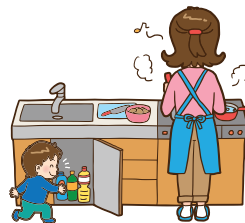
牛乳または水を飲ませたほうがよいものの例

容器に「酸性」または「アルカリ性」と書かれている製品

（漂白剤、トイレ用洗浄剤、換気扇用洗浄剤など）

界面活性剤を含んでいる製品（洗濯用洗剤、台所用洗剤、シャンプー、石けんなど）

石灰乾燥剤、除湿剤など



- ⑤ その他のもの場合は、飲ませることで症状を悪化させる恐れがあるものもありますので、何も飲ませないようにします。

飲ませることで症状を悪化させる恐れがあるものの例

例	理由	
石油製品（灯油、マニキュア、除光液、液体の殺虫剤など）	吐きやすくなり、吐いた物が気管に入ると肺炎をおこす 牛乳に含まれる脂肪に溶けて、体内に吸収されやすくなる	牛乳× 水×
たばこ、たばこの吸殻	たばこの葉からニコチンが水分に溶けだし、体内に吸収されやすくなる	牛乳× 水×
防虫剤（パラジクロルベンゼン、ナフタリン、樟脳（しょうのう））	牛乳に含まれる脂肪に溶けて、体内に吸収されやすくなる	牛乳× 水はどちらでもない



防虫剤（ナフタリン）

（公財）日本中毒情報センターホームページより

14 誤飲をしたとき

注意すべき家庭用品

緊急度を判断するめやす

毒性が強い すぐに治療が必要	漂白剤、トイレ用洗剤、灯油、ガソリン、ベンジン、シンナー、マニキュア除光液、ねずみ駆除剤、乾燥剤(酸化カルシウム)、ボタン型電池(リチウム)
毒性がある 治療が必要	防虫剤(ナフタリン、樟脳(しょうのう))、化粧水(香水、ヘアトニック)、ボタン型電池(アルカリ)
少量では問題ない	タバコ、台所用中性洗剤、防虫剤(パラジクロロベンゼン)、乾燥剤(塩化カルシウム)
中毒にはならない	乾燥剤(シリカゲル)、インク、口紅、蚊取り線香、蚊取りマット、入浴剤、水銀体温計

症状に応じた対処法

救急車を呼ぶ

- けいれんや意識の低下がみられるとき

医療機関を受診

- 有害なもの・危険なものを飲みこんだ
- 中毒の初期症状がみられる(嘔吐、冷や汗、顔色が悪い、めまいなど)
- 判断に迷うとき

※医療機関を受診する際に同じものがあれば持参してください。診療の助けになります。

経過観察でよい場合

- 毒性がないとき

受診科 小児科

事故予防を予防するために

窒息・誤飲チェックリスト(p.52参照)

ワンポイント知識

タバコを口に入れたとき

子どもの薬物誤飲のなかで多いのがタバコです。最近では、加熱式タバコによる誤飲事故が増えています。吸い殻が入った水を飲み込んだ場合は特に危険ですので、すぐに救急病院を受診してください。



タバコの吸殻
ジュースの缶を
吸殻入れにしない

ボタン型電池を飲みこんだとき

ボタン型電池は速やかに取り出す必要があります。化学変化や圧迫により食道や胃の壁を傷つけます。内視鏡が可能な病院を受診してください。



ジェルボール型洗剤の事故

噛んだり握ったりしたときに破裂し口や目に入る事故が最近増えています。幼児の手の届かないところに管理してください。誤飲時は、口をすすいで水または牛乳を少量飲ませて受診してください。目に入った時はすぐに水で10分間以上洗って眼科を受診してください。

【応急処置がわからないときには】

(公財)日本中毒情報センター

●ホームページ <https://www.j-poison-ic.jp>

●中毒110番・電話サービス(一般市民専用・無料)

大阪 中毒110番(24時間対応)

072-727-2499

つくば 中毒110番(9時~21時対応)

029-852-9999

たばこ誤飲事故 専用電話(自動音声応答による情報提供) 072-726-9922

化学物質(たばこ、家庭用品等)、医薬品などで実際に誤飲事故が発生している場合のみ利用できます。プラスチックなどの異物誤飲、食中毒、常用量での医薬品の副作用などの相談はできません。

15

手足に傷があるとき

止血と感染予防が大切!

傷の手当で大切なことは、血を止めることと感染を防ぐことです。

手当の手順&ポイント

- ①傷口の砂や泥を流水で洗い流します。
- ②傷口を清潔なガーゼ、ハンカチ、タオルなどで閉じるように圧迫して止血します。
- ③包帯・絆創膏・ガーゼなどで保護します。



症状に応じた対処法

医療機関を受診

- 傷が深く、出血が止まらない
- 指の曲げ伸ばしができない
- 傷口がジクジクする、赤く腫れる
- 異物がくいこんでいる
- 動物にかまれた
- 手当の後、数日しても改善しないとき

受診科 外科

皮膚科

16 手足の骨折や脱臼が疑われるとき

変形と腫脹に注意!

けがをしたところが不自然に曲がっている、腫れている、痛みが強くて動かさない場合には骨折や脱臼が考えられます。

手当の手順&ポイント

- ① 患部を安静にして副え木(そえぎ)で固定します。
- ② 副え木は病変部の上下の関節を含める位の十分な長さや幅をもつもの(ダンボール、週刊誌、板、かさなど)を使用します。
- ③ 整形外科を受診しましょう。

身のまわりのものを
副え木にして固定しましょう



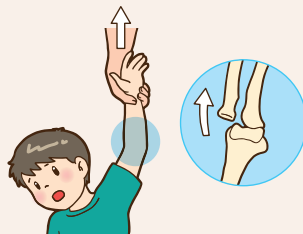
受診科 ▶ 整形外科



ワンポイント知識

肘内障(ちゅうないしょう)

幼児が急に手を引っ張られたり、転んだりした拍子に「肘が抜けた」状態になることです。痛がって腕をだらりと下げ動かそうとしなくなります。整形外科を受診してください。



17

頭部を強く打ったとき

意識の変化に注意しましょう

頭部のけがでは頭の中の出血に注意しなければなりません。受傷後24時間以内は全身状態をよく観察しましょう。意識が悪化したとき、嘔吐やけいれんがあるときにはすぐに医療機関を受診してください。

手当の手順&ポイント

- ①意識の状態をみます。
- ②傷口があれば水道水などで洗ってください。
- ③出血がある場合は乾いたタオルで圧迫します。
- ④腫れているところは冷やしてください。



腫れていれば冷やします。



出血はタオルで圧迫します。



症状に応じた対処法

救急車を呼ぶ場合

- 意識がおかしい
- けいれんがある
- 出血が止まらない
- 何度も吐く

医療機関を受診する場合

- 打った部分がへこんでいる
- 大きな傷口がある

経過観察でよい場合

- 意識がしっかりしている
- すぐに泣いて、他の症状がない



受診科 脳神経外科

18 救急車を利用するとき

「119」へは局番なしで!

携帯電話・スマートフォンからも「119」で。
交通事故など危険な場所の場合は、119番通報の前に安全な場所へ移動してください。

① 119番通報する

「119」に電話をすると・・・

消防局から次のように聞かれます。

落ち着いて、はっきりと、そして簡潔に答えてください。

- 火事ですか、救急ですか?
- どうしましたか?
- 住所と名前は?
- 電話番号は?
- 目標になるものはありますか?



- 救急です。
- 子どものけいれんが止まりません。
- ○○市○○町1-1-20、松本花子です。
- ○○-○○○○です。(携帯も可)
- 近くに○○薬局があります。



② 救急車を待っている間に

必要な手当をしましょう。

③ 救急車が到着したら

救急隊員に次のことを伝えましょう。

- ・手当の内容
- ・容体の変化

ワンポイント知識

心肺蘇生法2つの種類

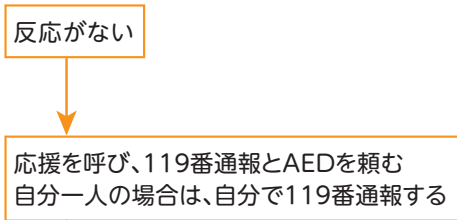
心肺蘇生法には、家庭でできるものと救急隊や医療従事者が行うものの2種類があります。この冊子では、家庭でできるものを「救命の手当」として記載しています。

19

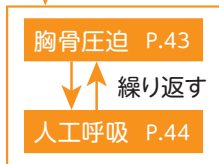
救命の手当の流れ

呼吸や心臓が止まったときは、救命の手当(心肺蘇生法)が必要です。
家庭でできる救命の手当を紹介します。

大声で呼びかけ、
肩(乳児は足の裏)をやさしく
たたいて反応をみましょう。



呼吸がない
呼吸がわからない



救急隊に引き継ぐか、呼吸の動きか体の動きができるまで、胸骨圧迫30回+人工呼吸2回+AEDを続けてください。

AEDがなければ、胸骨圧迫30回+人工呼吸2回だけを続けます。

ワンポイント知識

AED;自動体外式除細動器

心電図を自動解析し、必要な人だけに電気ショックを与えます。

19 胸骨圧迫

乳児(1歳未満)

1歳以上

圧迫
方法

指2本

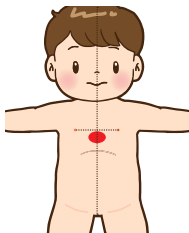


片手もしくは重ねた両手

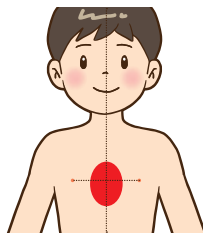


圧迫
部位

乳首を結んだ線の
中央から少し足側



胸の真ん中



強く

胸の厚みの1/3まで沈み込むようにしっかり胸骨を圧迫

速く

1分間に100~120回のテンポで

絶え間
なく

胸骨圧迫の中断は最小限に、絶え間なく!

疲れると十分な圧迫ができません。

一緒に手当をする人がいれば、1~2分で交代しましょう。

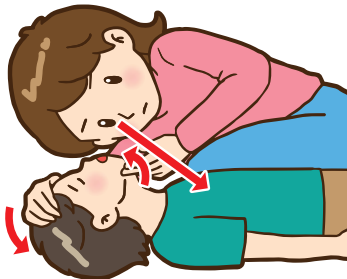
ワンポイント知識

こどもの人工呼吸の重要性

子どもは呼吸が悪くなったことが原因で心停止に至ることが多いため、できるだけ胸骨圧迫に人工呼吸を組み合わせてください。人工呼吸ができない場合は胸骨圧迫だけでも行ってください。

19 人工呼吸

人工呼吸をするときの姿勢(気道確保)



空気の通り道を確認します。
片手をおでこに当てて、片手であご先を持ち上げます。

乳児(1歳未満)

1歳以上

人工呼吸を2回

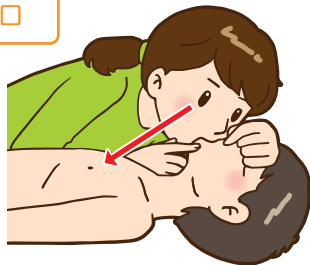
赤ちゃんの口と鼻を大人の口でおおい、息を1秒吹き込む

おでこに当てた手の指で鼻をつまみ、口から息を1秒吹き込む
口、鼻の周りから息がもれないように注意

□:□鼻



□:□



息を吹き込むと胸がふくらむ
2回の人工呼吸にける時間は10秒以内

人工呼吸2回がすんだらすぐに胸骨圧迫30回を開始し、これをくりかえします。

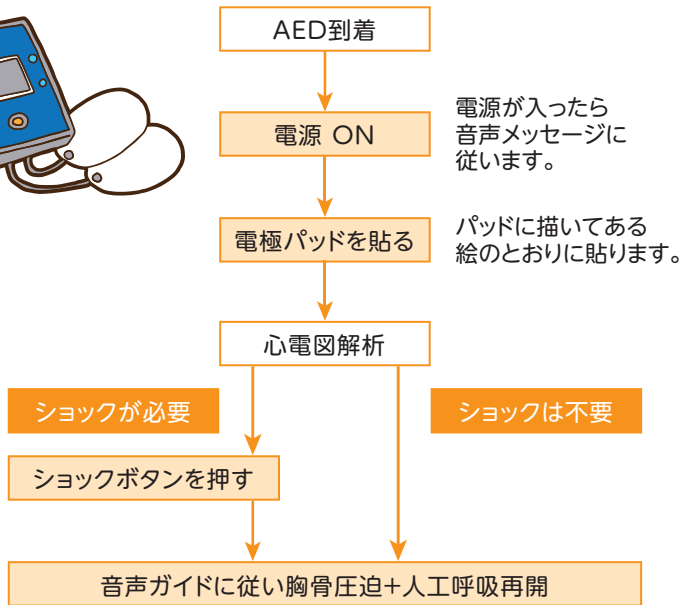
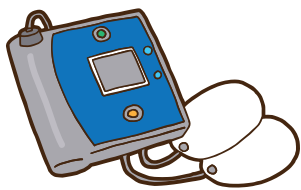
胸骨圧迫
30回

人工呼吸
2回

胸骨圧迫
30回

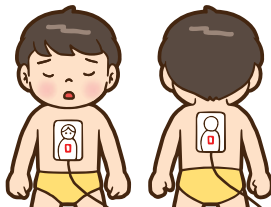
人工呼吸
2回

19 AEDの使い方

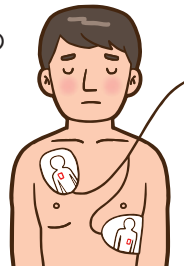


AEDの電源を切らずに、パッドも貼ったままにしてください。
2分ごとに自動で心電図解析が始まります。心電図解析中とショックボタンを押すときは胸骨圧迫や人工呼吸を止め、体に触れないでください。

小児用パッドの貼り方
(小学校入学まで)
(胸と背中)



成人用パッドの
貼り方



小児用パッドは小学校入学までです。小児用がなければ成人用を使います。

おぼれている人の救助は、消防隊やライフセーバーなどの救助の専門家に任せることが原則です。助けようとして、水の流れがある場所、水深が分からない場所に入らないでください。

おぼれている人をみつけたらただちに119番通報をしてください。



手当の手順&ポイント

- ①お風呂や浅いプールなど、みつけた人にとって危険がない場所では、おぼれた人を水から引きあげます。
- ②救命の手当(p.42参照)の手順に従い、反応や呼吸を確認します。水を吐かせる必要はありません。
- ③反応がない場合は119番通報をして、救命の手当をしてください。

事故を予防するために

水まわりの事故チェックリスト(p.53参照)

新型コロナウイルス感染症が流行している時期に…

- 自分の子どもではない方に救命の手当が必要になった場合、感染を心配されるかもしれません。胸骨圧迫を開始する前に、ハンカチ・タオル・マスクなどを傷病者の鼻と口にかぶせてください。成人に対しては胸骨圧迫だけ行ってください。
- 子どもには人工呼吸をしていただきたいところですが、人工呼吸を行うことにためらいがある場合は胸骨圧迫だけでも続けてください。
- 救急隊に引き継いだ後は、石けんを使った手洗いをしてください。

ワンポイント知識

救命の手当の問い合わせ先

救命の手当について知りたいことがあれば、最寄りの消防署・出張所または松本広域消防局警防課(TEL0263-25-1699)にお問い合わせください。

家庭で役立つ知識

ここからは、お子さんを事故や病気から
守る(予防する)ために必要な情報を
主に記載してあります。

*年齢によって必要な情報が変化しますので時間が経ったら
また読み返してください。

大切なポイント&アドバイス

- 子どもは自分で危険か否かを判断することはできません。安全な環境を整えて、子どもを事故から守りましょう。
- 子どもに危険なこと、してはいけないことをきちんと教えていくことはとても大切です。
- 予防接種で防ぐことのできる病気を知り、予防接種で防ぎましょう。
- 保育園や幼稚園で流行する感染症の知識をつけましょう。

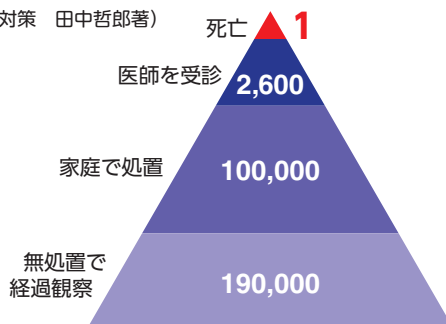
▶ 子どもの死因～事故予防



新生児期を含む0歳児の死因の上位は先天奇形や周産期障害ですが、1歳以降の子どもの死因の多くは「不慮の事故」です。また、死亡事故一件の陰には死亡事故には到らなかった数百件、数千件の事故があり、中には障害が残る例もあります。

幼児の死亡事故は氷山の一角

(小児の事故 現状と対策 田中哲郎著)



子どもの年齢階級別死因順位(2019年)

	第1位	第2位	第3位
0歳	先天奇形等	呼吸障害	不慮の事故
1～4歳	先天奇形等	不慮の事故	悪性新生物
5～9歳	悪性新生物	不慮の事故	先天奇形等

(2019年人口動態統計 厚生労働省より)

子どもの事故のきっかけは心身の発達段階と深く関わっているため、年齢によっておこりやすい事故が異なります。事故予防のための工夫をすることで子どもの事故を減らすことができます。

▶シートベルト・チャイルドシートの着用はしっかりと

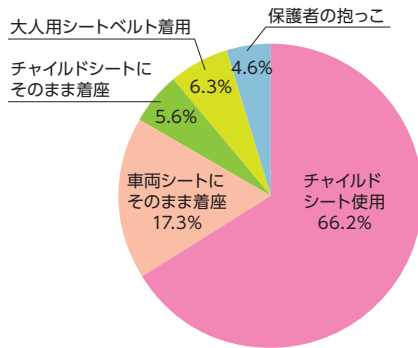


体に大きな力が加わっておこる外傷を高エネルギー外傷とよびます。生命に危険をおよぼす可能性が高く、その原因として代表的なものが交通事故です。乳幼児に多い交通事故は乗車中の事故です。5歳以上のチャイルドシート使用率が低いことが問題です。

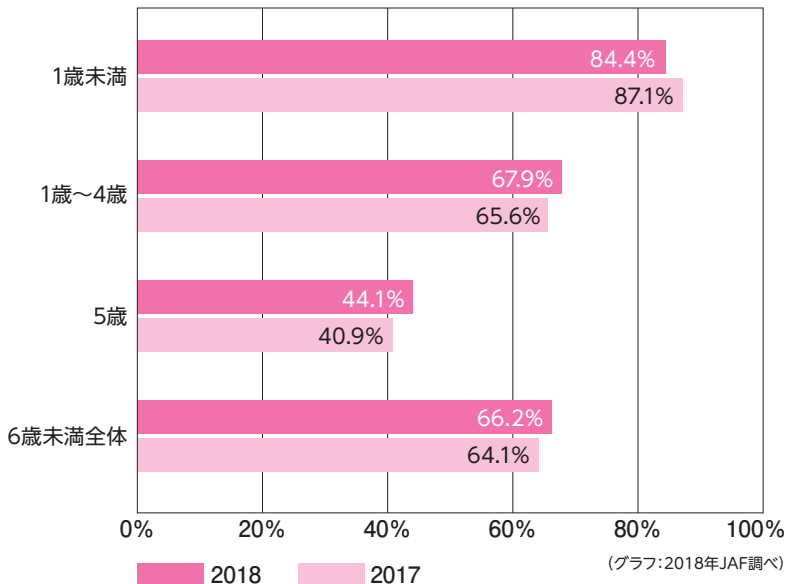
事故を防ぐために

- 1 チャイルドシートを正しく使いましょう。適切に取り付けられていないケースが半分以上あります。子どもがチャイルドシートをいやがっても、言い聞かせて必ず使用してください。
- 2 チャイルドロックとウインドウロックを使用し、転落事故を防ぎましょう。
- 3 子どもを抱き抱えたまま乗ると衝突の際に支えきれず危険です。

6歳未満のチャイルドシート乗車状況



年齢層別チャイルドシート使用率

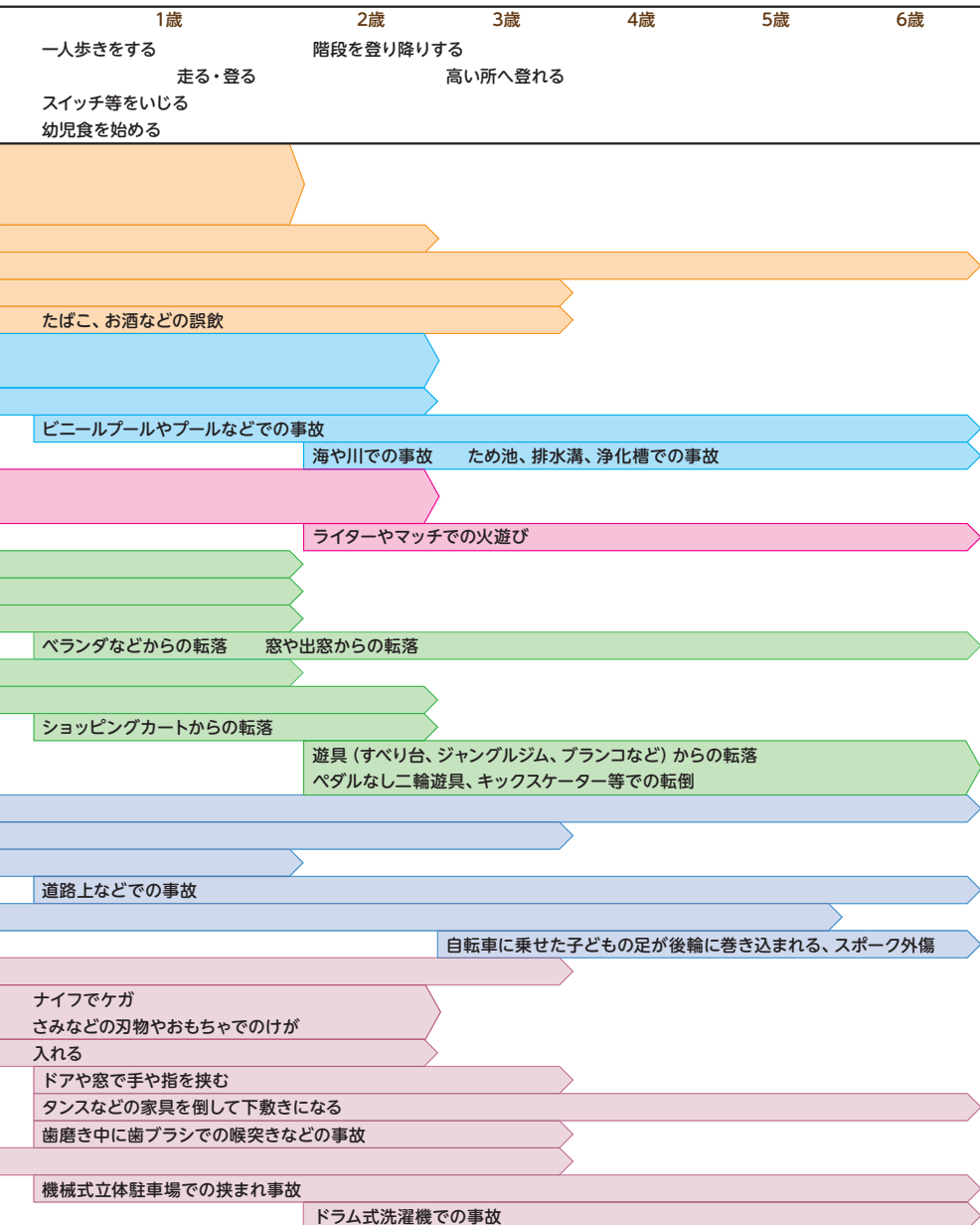


▶ 子どもの発達とおこりやすい事故



発達 の 目 安	誕生	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	
		首すわり 足をバタバタさせる		口の中にもものを入れる 見たものに手をだす 寝返りをうつ 離乳食を始める		座る	ハイハイをする		つかまり立ちをする ものをつかむ		
おこりやすい主な事故	窒息・誤飲事故	就寝時の窒息事故 うつぶせで寝て、顔がやわらかい寝具に埋もれる 掛布団、ベッド上の衣類、ぬいぐるみ、よだれかけで窒息						ベッドと壁の隙間などに挟まれる 家族の身体の一部で圧迫される ミルクの吐き戻しによる窒息 ブラインドやカーテンのひもなどによる窒息			
		食事中に食べ物で窒息 おもちゃなど小さなもので窒息 ボタン型電池、吸水ボール、磁石などの誤飲						医薬品、洗剤、化粧品などの誤飲			
		水まわりの事故						浴槽へ転落し溺れる 洗濯機、バケツや洗面器などによる事故			
		入浴時に大人が目を離して、溺れる									
		やけど						お茶、味噌汁、カップ麺などでのやけど 電気ケトル、ポット、炊飯器でのやけど 暖房器具や加湿器でのやけど 調理器具やアイロンでのやけど			
	転落・転倒事故	大人用ベッドからの転落		ベビーベッドやおむつ替え時の台からの転落				椅子やソファからの転落			
		抱っこひも使用時の転落						階段からの転落、段差での転倒			
		ベビーカーからの転落									
	自動車・自転車 関連の事故	チャイルドシート未使用による事故				車のドアやパワーウインドに挟まれる事故					
		車内での熱中症						子どもませ自転車での転倒			
挟む・切る・その他の事故							テーブルなどの家具で打撲				
	エスカレーター、エレベーターでの事故						キッチン付近で包丁、カミソリ、カッター、は小さなものを鼻や耳に				

子どもは運動機能の発達とともに、いろいろなことができるようになります。その一方で、様々な事故にあうおそれができます。おこりやすい主な事故の種類と発生しやすい時期の目安を発達の視点から記載しました。



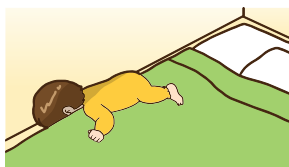
▶ 子どもの事故予防チェックリスト



☑ 窒息・誤飲事故チェックリスト

(0～1歳)

- 大人用ベッドではなく、ベビーベッドに寝かせる
- 敷布団やマットレスは硬めのものを使用する
- 1歳になるまでは、あお向けに寝かせる
- 掛け布団は軽いものを使用し、顔にかぶらないようにする
- マットレスと壁の間に隙間を作らない
- 寝ている子どものそばに口を覆うようなものは置かない
- 授乳した後はゲップをさせてから寝かせる



(0～3歳)

- おもちゃの部品やスーパーボールは手の届かないところに保管する
- ボタン型電池、磁石は手の届かないところに保管する
- 医薬品、洗剤、化粧品などは手の届かないところに保管する
- タバコ、お酒は手の届かないところに保管する

(0～6歳)

- 食べものは小さく切り、食べやすい大きさにしてから与える
- 気管支に入りやすい硬い豆、ナッツ類は3歳までは与えない
- 食品を口に入れたまま遊んだり、寝転んだりさせない





☑ 水まわりの事故チェックリスト

(0～2歳)

- 入浴後は湯槽の水を抜き、浴室には外鍵をかける
- 入浴中、子どもから目を離さない
- 入浴中に大人は着替えを取りに行ったり、電話にでたりしない
- 入浴中、大人が洗髪している時には子どもを湯槽からだす
- 使用後の洗濯機から、必ず水を抜いておく



(2歳)

- 子どもだけでプール、海、川などで遊ばせない
- ため池、排水槽、浄化槽など危険な場所はないか確認する

☑ やけど事故チェックリスト

(0～2歳)

- 高温の飲みものを扱うときには、子どもの手の届かないところに置く
- テーブルクロスやマットは容器を倒すので使用しない
- 電気ポットはお湯がでないようにロックし、手の届かないところに置く
- 炊飯器からでる蒸気でやけどするので、手の届かないところに置く
- 暖房機器は、手が届かないように安全柵で囲う
- 電気カーペットは低温やけどになるので長時間使用しない
- 鍋などの調理器具は調理後も高温のことがあるので注意する
- アイロンを机の上に置きっぱなしにしない



(2～6歳)

- ライターやマッチは手の届かないところに保管する



▶ 子どもの事故予防チェックリスト



☑ 転倒・転落事故チェックリスト

(0～1歳)

- ベビーベッドを使用するときには、常に柵をあげて使用
- ソファの上に寝かせたまま目を離さない
- ハイチェアの安全ベルトは必ずしめる
- 階段には侵入防止の柵をつける
- 抱っこひもの使用時に前にかがまない



(1歳以上)

- ベランダに椅子や植木台など踏み台になるものを置かない
- 窓の近くにベッド、ソファなど踏み台になるものを置かない
- 子どもだけを家に残して短時間でも外出しない
- ショッピングカートに子供を立たせない



☑ その他の事故防止チェックリスト

(0～2歳)

- 刃物を使用したらチャイルドロックのついた収納場所に収納する
- カッターやハサミは手の届かないところに保管する
- ビーズやプラスチックの玉などを鼻や耳に入れないように注意する

(1～3歳)

- ドアのちょうつがい部分に隙間防止カバーをつける
- 家具類の角にはコーナーガードなどを取り付ける
- 歯ブラシをくわえながら歩き回らせない
- 箸やフォークなどもくわえながら歩き回らせない



▶お薬の上手な飲ませ方



以前処方された薬や、きょうだいに処方された薬は決して与えないください。身体の水分や脂肪の比率は年齢によって大きく異なり、薬の吸収に影響を与えます。

年代別にみた飲ませ方の工夫

乳児期：味覚は未発達

授乳前に服用させます。母乳やミルクと一緒に吐いてしまうことがありますので満腹時を避けましょう。



少量の水で溶く



スポイトを使って

●シロップ剤の与え方

- ・スポイト、スプーン、哺乳瓶の乳首を使って少しずつ与えます。



スプーンを使って

幼児期：味覚が発達、味の好き嫌い

●散剤（ドライシロップや小児用顆粒）の与え方

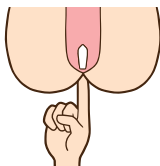
- ・スプーンにのせて少量の水で溶き、服用後にジュースなどを与えます。
- ・溶かす水が多いと苦味がでたり、飲みきれないことがあります。
- ・水に溶いたら苦味がでる前に素早く飲ませましょう。



哺乳瓶の乳首を使って

坐薬の使い方

先のとがった方を肛門内に挿入し、奥まで入れてしばらく押さえます。



坐薬は形状が酷似しているのので、間違えないように使用することが大切です。

- ・冷蔵庫に保存する。
- ・とくに、熱性けいれん用の坐剤では、使用方法を書面に記しておくとう便利です。

ワンポイント知識

試してみよう、お子さんの好みに合わせて！

甘味が苦手	冷めた味噌汁
散剤が苦手	砂糖やガムシロップ、アイスクリームやヨーグルト、ゼリー
薬の味を隠したい	ミルクココアの粉末やチョコレートスプレッド、アイスクリームやシャーベット

(注意) 酸味のあるジュースやスポーツドリンクに溶かすと、ひどい苦味が現れる薬があります。(例：クラリスロマイシンなど)

▶ 予防接種について



予防接種をすることにより、あらかじめウイルスや細菌(病原体)に対する免疫を作りだし、病気になりにくくします。

個人的な免疫獲得だけでなく、多くの人が予防接種を受けることで、集団の中に感染患者がでてでも流行を阻止することができる「集団免疫効果」が発揮されます。

集団生活が始まると様々な病原体にさらされ、病気にかかりやすくなります。集団生活をはじめる前(入園前など)に、必要な予防接種を済ませておきましょう。



定期接種と任意接種

定期接種: 法律に基づいて市区町村が主体となって実施していて、ほとんどが公費(無料)です。定められた期間内に接種する定期接種は、国や自治体が乳幼児に接種を強くすすめています。

任意接種: 希望者が各自の判断で受けるものです。接種費用は、自己負担となります。

*松本市では任意接種でも補助制度を設けているものがあります。

*予防接種に関するお問い合わせは市役所健康づくり課(0263-34-3217)までお電話ください。

▶ 3歳までにはじめる予防接種



0歳代で開始する定期接種	予防できる感染症
ロタウイルスワクチン	ロタウイルス胃腸炎 (p.17,60,61参照)
B型肝炎ワクチン	B型肝炎
肺炎球菌ワクチン	肺炎球菌感染症 (髄膜炎、敗血症、肺炎など)
ヒブワクチン	ヒブ感染症 (髄膜炎、敗血症、喉頭蓋炎など)
四種混合ワクチン	百日咳 (p.11参照)、破傷風、ポリオ、ジフテリア
BCGワクチン	結核

1歳から開始する定期接種	予防できる感染症
麻疹風疹混合ワクチン	麻疹 (はしか)、風疹
水痘ワクチン	水痘 (みずぼうそう)

3歳から開始する定期接種	予防できる感染症
日本脳炎ワクチン	日本脳炎

任意接種	予防できる感染症
おたふくかぜワクチン	流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)
インフルエンザワクチン	インフルエンザ

生ワクチン

病原体となるウイルスや細菌の毒性を弱めて病原性をなくしたものを原材料として作られます。体内で増殖して免疫を高めていくので、接種の回数は少なく済みます。

不活化ワクチン(トキソイドを含む)

病原体となるウイルスや細菌の感染する能力を失わせた(不活化、殺菌)ものを原材料として作られます。生みだされる免疫力が弱いため、1回の接種では十分ではなく、何回か追加接種が必要になります。

▶ ワクチンスケジュール



スケジュールについて

予防接種の種類ごとに接種回数や接種間隔が異なり、注意が必要です。それぞれの予防接種を実施する推奨時期は、お母さんから赤ちゃんにあげていた免疫効果の減少、感染症にかかりやすい年齢、かかった場合に重症化しやすい年齢などを考慮して設定されています。次のページ(p.59)に目安となるスケジュールを示します。疑問点があれば、市役所健康づくり課(0263-34-3217)またはかかりつけ医に相談してください。

別の種類のワクチンを接種する場合の接種間隔（同時接種を除く）

注射剤の生ワクチン接種後に他の注射剤の生ワクチンを接種する場合は、中27日以上の間隔をあけて次のワクチンを接種します(4週後の同じ曜日以降)。不活化ワクチンや経口生ワクチンを接種する場合は、接種間隔の制限はありません。

(注)同じワクチンの接種間隔は決められたとおりに守ってください。

同時接種について

2種類以上の予防接種を同時に行うことです。

同時接種によって、それぞれのワクチンの有効性に影響があったり、有害事象・副反応の頻度があがることはありません。

同時接種のメリット

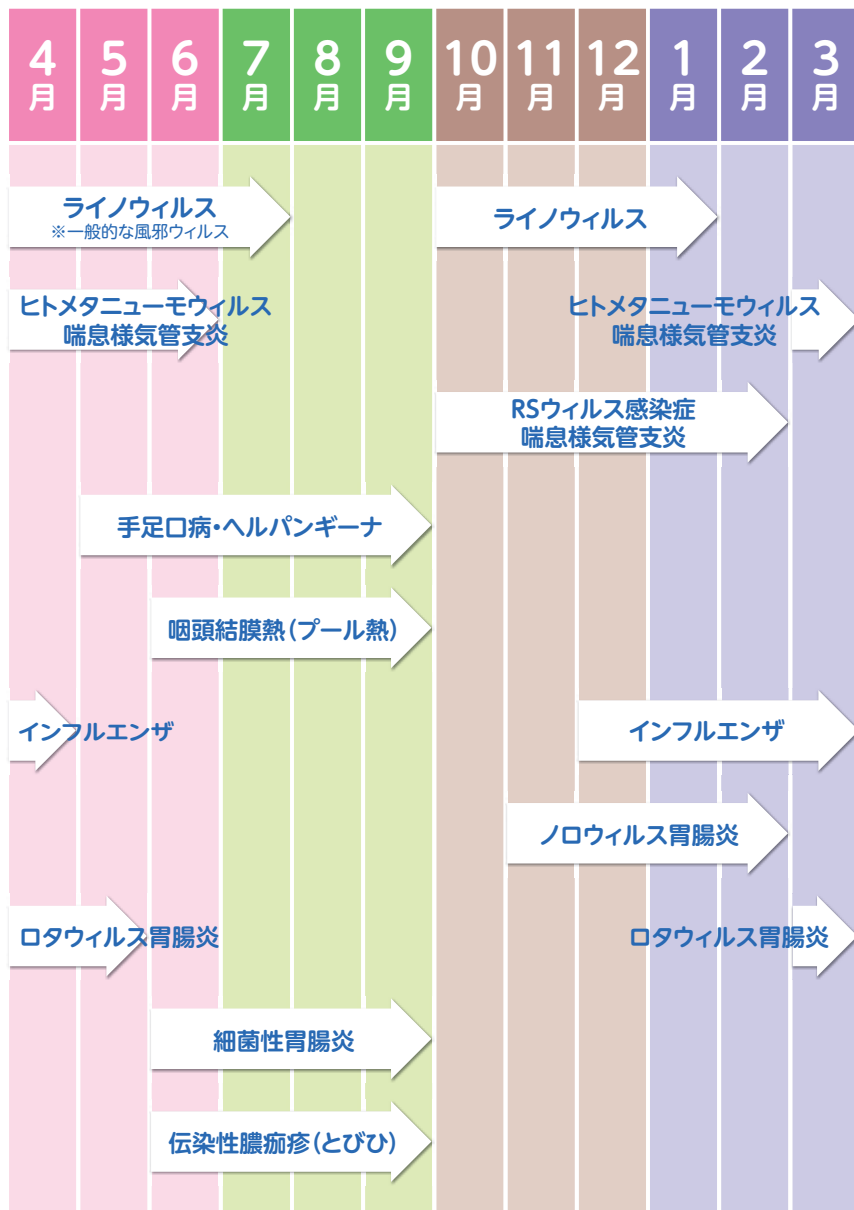
- ・各ワクチンの接種率が向上する(接種忘れがなくなる)。
- ・効率が良いため、必要な免疫を早期から獲得できる。
- ・保護者の負担が軽減する。

▶ 推奨する予防接種スケジュール



ワクチン		2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月	8ヶ月	1歳	1歳3ヶ月 6ヶ月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
ヒブ		1	2	3					4						
肺炎球菌		1	2	3					4						
B型肝炎		1	2				3								
四種混合			1	2	3				4						
ロタ	1価	1	2												
	5価	1	2	3											
BCG					1										
麻しん風しん混合									1						2
水痘									1	2					
日本脳炎												1	2	3	
おたふくかぜ (任意)									1						2

▶ 感染症流行カレンダー



▶ 主な感染症と登園・登校の目安



感染症の名前	登園のめやす
麻疹(はしか)	解熱後3日を過ぎてから
風疹	発疹が消失してから
インフルエンザ	発病した後5日を過ぎ、かつ解熱した後2日を過ぎてから(幼児・乳幼児では3日を過ぎるまで)
水痘(水ぼうそう)	すべての発疹が痂皮化してから
帯状疱疹(たいじょうほうしん)	すべての発疹が痂皮化してから(小学生以上では衣服などによって被服されていれば登校許可)
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺・顎下腺・舌下腺の腫脹がでてから5日を過ぎ、かつ全身状態が良好になってから
結核	医師により感染の恐れがないと認められてから
咽頭結膜炎(プール熱)	主な症状が消えた後2日を過ぎてから
百日咳	特有の咳が消えてから、または適正な抗生物質による5日間の治療が終わってから
ウィルス性胃腸炎(ノロ・ロタ・アデノウィルスなど)	嘔吐・下痢などが消え、かつ普段通りの食事が摂れてから
流行性角結膜炎	結膜炎の症状が消えてから(感染力が非常に強いので)
溶連菌感染症	抗生物質内服後24~48時間経過してから
マイコプラズマ肺炎	発熱や激しい咳が消失してから
手足口病	発熱がなく、かつ口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく普段通りの食事が摂れてから
ヘルパンギーナ	発熱がなく、かつ口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく普段通りの食事が摂れてから
伝染性紅斑(リンゴ病)	全身状態がよくなってから(発疹の有無は関係ない)
RSウイルス感染症	鼻水・咳・喘鳴 <small>ぜんめい</small> などが消え、全身状態がよくなってから
突発性発疹	発熱がなく、機嫌がよく、全身状態がよくなってから

〔保育所における感染症対策ガイドライン〕より抜粋・一部改編

▶ 症状観察記録



月 / 日		(例) 1 / 10	/	/	/						
測定時間		8 12 6	8 12 6	8 12 6	8 12 6						
くすり		朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕						
体 温 (°C)	40.0										
	39.0										
	38.0										
	37.0										
	36.0										
症 状	喉の痛み	++ ⊕ -	++ + -	++ + -	++ + -						
	せき	++ ⊕ -	++ + -	++ + -	++ + -						
	呼吸音 <small>(せき)</small>	++ ⊕ -	++ + -	++ + -	++ + -						
	鼻みず	++ ⊕ -	++ + -	++ + -	++ + -						
便	回数	1 回	回	回	回						
	症状	水 軟 ⊕	水 軟 普	水 軟 普	水 軟 普						
その他の症状や 気付いた点があり ましたら記入 してください。											

- おくすりを飲んだら○をつけてください。
- 体温は最低でも 朝・昼・夕 3回測ってください。
- 症状、便については該当する項目に○をつけてください。
++:強い +:弱い -:なし
水:水のような便 軟:軟らかく形のない便 普:正常な便

▶ 松本市から



必要な人が、必要な時に、必要な医療を受けられるために

最近風邪気味なのか体調不良が続いている。昼間は仕事があるから、夜間に受診できる医療機関はないかな。大きな病院のほうが安心だよな。

このような受診、していませんか？

■ 受診はできるだけ昼間の診療時間内に！

時間外である休日や夜間の医療機関は、医師やスタッフは緊急の患者さんに対応できる最低限の人数で運営しています。軽症の患者さんの受診により、緊急に治療が必要な患者さんの診療が遅れてしまうことがあります。医師の負担も増加し、地域の救急医療体制の維持が困難になることにつながります。

■ 健康について相談できる身近な「かかりつけ医」を持ちましょう。

日頃の健康の状態を知っているかかりつけ医は、大きな病院の初対面の医師よりも、ちょっとした体調の変化にも気付きやすく、病気の予防や早期発見が期待でき、必要があれば高度な治療ができる大きな病院に紹介してくれます。医療機関にも役割分担があります。まずは身近なかかりつけ医を受診しましょう。

高齢化などにより、松本医療圏でも全国でも、救急車の出動件数は年々増加しています。その内訳は、重症に比べ、軽症や中等症が増加しています。

必要な人が必要な時に必要な医療を受けられるよう、医療資源の適正な利用にご協力をお願いします。自分が本当に医療を必要とする時には、迷わず受診をしましょう。

松本市は、原子力災害時の備えとして、「安定ヨウ素剤」を備蓄しています。

大規模な自然災害等の発生により原子力施設が被災した場合、大気中に放射線が放出される可能性があります。本市では、40歳未満の市民及び妊産婦を対象として、放射性ヨウ素の体内への備蓄を抑制する効果があるとされる「安定ヨウ素剤」を備蓄しています。

編集委員

杉山 敦 松本市医師会 会長
山岸淳一郎 松本市医師会 副会長
篠崎 康治 松本市医師会 感染症対策理事（編集委員長）
水野 史 松本市医師会 感染症対策委員会委員長（編集副委員長）
今村柚紀子 松本市医師会 感染症対策委員会副委員長
木下 和子 松本市医師会 感染症対策委員
中田 節子 松本市医師会 感染症対策委員（松本市立病院小児科科長）
村松 良雄 松本市医師会 感染症対策委員
松岡 高史 松本市医師会 感染症対策委員

執筆協力

横林 健二 松本薬剤師会 副会長
松本市健康福祉部健康づくり課（管理栄養士）

事務局

降旗 賢治 松本市医師会 事務局長
奥原 章吾 松本市医師会 係長

参考文献等

- ・環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」
- ・日本小児呼吸器学会・日本小児救急医学会「気道異物事故予防ならびに対応パンフレット」
- ・（公財）日本中毒情報センターホームページ
- ・厚生労働省2019年人口動態統計
- ・JAF（日本自動車連盟）ホームページ
- ・消費者庁「子どもを事故から守る!!事故防止ハンドブック」
- ・保育所における感染症対策ガイドライン（2018年改訂版）
- ・救急蘇生法の指針2015（市民用）
- ・日本医師会ホームページ かかりつけ医をもちましよう
- ・松本広域消防局ホームページ 救急車適正利用のお願い

お子さんが 急病になったとき

～応急手当の手引き～

2021年版

令和3年3月発行

発行：松本市

編集・監修：松本市医師会

松本市城西2丁目5番5号 TEL 0263-32-1631

<http://www.matsu-med.or.jp/>

当 番 医 の ご 案 内

●当番医のお問い合わせ ……………TEL 0263-35-9111

平 日 18:00～翌朝 9:00

土曜日 12:00～翌朝 9:00

休 日 9:00～翌朝 9:00

または 休日・夜間緊急医案内サービス……………

TEL 0570-088199

●休日歯科診療所案内 ……………TEL 0263-33-2355

●休日・夜間当番薬局案内 ……………TEL 0263-35-9392

●当番医掲載新聞 (休日のみ)

信濃毎日新聞 中日新聞 読売新聞 市民タイムス

●松本市医師会WEBサイト

<http://www.matsu-med.or.jp/>



●松本市小児科・内科夜間急病センター

診療時間 ……19:00～23:00 TEL 0263-38-0622

「救急車」を呼ぶときは

119番

通報は落ち着いて

目標物、住所、氏名、病状

をはっきりと要領よく



携帯電話・
スマートフォン
からも「119」