

## ●受診した方が良くわからないとき

### 静岡子ども救急電話相談

夜間・休日等、子どもの急病やけが等でお困りのとき、受診させるべきか迷われているとき、ご利用ください。専門家である看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

電話番号：#8000 ※ダイヤル回線、IP電話からは、054-247-9910

相談時間  
(年中無休) **毎日/24時間**

相談  
対象者 概ね15歳までの  
子どもの保護者など



※緊急性のあるお子さまのための電話ですので、育児相談はご遠慮ください。

相談時間が変更になる可能性があるためホームページをご確認ください。

<https://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-450/iryuu/kodomokyuukyudenwa.html>

### 子どもの救急ホームページ (公益社団法人日本小児科学会)

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。

<http://kodomo-qq.jp/>



## ●受診先がわからないとき

今診てもらえる医療機関、休日・夜間当番医情報を提供しています。

### 医療ネットしずおか

インターネットからは、<https://www.qq.pref.shizuoka.jp/>

令和6年4月からURLが変わります。詳細は #8000 ホームページ内リンクからご確認ください。



### 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)

令和6年4月から電話番号が変わります。詳細は #8000 ホームページ内リンクからご確認ください。

## ●その他の子育てに関する情報を知りたいとき

### ふじさんっこ子育てナビ

県内の子育てに役立つ情報を集めたポータルサイトです。

子育てに関する各種相談窓口を掲載しています。

<https://www.fujisancco.pref.shizuoka.jp/>



引用「お子さんの急病対応ガイドブック」  
厚生労働科学研究子ども家庭総合研究事業  
小児科産科若手医師の確保・育成に関する研究

発行：令和5年11月 静岡県健康福祉部医療局地域医療課

子どもの急病時!こんな時どうするの?



# お子さんの 急病対応ガイドブック



静岡県

発熱

嘔吐

下痢

腹痛

喘鳴

咳

発疹・湿疹

けいれん

誤飲

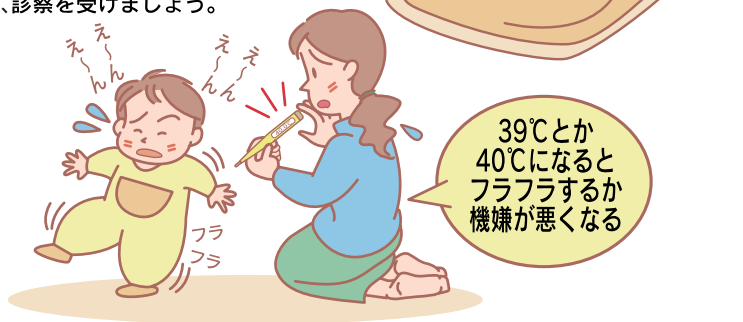
タバコ

# 発熱

## 1 子どもが熱を出した！

子どもは、夕方から夜にかけて発熱することが多いものです。そこで、ご両親があわても、決して良いことはありません。もし、お子さんの体温が38.5℃程度までで、きげん良く遊んでいるか、すやすや眠っているような時は、あわてずに様子を見ててください。

39℃とか40℃になると、フラフラするか、機嫌が悪くなります。このような時は、診察を受けましょう。



## 2 熱が出たら、どうするの？

熱がでたら、熱を下げる工夫をしてみましょう。お子さんの熱を下げるには、次のような方法があります。

1 簡単なのは、どこの家にもあるビニール袋を取り出します。その中に冷たい水道の水を袋の3分の1程度くらい入れます。袋の中に空気があまり残っていないように、水面の少し上からねじるようにして、袋の口から水が漏れないように締めてください。

2つ作って、これをクビの両脇か、両方の腋の下におきます。

2、3分後から体温が下がり始めます。冷たくてかわいそうと思っても、お子さんの熱を下げてみる方が先です。ぬるま湯でひたしたおしぼりで全身を拭いてあげると、体温は穏やかに下がります。

2 もし、最近もらった解熱剤(熱を下げる薬のこと)があるなら、使ってみてもよいでしょう。内服する解熱剤と、肛門から入れる坐



剤の解熱剤とがあります。

解熱剤で熱が下がり始めるには、約30分程度かかります。解熱剤で熱が下がっても、下がっている時間は約4～5時間で、時間が過ぎれば、また、熱が上がってきます。

注:解熱剤の中には、「水ぼうそう(水痘)」や冬に流行する「インフルエンザ」に使ってはいけないものもあります。残っていた解熱剤の種類は、水ぼうそうやインフルエンザにかかったときに使っても良いか、必ずかかりつけ医に確認しておきましょう。

3 お風呂の残り湯が35℃程度に水温が下がっていたら、お子さんを残り湯に入れると体温が下がります。熱が高いときに、子どもをお湯に入れることを嫌う方もおりますので、緊急時に熱を下げる方法として理解しておいてください。

4 熱さまし用のヒタイ(額)などに貼るものが流行していますが、冷やす面積が小さくて、熱を下げる効果は少ないのですが、子どもにとって気持ちよいのが目的です。

## 3 熱は一旦下がったけど…

お子さんの体温が38℃程度に下がって、すやすや眠り始めるか、きげんが良くなるようなら、大した病気ではないことが多いです。体温は下がったのに、まだきげんが悪い、グズる、呼吸が荒いなどの症状があれば、診察を受けましょう。

お子さんの熱が下がっても、ご両親は大変でしょうが、数時間ごとに水を入れ替えてあげると、熱を下げたままで朝を迎えることができます。くれぐれも体温を下げ過ぎないように注意しましょう。

朝になったら、落ち着いて小児科医に受診しましょう。

注:早く熱を下げようとして、水の中に氷を入れるならば、小さな氷塊を5個くらいでやめてください。冷蔵庫で作った氷でも、氷を多く入れると、今度は冷たすぎてお子さんが嫌がりますし、触れている部分が凍傷になることもなりますし、熱が下がりすぎて顔色が青くなることもあります。

## 4 熱性けいれん

熱が上がるときにけいれんを起こすことがあります。初めてのけいれんや長時間続くけいれんは診察を受けましょう。



# 嘔吐 (おうと)

## 1 は 子どもが吐いた!

吐いたものを気管に吸い込まないようにお子さんの体を横向きにしましょう。

そして、急にムカムカして吐いたのか、咳をした後で吐いたのか、顔色が変わっていないか、吐いたものはどのようなものか、お腹が張っていないかなどを観察してください。



体を横向きにして吐いたものを吸い込まないようにする



## 2 は 吐いたらどうするの?

吐いたものに血液とか黄色や緑色の液が入っていないかなどをみましょう。

お腹をさすってみて、痛がる場所はないか、張っていないかなどをみましょう。

自宅で1回だけ浣腸をして排便させると良くなる場合がありますので、試してみてもいいですが。

お子さんが吐いた後で“キーツ”というような激しい泣き方を繰り返すようなら、急いで診察を受けましょう。

吐いたものに血液とかが入っていないか確認



## 3 は 吐き気が止まったら

水、番茶か幼児用イオン飲料をスプーンで少しずつ飲ませてみます。吐かなければ、5~10分おきに飲ませてみます。4、5回飲ませて、吐かないようならば、朝まで待っても大丈夫でしょう。

注: オレンジなど柑橘系の飲み物や炭酸飲料、牛乳などは、吐き気を増強させますので飲ませてはいけません。



水や番茶などをスプーンで少しずつ飲ませてみる



## 4 は 吐いた後に次の症状があれば、早めに診察を受けてください

- ① 続けて何回も吐いているとき
- ② ひきつけを起こすか、意識がぼんやりしているとき
- ③ 強い頭痛を伴うとき
- ④ 出た大便に血液がついているとき
- ⑤ 尿が8時間以上出していないとき

お子さんが吐いていても、あわてずにお子さんの様子を観察してください。ほとんどの場合にあわてる必要はありませんが、上にあげた①から⑤の項目にあてはまるときは早めに診察を受けましょう。



続けて何回も吐くわ病院へ





# 下痢 (げり)

## 1 子どもが下痢をした！

お腹を冷やさないようにします。

どのような下痢便が観察しましょう。

水のようなか、泥のようなか、血液が付いているか、ネバネバした粘液が付いているか、などは診断のために非常に役立ちます。

便をオムツにしたなら、オムツを残しておきましょう。オムツをしていないなら、下痢便の一部をビニール袋に入れておいて、診察を受けるときに持参してください。

下痢の回数が多いとき、ぐったりし始めたとき、尿の臭いがくさいとき、脱水症状のあるときなどは輸液が必要となるので診察を受けましょう。

水のようなか  
泥のようなか  
血液が付いているか  
ネバネバした粘液が  
付いているか  
確認



下痢便をした  
オムツはビニール袋に入れて  
診察を受ける時に持参



下痢便の回数と  
症状、  
おしっこの回数は  
メモしておく



## 2 下痢をしたらどうするの？

1回の下痢便で止まることもあります。下痢便の回数と性状(血液が付いているか、水様便かなど)や、おしっこの回数はメモをしておきましょう。

発熱、発疹のある・なしも確認してください。

母乳は、そのまま飲ませてよいでしょう。

母乳でなければ、最初は白湯を少し飲ませてみるか、人工乳を普通の2倍に薄めて(ミルク粉1サジで40ml)飲ませます。乳幼児用イオン飲料でも結構です。いずれにしても、飲ませたことにより吐き気を示すことがありますので、多くても20ml程度だけで様子を見ます。

大きな子なら、絶食も少しは効果ありますが、乳幼児では、長くても3時間程度で飲ませ始めましょう。

その後は、おかゆ程度から開始しますが、量は控えめにしてください。

乳幼児では  
長くても  
3時間程度で  
イオン飲料などを  
飲ませる



## 3 どうして下痢を止めないの？

お腹に悪いウイルスとか細菌が入ったために下痢は起きます。

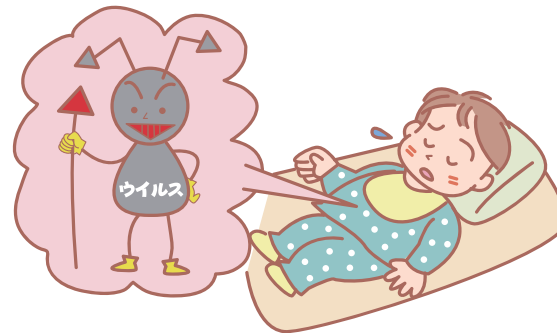
体内から早く排出しようとして下痢になっています。下痢止めなどにより排出しようとする働きを止めてしまうと、ウイルスや細菌が腸の中で増えるために、さらに症状は悪くなることが多いのです。

下痢を無理に止めないことも大事な治療です。整腸剤といわれる乳酸菌製剤などで、腸管内の悪い細菌などが増えにくい状態にしてあげます。

下痢は悪いウイルスを  
体外に排出しようとする  
働きです。ですから、  
下痢を止めてしまうと  
悪いウイルスがかえって  
腸内で増えてしまうのです。



下痢を無理に  
止めないことも  
大事な治療です。



## 4 どんなものを食べさせてもよいの？

最初に食べてもよい物は、おかゆ、おじや、うどんなどのでんぷん質を少しずつ食べさせてみましょう。

油を使ったものや繊維質のものは避けます。

おかゆ・おじや  
うどんなどを  
少しずつ  
食べさせてみる





# 腹痛 (ふくつう)

## 1 お腹が痛いといいます

発熱していないか、吐き気がないか、下痢をしていないか、おなかを抱え込むように痛がらないか、激しい泣き方をしていないか、などに注意しましょう。

熱がないか  
吐き気がないかなど  
注意する

それから、おなかが張っていないか、全体的にさわってみましょう。それから指を少し立てぎみにして柔らかく押しながらか移動させ、一定の場所に痛みを訴えるかどうかみてください。

指を少し立てて  
柔らかく押しながら  
移動して、  
どこを痛がるかみる

排便でなおることもありますので、トイレに行かせても出ないなら、浣腸をしてみましょう。大便とか尿とかが出たら、血液がないかどうか、いつものような大便や尿かどうか確認してください。

排便で  
なおることも  
あるので  
トイレに  
行かせる

トイレで出ないなら  
浣腸をして  
みましょう。

## 2 おなかが痛い時はどうするの？

おなかをさわってみましょう。

左上から下の方を痛がる時は、便秘のこともあります。

右下の方を痛がる時は、虫垂炎(いわゆる盲腸炎)などもありますので、発熱、吐き気、激しい泣き方など他の症状があるか観察してください。

次第に痛みが強くなるときは、診察を受けましょう。

お腹の  
左上から下を痛がる  
と便秘の場合も  
右下の方を痛がる  
と盲腸炎の場合も

## 3 痛みがおさまりだしたら？

簡単に痛みがおさまるようなら、少し水分を飲ませてください。

吐き気やおなかの痛みがあるときは、オレンジなどの柑橘系のものや牛乳類は飲ませてはいけません。よけいに痛みが強くなるか、吐き気を示すこともあります。

オレンジなどの  
柑橘系のものや  
牛乳などは  
飲ませてはダメ！

# 喘鳴 (ぜんめい)

呼吸に伴って、ゼーゼー、ヒューヒューという音が聞こえるのを喘鳴ぜんめいといいます。これは鼻から気管支への気道に分泌物や痰が溜まり狭くなっているときに聞こえます。

## 1 ぜんめい 喘鳴が聞こえる！

首の付け根が、息をするたびにへむかどうか見てください。熱があるか、咳が強いのか、息づかいや発汗の様子もみてください。

いつもはイビキをかかないのに、イビキをかいているかどうか。

注：喘鳴でも、ヒューヒューという音の聞かれるときは、分泌物の水分が少なくなっています。



## 2 ぜんめい 喘鳴が聞こえたらどうするの？

喘鳴が聞こえても、スヤスヤ眠れるときは、様子を見て大丈夫でしょう。

水分の補給を十分に、部屋の湿度を高くします。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干すとか、濡れたタオルをぶら下げるだけでも湿度は上がります。

ゼーゼーからヒューヒューという音に変わるようなら、体を起こして寄りかかる姿勢にすると、お父さんは楽になります。

痰などの分泌物を出やすくするため、水分を少量ずつ頻回に飲ませ、背中をさすったり軽くトントンと叩いたりしてあげると、効果があります。

ゼーゼーや咳でよく眠れないときは、診察を受けましょう。



## 3 ぜんめい 喘鳴が強いときは？

喘鳴が強くなるときは、診察を受けましょう。

喘鳴があるときは、呼吸が少し苦しいので、換気を心がけましょう。

普段どおりの会話ができるか、食欲があるかなども注意してください。

乳児で、呼吸が苦しそうで、発熱をともなっていたら診察を受けましょう。



# 咳 (せき)

## 1 せき 咳が出ます！

10分に1回くらいのゴホッという咳は、様子を見て大丈夫。発熱しているときや何度も咳き込んで吐くときは診察を受けましょう。次のようなときも診察を受けましょう。

- ①痰が切れずに咳き込むことを繰り返す
- ②声がかすれ、犬が吠えるような咳をする
- ③呼吸にあわせヒューという音がする
- ④突然むせて激しい咳き込みが続く



## 2 せき 咳が出たらどうするの？

水を少し飲ませ、窓を開けて換気すると軽くなる場合があります。

痰を出させるためには、水分摂取と体位交換が必要です。ぬるま湯で湿したタオルを口や鼻にソッと当ててみると、痰が出やすくなることもありますので、試してください(長くても15秒程度でやめる)。

水分を飲ませるとき、オレンジなどの柑橘系の飲み物や牛乳類は吐き気を誘発するので飲ませないでください。

乳幼児で呼吸数が普段より多く(1分間50回以上)、顔色が悪くなって、呼吸が苦しそうなときは急いで診察を受けましょう。

気管支喘息(小児喘息など)といわれたことがあり、呼吸が苦しそうでゼーゼー聞こえ、前胸部の上の方や肋骨の間がベコベコ凹む呼吸(陥没呼吸)があるときは、診察を受けましょう。



蒸したタオルを手で持てるまで冷して口や鼻にそっと当ててみる



# 発疹・湿疹 (ほっしん・しっしん)

何らかの原因で、ジンマシンのように急に出た皮膚の変化を発疹と言い、アトピー性皮膚炎とか赤ちゃんの顔に持続的に出ている皮膚の変化を湿疹と言います。

## 1 ほっしん 発疹が出ました！

どのような発疹ですか？ かゆがりますか？ 発疹が広がりますか？ 発疹の場所を痛がりますか？

発疹の形は小さな赤みなのか、いろんな形をした大きなものか、少し盛り上がっているか、透き通ったもので押さえて赤みが消えるか、などを観察してください。



## 2 ほっしん 発疹が出たらどうするの？

1 急に出ることが多いのは、ジンマシンです。ジンマシンは、原因不明のこともあります。多くは何らかの食べ物が原因となり、出る場所によって大きさや形の違う、淡紅色で少し盛り上がった発疹です。

ジンマシンでも、強いかゆみがないとか、発疹が数個だけならばその部分を冷やしてみるか、普段使っている虫刺されの薬を塗って様子を見てもよいでしょう。

発疹がどんどん広がるとか、かゆみが強いとか、発熱またはゼーゼーという呼吸を伴っているときは、診察を受けましょう。



2 透き通った定規やコップなどで発疹を押さえたままで発疹のあった場所を見て、赤みが消えずに同じ赤さを保っているときは、診察を受けましょう。



# けいれん (ひきつけ)

急に身体の一部または全身をピクピクないしガクガクさせたり、意識がなくなって、目が固定してグーツと突っ張ったりすることを“けいれん(ひきつけ)”と言います。

## 1 けいれんをおこしました！

お子さんのけいれんに気づいたら、あわてて抱き上げたり、ゆすったり、頬を叩いたりしないで、

①気づいた時間を確認

②目は？ 手足は？ 熱は？ 吐き気は？  
10分以上続くか？などを観察

③衣服をゆるめて寝かせる



舌を噛まないようにと、口の中にもんを入れてはいけません。

## 2 けいれんをしたらどうするの？

次の場合は、できるだけ早く診察を受けましょう。

①10分以上続くとき

②けいれんの止まった後で、呼びかけや痛み刺激を与えても目を開けたり嫌がったりしないとき

③意識は回復したが、どこかにマヒがあるとき

④発熱2日目以後にけいれんを起こしたとき

衣服をゆるめて寝かせる



## 3 けいれんの予防は？

けいれんを予防する坐剤があります。詳しくは、かかりつけの小児科医に相談しておきましょう。いわゆる良性の“熱性けいれん”は、何度起こしても、特に後遺症を残す心配はありません。

## 4 熱性けいれん

熱が上がるときにけいれんを起すことがあります。初めてのけいれんや、長時間続くけいれんの時は、診察を受けましょう。



# 誤飲

子どもが、飲み込むと危険なものを飲み込んだ場合を誤飲といいます。家庭の中でも、子どもに危険なものはたくさんあります。タバコ、医薬品、漂白剤、殺虫剤、燃料(灯油など)、ボタン電池などです。

## 1 誤飲しました！

落ちついて、何を飲み込んだか周囲にあるものから推測してください。

灯油など揮発性のある石油製品と漂白剤、強い酸やアルカリの製品などは、吐かせるとかえって危険ですので、診察を受けましょう。これ以外の場合は、一度、吐かせてみるとよいでしょう。

飲み込んだものの残りや、吐いたもの、その容器、添付説明書などは、診察を受けるときに必ず持参してください。



## 3 吐かせ方

指をノドの奥に入れて舌を押し下げる



漂白剤などは吐かせるとかえって危険なので病院へ

## 4 ノドに詰まっているとき

①頭を下にして背中を叩く

②後ろからお子さんのお腹の前で指を組み、お子さんのお腹を上後ろ方向に強く引き上げる



# タバコ

“タバコを食べてしまった”といっても、あまりのニガさのために普通は1cmも食べてはいませんが、その場に残っているものを確認してください。それからお子さんが飲み込んでいるかもしれませんので、吐かせてみます。吐いたものの中に、タバコの葉が1、2枚程度でしたら、あわてないで大丈夫です。



2cm以上を食べたようでしたら、できるだけ早く診察を受けましょう。

特に、タバコの灰皿の汁や、タバコを捨てたジュース缶などの残りを飲んだ場合は、できるだけ早く診察を受けましょう。

## 中毒110番

公益財団法人日本中毒情報センターでは、化学物質(たばこ・家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性中毒で実際に事故が発生している場合の対処方法などについて、情報提供を行っています。

- 大阪中毒110番 072-727-2499(24時間対応)
- つくば中毒110番 029-852-9999(9時~21時対応)
- たばこ専用電話 072-726-9922(自動音声・24時間対応)

※通話料は相談者の負担となります。

※小石や金属等の異物の誤飲、細菌性食中毒、慢性中毒についての相談は受け付けていませんので、ご注意ください。