

# こどもの 上手な受診ハンドブック ～こんな時はどうする？～



こどもを急病で  
医療機関に連れて  
行くときには

こどもの急な  
発熱、咳、嘔吐、下痢  
こんなときは

# 1. 熱が出たとき



## 観察のポイント

- 普段から自分の平熱を知っておき、発熱以外の全身の状態もよくみて判断しましょう。なお、こどもは大人より平熱が高く、 $37.4^{\circ}\text{C}$ 程度までは平熱と考えてよいでしょう。

## こんな時はどうするの？

- 少し熱がある ( $37.5^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ )
- 発熱が  $38.5^{\circ}\text{C}$ 程度までで、いつもどおり遊んでいるか、すやすや眠っている。

38.5°C程度ですやすや眠っているなら様子を見ていて大丈夫



しばらく様子を見ましょう

心配であれば診療時間中にお医者さんへ

- 発熱が  $39^{\circ}\text{C}$ 以上で不機嫌でぐったりしている
- 頻回の下痢、嘔吐がある
- 顔色が悪く苦しそう
- けいれんが止まらない
- 呼吸がおかしい
- 生後3か月未満の乳児

$39^{\circ}\text{C}$ 以上になり、フラフラするが機嫌が悪くなる時は、診察を受けましょう。



すぐお医者さんへ

## 家庭でできること

- 冷やす部位は、頭、首、両わき、股の付け根です。
- むるま湯でしぼったタオルで体を拭いてあげると体温は緩やかに下がります。
- 熱が  $38.5^{\circ}\text{C}$ 以上でつらそうな場合は解熱剤があるなら、使ってみてもいいでしょう。
- そくそく寒気がするときはあたたためてあげましょう。
- 汗をかいたら、うす着にして冷やしたり、着替えさせましょう。
- 熱のために失われる水分を補いましょう。イオン飲料などが適当です。
- 熱が下がっても、呼吸がおかしい、機嫌が悪いなどの症状があれば、診察を受けましょう。

解熱剤利用はお医者さんの指示にしたがってからね



## 2. せきが出るとき



### 観察のポイント

- せきには、かぜや気管支炎など病気が原因のものと、異物などが入り込んで起きるものがあります。せきの様子、全身の状態をよく観察しましょう。せきが出ていても機嫌がよく、食欲があれば心配はありません。

### こんな時はどうするの？

- せきはあるが機嫌が良く、食欲もある
- 時々コンコンというせきが出る
- のどがヒューヒュー、ゼーゼーになっているが、苦しくなる様子がなく、横になって眠っている

せきの様子、全身の状態をよく観察してね  
横になって眠っていられるから様子を見ていて大丈夫



しばらく様子を見ましょう

心配であれば診療時間中にお医者さんへ

- 発熱し、何度もせきこんでぐったりしている
- 顔色や唇の色が青い
- せき込みが激しく、息苦しそう
- 乾いた激しいせき、ケンケンというような状態のかん高い激しいせきが出て息を吸うのに苦しそう
- 乳児が呼吸を止めたりする
- 呼吸が早く浅い

高熱で顔色も悪い、せき込んで苦しそうなときはすぐに診察を受けましょう



すぐお医者さんへ

### 家庭でできること

- 気温の急激な変化をさけ、特に乾燥には注意しましょう。
- せきが激しいときは、部屋を加湿しましょう。
- 食事がとれないときでも、水分だけは飲ませるようにしましょう。痰が切れやすくなります。



お部屋を加湿してね  
湿ったタオルや洗濯物を干してもいいよ

### 3. 吐いたとき



#### 観察のポイント

- 吐いたときは、あわてずに様子を観察してください。何回吐いたのか、急に吐いたのか、せきをした後で吐いたのか、吐いたものはどのようなものかをよく観察してください。
- 腹痛や頭痛はあるか、熱はあるか、お腹は張っていないか、機嫌はどうか、食欲はあるか、下痢があるかを観察してください。

#### こんな時はどうするの？

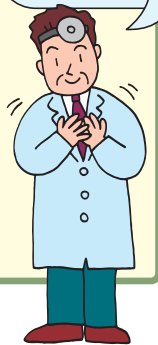
- 吐いたが食欲もあり、機嫌もよい
- 吐き気が止まった後、水分が飲める
- 下痢、発熱などがなく、全身状態がよい

吐いたけど機嫌が  
いいなら大丈夫



- 続けて何度も吐いている
- 吐いたものに血液や胆汁（緑色）が混じっている
- ひきつけを起こすか、意識がぼんやりしている
- 強い頭痛や腹痛をとまなう
- 熱が高い
- キーッというような激しい泣き方をする
- おしっこが長時間出ていない
- 出た便に血液が混じっている

何度も続けて  
吐いたり、頭  
痛や腹痛をと  
まなう時は急  
いで診察を受  
けてね



しばらく様子を見ましょう

心配であれば診療時間中にお医者さんへ

すぐお医者さんへ

#### 家庭でできること

- 吐いたものが気管に入らないよう、からだを横向きに寝かせましょう。
- 吐いた後、うがいのできる場合はうがいをしましょう。
- 吐き気が止まったら、水、イオン飲料などを少量ずつ様子を見ながらとりましょう。4～5回飲んで、気分が悪くなければ、朝まで様子を見ていても大丈夫です。

吐いたものを  
吸い込まないよう体は  
横向きにしてね



吐き気が治まったら、  
イオン飲料などを  
飲んでみましょう



## 4. 下痢をしたとき



## 観察のポイント

- 下痢をしたらいつもの便と違う点をよく観察しましょう。診断のためにとても役立ちます。
  - ・ におい（腐ったようなにおい、すっぱいにおい）
  - ・ 状態（血液や粘液が混じっているか、赤っぽい便、白っぽい便、クリーム色の便、どろどろの便、水様便）→このような場合は便を保存し、受診しましょう。
  - ・ 1日の回数
- 便の状態や回数だけではなく、発熱、発疹など全体の状態をよく観察することが大切です。

## こんな時はどうするの？

- 下痢の回数が1日5回以下
- おしっこが普段と変わりなく出ている
- 熱もなく、機嫌も良い

便の症状・回数、おしっこの回数  
その他の症状をメモしましょう



しばらく様子を見ましょう

心配であれば診療時間中にお医者さんへ

- 下痢の回数が多く（1日6回以上）、ぐったりしている
- 高熱、嘔吐、強い腹痛をとまなう
- 便の色がいつもと違う
- おしっこが出なくなった

便に血液が混じっていたりぐったりしているときは早く診察を受けましょう



すぐお医者さんへ

## 家庭でできること

- おしりがかぶれないように、オムツ交換のときなどによく洗ってあげましょう。
- 家庭内の感染を予防するため、排泄物の始末をした後、よく石けんで手を洗いましょう。
- 水分の補給を十分に行いましょう。イオン飲料などが適当です。
- 下痢がひどいときは、お腹を休めるために固形物は控えましょう。

下痢は悪い菌やウイルスを体外に排出しようとする働きがあります  
下痢を無理に止めないことも  
大事な治療です



# 医療機関の上手な利用について

## ● 普段健康な人でも、いざというときに頼れる「かかりつけ医を持ちましょう」

病院にあまり行かない人でもかかりつけのお医者さん・薬局があると安心です。

「かかりつけ医」を持ち、継続して診察を受けることで、急に具合が悪くなっても過去にどんな病気をし、またどんな症状がでやすいかなど体質を踏まえて診察し、その人にあった病気の知識や緊急時の対処法を受けることができます。

## かかりつけ医メモ

医療機関名

電話番号

診療時間

メモ

## ● 「平日は休めない」、「昼間は混んでいる」といった理由で夜間や休日に救急外来を利用する「コンビニ受診はやめましょう」

診察には、医師だけでなく看護師、検査技師、薬剤師など多くのスタッフが関わっています。すぐに救急外来を受診しなくてもいい時は、スタッフがそろっている診療時間内に受診する方が良いでしょう。

## 9月は地域医療を考える月間です

### ● 地域医療を考える月間とは

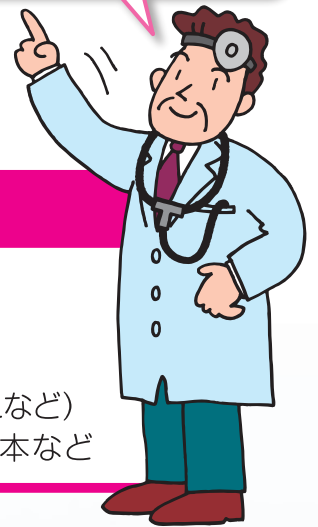
【趣旨】 医療は限りある資源であるという認識のもと、県民の地域医療に対する正しい理解と適切な受診行動に結びつけるとともに、医療関係者の医療に携わる意識の高揚を図るため、「地域医療を考える月間」を制定しました。

【期間】 救急の日を含み、さらに受診が増加する冬季に先立つ時期として、9月1日から9月30日までの1か月間を「地域医療を考える月間」とします。



# こどもの症状をよく知っている人が連れていきましょう

こどもの受診の際には、こどもの症状や様子をよく知っている人が連れて行くことが大切です。どこを痛がっているのか、食事はどうか、飲ませた薬などについて説明できる人が付き添いましょう。



## 持ち物

- 健康保険証 こども医療費受給者証 母子健康手帳 お薬手帳
- 飲んでいる薬や薬の名前がわかるもの お金 着替え、おむつ
- 汚れ物を入れるもの ティッシュ 診察券
- お子さんの状態が分かるもの(例:体温を記録したメモや気になる便やおしっこなど)
- 医師の説明を記録するためのメモ帳 待ち時間のためのオモチャや絵本など

## 受診する際 お医者さんに伝えること

- 診察室で尋ねられることをあらかじめ整理しておきましょう。

突然の病気の時ほど説明がうまくできないものです。下記のようなことを最低限聞かれますので、すぐ答えられるようにして受診しましょう。

### 熱がでた

- いつから何度くらいの熱がどのくらい続いていますか？
- 熱以外に症状はありますか？
- 食事や水分は取れていますか？
- おしっこは出ていますか？
- 何か薬を飲ませましたか？

### 嘔吐

- 何回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、緑っぽい色  
血が混じっている など
- おしっこの回数や色、臭いはどうですか？
- 発熱や嘔吐など他の症状がありますか？

### せきが出る

- いつからどんなせきが始まりましたか？
- 発熱や鼻水などせき以外の症状がありますか？
- せきが出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？
- 機嫌が悪くなったり、食事の量が減っていないですか？

### 下痢

- 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？
- 下痢便の症状はどうですか？  
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
- 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？
- おしっこの回数や色、臭いはどうですか？

## 普段からこどもの様子をよく観察しておきましょう。

こどもの様子がおかしいことにいち早く気づいてあげるためにも、普段からこどもの様子・くせをよく知っておきましょう。ちょっとした体調の変化を見つけることができます。



## すぐに病院に行くべきか迷ったときは

静岡こども救急電話相談（平日18時～翌朝8時・土曜13時～翌朝8時・日曜祝日8時～翌朝8時【年中無休】）

**「#8000」** または **☎054-247-9910**

プッシュ回線の固定電話、携帯電話

ダイヤル回線の固定電話、IP電話、#8000をご利用いただけない地域

「#8000」は、休日・夜間の急なこどもの病気にどう対処したらよいか、病院の診療を受けた方がよいのか迷った時などに電話で相談が出来るサービスです。

保健師・看護師・小児科医師などから症状に応じた適切な対応の仕方や受診する病院等のアドバイスが受けられます。

### こんな時には救急車を!!

- けいれんが5分以上続く。
- 意識がない。
- 呼吸や脈が不規則または、ない。
- 広範囲のやけどをした。
- 大量の出血が止まらない。

119番  
通報

- ① 局番なしの「119」をダイヤル
- ② 「救急です」と伝える。
- ③ こどもの名前、年齢、性別、住所、電話番号、場所の目印となる建物などを伝える。
- ④ こどもの状態を伝える。  
・いつ（いつから）、どこで、どのように、どうなったか、意識の有無等
- ⑤ 持病のある場合は、その病名とかかりつけの医療機関を伝えます。

## 相談窓口

### 医療機関を探す（医療ネットしずおか）

- 今診てもらえる医療機関、休日・夜間当番医情報を提供します。
- 県内の病院・診療所に関する情報や、医療に関する情報を提供しています。

ホームページ

<http://www.qq.pref.shizuoka.jp/>

モバイル版

<http://www.qq.pref.shizuoka.jp/mb/>

- 静岡県救急医療情報センター

☎0800-222-1199（自動音声、FAX、24時間対応）

生きがいと健康づくり  
イメージキャラクター  
「ちゃっぴー」◎静岡県



### こどもの救急ホームページ

- （公社）日本小児科学会が運営するこどもの病気や不調の際に参考となるサイトです。
- 発熱、けいれん、吐き気など、小さなお子さんの気になる症状ごとに、病院を受診するかどうかの判断の目安を提供しています。

ホームページ <http://kodomo-qq.jp/>

### 誤飲事故の場合

（公財）日本中毒情報センター「中毒110番」

大阪 ☎072-727-2499（24時間対応） つくば ☎029-852-9999（9～21時）

たばこ専用電話（テープによる情報提供）☎072-726-9922（24時間対応）

本リーフレットの作成に当たっては

f.a.n.地域医療を育む会作成の「子どもの急病対応ガイドブック」を参考にしています。

[f.a.n.地域医療を育む会は掛川市を中心に地域医療を支えるために活動する市民団体です。]

監修：静岡県立総合病院

静岡県健康福祉部医療政策課

〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6 TEL 054-221-2417