

こどもの救急 ハンドブック



✿ 高松市 ✿

保存版

救急車を呼ぶとき



局番なしの「119」をダイヤル

問いかけに落ち着いてこたえましょう。

- ✦ 「救急です」と伝える
- ✦ 住所を伝える
- ✦ こどもの名前・年齢，「いつ，どこで，どうしたか」の状況（持病がある場合は，その病名とかかりつけの医療機関も）
- ✦ 氏名と電話番号を伝える

※普段，何気なく使用している自宅の電話番号でさえ，とっさに言えないケースがあります。電話の近くに自宅の「住所・電話番号」をメモしておくなどの工夫をしてみましょう。



 住所

 電話番号

★ 目標となる建物など



持っていくもの

- 保険証
- 母子健康手帳
- お金
- 飲んでいる薬や薬の名前がわかるもの（お薬手帳など）
- 入院せずに帰ることもあるので，こどもの靴

😊 着替えやオムツ，お気に入りのおもちゃなどを持っていくと便利です。



病院に行く前に

- 家を出る前に火元の確認
- 戸締りを忘れずに

※表紙のイラストは，牟礼町よしかわさゆりさんから提供いただきました。

もくじ

救急医療のしくみ	2
<small>はつねつ</small> 発熱	4
けいれん	6
せき	8
<small>と</small> おう吐	9
<small>げり</small> 下痢	10
<small>ふくつう</small> 腹痛	12
やけど	13
けが <small>頭を打った 脱臼・鼻血</small>	14
<small>ほっしん</small> 発疹 <small>アレルギー アナフィラキシーショック</small>	16
<small>ごいん</small> 誤飲	18
意識がないとき	20
お薬の飲ませ方のコツ	22

発熱

けいれん

せき

おう吐

下痢

腹痛

やけど

けが

発疹

誤飲

救急医療のしくみ

❖ **夜間**は、高松市夜間急病診療所が毎日診療をしています。入院が必要な重症の方には、総合病院（当番制）を紹介しますので、安心してご利用ください。

❖ **休日（日曜・祝日）**の日中は、医療機関が当番制で対応しています。診療時間は原則9：00～18：00ですが、異なる場合もあるので、事前にご確認ください。

夜間の病気

高松市夜間急病診療所

【診療科目】

内科，小児科

【診療時間】

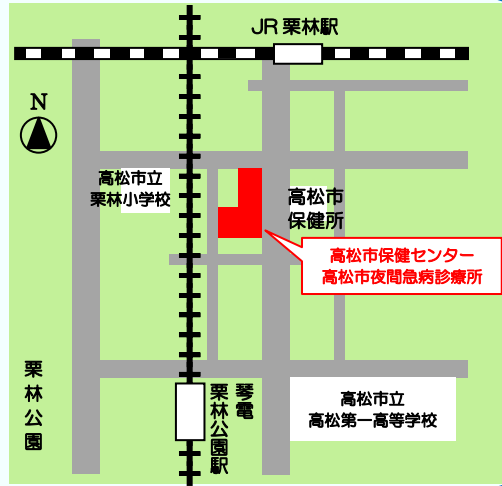
毎日 19：30～23：30

【住 所】

高松市桜町一丁目9番12号

【電 話】

(087) 839-2299



休日の病気

休日当番医

【診療科目】 内科，外科，小児科，耳鼻科または眼科など

【診療時間】 9：00～18：00

(医療機関によって異なりますので、事前にご確認ください)

【診 療 日】 日曜・祝日など

【医療機関】

- ・当日の新聞（朝刊），広報たかまつ（毎月1日号）に掲載
- ・テレホンサービス 087-867-5199（道順もお知らせしています）
- ・ホームページ 高松市医師会 <http://www.takamatsu-med.com/>
医療ネット讃岐 <http://www.cq.pref.kagawa.jp/>
医療ネット讃岐 <http://www.cq.pref.kagawa.jp/mb/>
携帯サイト






子どもの急な病気に困ったら、まず!

小児救急電話相談

8 0 0 0

 こどもの急な病気・けがで受診を悩んだら
(受付時間: 毎日 午後7時から翌朝8時)

休日・夜間の急なこどもの病気にどう対処したらよいのか、病院の診療を受けた方がよいのかなど判断に迷ったときに、小児科医師・看護師等への電話による相談ができるものです。

この事業は、全国同一の短縮番号 **#8000** をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口に自動転送され、小児科医師・看護師等から症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

※プッシュ回線、携帯電話（主要携帯電話会社3社）以外は **☎087-823-1588**

※電話が混み合っつながりにくい場合もありますが、あらかじめご了承ください。

※電話につながったら、あわてずゆっくりと、症状、年齢、お住まいの市町村などをお話してください。

かかりつけ医をもちましょう

病気になったとき、最初に診てもらってお医者さんを決めておきましょう。

それがこどものかかりつけ医です。今までにかかった病気やどんな薬を飲んでいるかなど、以前の状態をよく知っているかかりつけ医なら、その子に適した治療を行うことができます。



参考サイト

 こどもの救急ホームページ

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

(監修: 厚生労働省研究班/社団法人日本小児科学会)

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。



はつねつ
38.0℃以上の発熱

ひとつでもあればすぐに受診！

- 生後3ヵ月未満で38.0℃以上の熱がある
- 元気がなく、ぐったりしている
- とろとろと寝てしまう
- おしっこが半日くらい出ない
- 水分をとるのをいやがる



通常の診療時間内に受診

- 水分や食事がとれている
- 機嫌が良い
- 顔色が良い
- 熱があっても夜は眠れる
- 発熱以外の重い症状がない



.....
ただし症状が大きく変わったら、すぐに医療機関へ

家庭での対応

- ✦ 熱の出始めは寒気がするので温かく、熱が出きったら涼しく、衣服や布団を調節
- ✦ 水分補給をこまめに（乳幼児用イオン水など）
- ✦ よく汗をかくので、こまめに着替えを
- ✦ 熱があっても元気そうなら、解熱剤を使うのは控える
- ✦ こどもが気持ち良さそうなら、氷枕などで冷やして



体験談

生後10カ月の時に初めての発熱。熱があるからと毛布にくるみ、かかりつけ医に受診しました。先生は「元気があるから大丈夫。熱が上がって暑そうだから薄着にしてくださいね」と着せすぎについてやさしくアドバイス。熱が上がるまでは温かく、上がりきったら衣類や掛け物を調節して涼しく過ごすことが分かりました。体温調節が未熟な子どもだからこそ細やかな対応が大切だなと実感した体験でした。

M. Hさん

解熱剤は使いすぎに注意。基本的に38.5℃以上で使用します。使用して38℃台に下がれば良しとしましょう。（23ページ参照）



けいれん

救急車を呼ぶ！

- けいれんが止まっても意識がはっきりしない
(視線が合わない。お父さん、お母さんがわからない)
- くちびるの色が紫色で、呼吸が弱い

119番



ひとつでもあればすぐに受診！

- はじめてのけいれん
- けいれんが5分以上続く
- けいれん時、体温が38.0℃以下であった
- 生後6ヵ月未満あるいは6歳以上
- けいれんが左右対称でない
- 吐いたり、おもらしをしたりする
- 最近、頭を激しくぶつけた
- 何度も繰り返しけいれんが起こる



通常の診療時間内に受診

- 2度目のけいれんで様子がわかっているとき
- けいれんかどうか、はっきりしないとき
(寒気の震えは意識があり、呼ぶと返事がある)
- 大泣きしてのけいれんで、すぐ普通の状態に戻る



.....
ただし症状が大きく変わったら、すぐに医療機関へ

家庭での対応

- ★ついでに動転してしまいますが、あわてずにしっかり様子を観察しましょう
- ★吐く場合があるので、顔を横に向け、衣服をゆるめる
- ★体を揺すったり、たたいたりしないように
- ★口の中に指や物を入れてはいけません



体験談

2歳半の時、昼食中に突然、白目をむいて後ろに倒れたので、急いで救急車を呼びました。待っている間に電話で「吐いたものを詰まらせないように」「時間を計るように」と説明を受けました。その後は、こどもが熱を出すたびに心配で、外出時にも薬を持ち歩くようになりました。 I. Aさん

吐いたものが気管に入らないように横向きにします。時間を計るのは、けいれんの時間が長いと危険だからです。5分以上続くようなら急いで受診。



せき

ひとつでもあればすぐに受診!

- 声がかすれ、犬の遠吠えやオットセイの鳴き声のようにせき込む
- 息苦しそうである
- 口の周りやくちびるが紫色になる
- 呼吸がはやい
- ゼーゼー、ヒューヒューいう
- 水分をとりたがらない
- グッタリしている



通常の診療時間内に受診

- せきで吐いたり、たんがからむが機嫌は良い
- せきは続くが元気がある



ただし症状が大きく変わったら、すぐに医療機関へ

家庭での対応

- ✦ 数分前まで何ともなかったのに、いきなり急な呼吸困難が出てきた場合は異物を飲み込んだことを疑う
- ✦ 部屋が乾燥している時は加湿を
- ✦ たんが切れやすいように、のどに刺激の少ない水分を少しずつ飲ませる
- ✦ 昼間に比べて夜にひどくなることが多いので、夕方遅くならないうちに早めに受診



と おう吐

ひとつでもあればすぐに受診!

- おう吐と下痢を同時に何回も繰り返す
- 吐いたものに血液や胆汁（黄色）が混じっている
- 何回も吐いた後、コーヒークサのような色や黄色の胃液になった
- 10分～30分おきに腹痛を繰り返す
- おしっこが半日くらい出ない
- 唇や舌が乾いている
- 血便がある



通常の診療時間内に受診

- 吐き気がおさまった後、水分が飲める（吐いた後は2～3時間程は何も飲まずに胃を休ませる）
- 下痢、発熱などがなく、機嫌が良い



ただし症状が大きく変わったら、すぐに医療機関へ

家庭での対応

- ★吐いたものが、のどに詰まらないように、体を横向き（左を下にして）に寝かせる
- ★吐き気がおさまったら、乳幼児用イオン飲料を少しずつ、こまめに飲ませてみましょう
- ★乳製品、炭酸飲料、かんきつ類は避ける
- ★食事療法をよく考え、消化の良いものを与える
- ★吐き気が止まらないときは薬で無理に抑えないで早めに受診





げり 下痢

ひとつでもあればすぐに受診!

- 38℃以上の熱や繰り返しおう吐がある
- 下痢が1日6回以上ある
- 白っぽい便、血便、のりのような黒っぽい便が出る
- 機嫌が悪く水分をほとんど飲まない
- くちびるや口の中が乾いている
- おしっこの量が極端に少ない、または色が濃い



通常の診療時間内に受診

- 下痢の回数は1日5回以内で、おしっこが普段どおり出ている
- 食欲がいつもと変わらず、水分がとれている



ただし症状が大きく変わったら、すぐに医療機関へ

家庭での対応

- ★下痢がひどいときは、食べ物より水分を十分に与える
- ★大事なのは、上手な水分補給とミルクや食事の調節
- ★離乳食を食べている赤ちゃんなら、一旦離乳食をやめるか、おかゆだけにする
- ★感染を防ぐために、手洗いをし、家庭内でもタオル等は別々にする
- ★乳児や幼児の下痢は、長引くこともあるが、あわてなくても大丈夫



体験談

2歳の時、祖父母からジュースやケーキを沢山食べさせてもらいました。ところが、帰り道で3度もトイレに行く始末。帰宅してから見てみると、何度も拭いたためにお尻が真っ赤。しばらくはトイレの後にはシャワーで洗い流す日々。下痢の原因はジュースの飲みすぎだったようです。 Y. Tさん

乳幼児のお尻はデリケート、下痢のときは、湿ったやわらかい布でやさしくふいてあげましょう。



下痢のときの食品

- 下痢の時には「冷たいもの」「刺激の強いもの」「脂肪の多いもの」「繊維の多いもの」は避けてください。
- 水分を十分にとり、様子をみながら穀物から与えてください。
- 表の食べ物は「一例」です。症状によって異なるので、詳しくはかかりつけ医等にお尋ねください。



	○おすすめできる食べ物	×避けた方がよい食べ物
穀物	おかゆ、煮込みうどん	すし、ラーメン、パスタ、菓子パン
魚	脂肪の少ない白身魚 (タラ、カレイなど)	脂肪の多い魚 (イワシ、マグロ、サンマなど) 貝、エビ、イカ等、生の魚(刺身)
肉	脂肪の少ない肉 (ささみ、ヒレ肉など)	脂肪の多い肉 (豚肉、ハム、ベーコンなど)
豆類	豆腐	豆(皮が繊維質のため)
果物	リンゴ、バナナ	かんきつ類、パイナップル、イチゴ、ナシ
野菜	やわらかく煮た野菜、野菜スープ (大根、ほうれん草、キャベツ、白菜など)	繊維の多い野菜 (たけのこ、ごぼう、キノコ、海藻など)
乳製品	母乳、粉ミルク (症状に合わせて少しずつ)	基本的に×
飲み物	イオン飲料、麦茶、番茶など	炭酸飲料、かんきつ系のジュース
菓子	ポーロ、カステラ	ケーキ類、チョコレート スナック菓子、アイスクリーム

消毒薬づくりにトライ!

おう吐下痢症(特に感染性胃腸炎)のときの家庭での消毒薬の作り方

用意するもの: 市販の家庭用の塩素系漂白薬(キッチンハイター、ブリーチなど)
水 500ml, ペットボトル

【0.1%の消毒液】水 500ml + ペットボトルのキャップ 2 杯の塩素系漂白薬
= おう吐物や便が直接ついた衣類など

【0.02%の消毒液】水 500ml + ペットボトルのキャップ 1/2 杯の塩素系漂白薬
= 調理器具, 床, トイレのドアノブ, 便座等をふき取る

※塩素系漂白薬は刺激が強く金属を腐らせる性質もあるので、一度ふきとった後に、10分後に再度水ぶきしましょう(人体には用いないこと)

※漂白作用があるので、色落ちが気になる布製品には使用しないこと



ふく っう 腹痛

ひとつでもあればすぐに受診!

- 血便がある
- おまた（陰のう、股のつけね）を痛がる
- おなかをぶつけた、もしくは打った後
- おなかがパンパンにふくらんでいる
- コーヒーの残りかすのようなものを吐いた
- さわると嫌がる



通常の診療時間内に受診

- 数日、便が出ていない
- おへその回りを痛がる
- がまんできる程度の痛み
- うんちをしたら痛みがやわらいだ



ただし症状が大きく変わったら、
すぐに医療機関へ

家庭での対応

- ★ おなかを強くもんだり押ししたりしない
- ★ 他に症状がほとんどなく、固くコロコロとした便であれば、浣腸が効果的なことも
- ★ 腹痛が軽いときは無理に食べさせないで、水分を与え様子をみる



体験談

3歳の時、急におなかが痛いと言ったので玄関先で大泣き。診察してもらおうと便秘が原因。なんとか浣腸を済ませ、検査用に便を採取するため、アルミの器を手にとりスタンバイ。しばらくして「カーン」と音が鳴り響き、「でたー！」と娘。トイレの外まで聞こえたかもと気にしながら待合室へ。娘は無邪気に「また浣腸したい、すごいよ」と興奮気味、私は疲れたよ。

R. Hさん

腹痛の原因は便秘のことがあります。
家庭でも常備薬として浣腸を備えて
おくとよいでしょう。



やけど



次の症状はみられますか？

- 皮膚が黒くなったり白くなったりしている
- 全身または広範囲

ひとつでもあてはまる

あてはまるものがない

 救急車を呼ぶ！

119番



次の症状はみられますか？

- やけどした範囲がこどもの手のひらよりも広い
- 水ぶくれができています
- 顔や関節部分、手のひらなどをやけどした

ひとつでもあてはまる

あてはまるものがない


様子を見ながら、
通常の診療時間内に受診

症状が大きく
変わったら

すぐに医療機関を
受診！



家庭での対応

- ✦ 流水や氷水で20～30分以上は冷やす 
- ✦ 水ぶくれはつぶさないようにして、受診するまでは何もぬらない
- ✦ 市販されている冷えるシートは、やけどには使えないので注意
- ✦ やけどした部位にさわらないように

体験談

～やけどは楽しい日常生活ととなりあわせ～

- * 夏に起こりやすい“やけど”
一日中海水浴！次の日に赤ちゃんが日焼けで、ひどく痛がりました。
手持ち花火が女の子のスカートに燃え移り、やけどをしてしまいました。
- * 冬に起こりやすい“やけど”
ホットカーペットの上で昼寝をさせたら、低温やけどになって
しまいました。

M. Mさん

けが



頭を打った

次の症状はみられますか？

- 打った部分がへこんでいる
- 意識がない
- 出血が止まらない
- けいれんがある
- 何回も吐く

ひとつでもあてはまる

救急車を呼ぶ！

119番

あてはまるものがない

次の症状はみられますか？

- すぐに泣かずに、泣くまで数十秒かかった
- 顔色が悪く、吐いたり吐き気がある
- 大人の親指以上のたんこぶがある
- プヨプヨとはれてきた
- 眼の動き（目つき）に異常がある

ひとつでもあてはまる

すぐに医療機関を受診！

あてはまるものがない

様子をみながら、通常の診療時間内に受診

症状が大きく変わったら

家庭での対応

- ✦ 出血した場合は乾いたタオルで強く圧迫
- ✦ 体をゆすったり、たたいたりしないように
- ✦ すぐに泣いて、他の症状がないときでも数時間は安静に
- ✦ 吐き気の有無、瞳の大きさ、目や手足の動きに注意



だっ きゅう

脱臼

関節が外れた状態を脱臼といい、関節がずれた状態を亜脱臼といいます。赤ちゃんの手を急に引っ張ったり、両手でぶら下がり遊んでいるときに、肩・ひじ・指に起こりやすいけがです。

次の症状はみられますか？

- 関節がはれて、変形している
- おもちゃやスプーンを持ってない
- バンザイができない

ひとつでもあてはまる

すぐに医療機関を受診！



家庭での対応

- ✦脱臼をはめたり、関節の変形を治したりしない
- ✦はれている場合は冷やす
- ✦上肢ならば三角巾で固定



はな ち

鼻血

赤ちゃんやこどもは、よく鼻血を出します。鼻に指を入れたりして、粘膜が傷ついて出血するのが原因です。ほとんどがすぐに止まり、心配はいりません。

家庭での対応

- ✦眉間を冷やす
- ✦止まりにくいときはガーゼを詰める
- ✦止血してもすぐに鼻をかまない
- ✦鼻血を飲みこまないよう、頭を高くして、軽くおじぎをするような格好をとらせる



ほっ しん

発疹



次の症状はみられますか？

- 顔やくちびるが急にはれぼつたくなった
- 息苦しそうで、声がかすれてきた
- 暗い紫色の小さな点々が主にひざから下に出ている
- 目やに・せきがひどく、元気がない
- 鼻血があつたり関節を痛がつたりする

ひとつでも
あてはまる

あてはまるものがない

すぐに医療機関を
受診！



次の症状はみられますか？

- 薬を飲んだ後に発疹が出た
- 盛り上がったリング状の輪っかがたくさん出た
- 皮膚のブツブツにうみや汁がある
- 小さな水ぶくれがポチポチと出てきた
- 舌にいちごのようなブツブツがある
- リンゴのような赤いほつたになった
- 熱が長引き発疹が出はじめた



様子をみながら、通常の診療時間内に受診

あてはまるものがない

症状が続くようなら
かかりつけ医へ

家庭での対応

- ✦ 家庭薬はぬらないで
- ✦ 発疹をなるべくかかないように、爪を短く



注意点

- ✦ 乳幼児にブツブツ（発疹）が出たとき、特に全身にあるような場合は早めに受診
- ✦ 発疹の病気は、周囲に感染させる可能性があるため、受診の仕方を事前に確認
- ✦ 来院時に発疹が消えることもあるので携帯で写真を撮っておく
- ✦ 発疹とともに全身症状の悪化があるときは、すぐに病院へ
- ✦ 病院で周囲に感染する病気と診断されたときは、保育園や学校等もお休みして、良くなるまで自宅で療養に専念



アレルギー

アレルギーとは

人の体には、外から入ってきた異物（抗原といいます）を排除し、体を守る免疫機能があります。免疫機能は、細菌やウイルスなどから体を守るためには必要ですが、異物（抗原）に対して過剰に免疫が反応することをアレルギーといいます。

Q&A

Q. アレルギーで特に気をつけることは何ですか？

A. アレルギーの症状で一番多いのはじんましんです。身体が温まると悪化するので、じんましんが出ているときに熱いお風呂に入ったり、直射日光を浴びたりすることは避けましょう。呼吸困難やおう吐を伴うときには、アナフィラキシーショックが疑われるので、急いで医療機関を受診してください。

アナフィラキシーショック

アナフィラキシーショックとは

アナフィラキシーとは、ハチ毒や食物、薬物等が原因で起こる急性アレルギー反応のひとつです。じんましん等の皮膚症状や、呼吸困難、めまい、意識障害等の症状を伴うことがあり、ひどくなると気道がはれて呼吸ができなくなったり、血圧が低下したりします。

次の症状はみられますか？

- 皮膚に赤い斑状がある
- 顔面や首が赤くはれる
- まぶたのむくみ
- ゼーゼー言う、呼吸困難
- 脈が速くなる

ひとつでも
あてはまる

すぐに医療機関を
受診！



ご いん
誤 飲

意識は
ありますか？

→ ない →

救急車を呼ぶ！
119番


ある ↓

飲んだものはどれですか？

何を飲んだか
わからない

- ボタン電池
- 硬貨
- 灯油
- ベンジン
- 除光液
- マニキュア
- 洗剤
- 漂白剤
- しょうのう (樟脳) など
(しょうのうは防虫剤などに使用されています。)

- たばこ
- ホウ酸団子 (ゴキブリ用殺虫剤)
- ナフタリン
- パラジクロルベンゼン
- 大量の医薬品 など
(ナフタリンやパラジクロルベンゼンは防虫剤などに使用されています。)

- 化粧品
- シャンプー
- 芳香剤
- せっけん
- クレヨン
- シリカゲル (乾燥剤)
- マッチ
- 粘土
- 保冷剤
- 植物活性剤 など

吐かせてはいけません

すぐに吐かせましょう

経過を観察しましょう

すぐに医療機関を受診！


症状が大きく
変わったら

のどに異物がつまった



しゅしょうきぶ
手掌基部

乳児の場合
(1歳未満)

※意識があるときのみ

うつぶせにした体を片腕に乗せ、指であごを支える。太ももに腕をのせ、頭を下げ、背中の中を手掌基部でたたく。頭をたたかないように指を曲げる。

のどに異物がつまったら

小児の場合
(1歳以上8歳未満)腹部突き上げ法
(ハイムリック法)

正面



側面



こどもの背後から腕を回し、片方の手で握りこぶしをつくり、上腹部（へそのすぐ上でみぞおちより下方の位置）に当てる。他方の手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げる。

※乳児には腹部突き上げ法を行ってはいけない

背部叩打法



抱きかかえ、頭を低くして、背中をたたく。



太ももで支え、頭を低くして、背中をたたく。



一方の手でからだを支え、頭をできるだけ低くし、背中をたたく。



横向きにして肩を支え、背中をたたく。

家庭での対応

- ★受診するときに同じ物や容器があれば持っていく
- ★異物が口の中に見えるときは、指をほおの内側に沿って差し入れ、詰まっているものをかき出してください
あわてて奥に押し込まないように注意



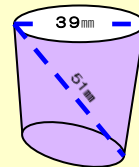
注意!

誤飲・窒息を防ぐために

3歳児の口を開けた時の最大口径は約39mm、のどの奥までは約51mmあります。この値を誤飲防止の目安にしましょう。

右図は3歳児の口径を表しています。この円の中に入るものは誤飲して窒息のおそれがあります。

3歳児の最大口径
約39mm



赤ちゃんや小さなこどもは手にしたものをすぐ口に入れてしまいます!

- ★たばこ、硬貨などの小物は赤ちゃんの手が届かない高さに置くように
- ★窒息のおそれのある食品や乾いた豆類（ピーナッツなど）は与えないように

意識がないとき

乳児
(1歳未満)

※AEDは乳児(1歳未満)には使用不可

助けを呼ぶ(119番通報)

※周りに誰もいない場合は、先に人工呼吸と心臓マッサージを5サイクル(約2分間)行ってから119番通報をする

1サイクルとは
心臓マッサージ30回
+
人工呼吸2回

気道確保

片手をおでこに当て、片手で下あごを持ち上げる



呼吸の確認

◇胸やおなかは動いているか
◇呼吸音が聞こえるか
◇息を顔に感じるか
5秒以上10秒以内で
確認する

呼吸がある

そのまま安静にして
様子を見る

呼吸がない

人工呼吸(まず2回)

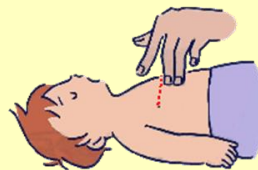
口と鼻を一緒におおい、
軽く胸がふくらむ程度
1~1.5秒かけて
息を吹き込む
2回続けて行う

心臓マッサージ30回と
人工呼吸2回を繰り返す

心臓マッサージの圧迫部位と方法
乳首を結んだ線の中央から少し足側を
2本の指で胸の厚さの1/3程度
くぼむまで圧迫する

1分間に約100回のテンポで押す

※心臓が動き出し、自分で呼吸する
ようになるか、救急隊が到着するまで
繰り返し行う



小児

(1歳以上8歳未満)

1サイクルとは
心臓マッサージ30回
+
人工呼吸2回

助けを呼ぶ(119番通報とAEDの依頼)

※周りに誰もいない場合は、先に人工呼吸と心臓マッサージを5サイクル(約2分間)行ってから119番通報とAED(近くにあれば)を取りに行く

気道確保

片手をおでこに当て、片手で下あごを持ち上げる



呼吸の確認

- ◇胸やおなかは動いているか
- ◇呼吸音が聞こえるか
- ◇息を顔に感じるか

5秒以上10秒以内で確認する

呼吸がある

そのまま安静にして様子を見る

呼吸がない

人工呼吸(まず2回)

鼻をつまみ、
口をおおい、
軽く胸がふくらむ程度
1~1.5秒かけて
息を吹き込む
2回続けて行う

心臓マッサージ30回と人工呼吸2回を繰り返す

心臓マッサージの圧迫部位と方法
片手は気道の確保、片手は胸骨圧迫。
乳首を結んだ線の中央か、やや下を
手掌基部で胸の厚さの1/3程度くぼむ
まで圧迫する

1分間に約100回のテンポで押す

※心臓が動き出し、自分で呼吸するようになるか、救急隊が到着するまで繰り返し行う



しゅしゅうきぶ
手掌基部

AEDの使用

※1歳未満の乳児には使用不可

AEDが到着したら、電源を入れ、電極パッドを装着します。
AEDの音声ガイダンスにしたがって操作してください。

AED(自動体外式除細動器)とは…突然の心停止から命を救うための救命機器(けいれんを起こした状態の心臓に電気ショックを与え、正常な状態に戻す機器)です。操作は音声ガイダンスにより指示され、電気ショックが必要かどうかAEDが判断しますので、救急現場に居合わせた一般の方でも安心して操作することができます。



お薬の飲ませ方のコツ



乳児の場合

- ✦ 水薬はそのまま与えます。
- ✦ 粉薬は少量の湯で溶かし、ほっぺの内側や上あごにぬりつけ、その後水、湯で溶かし、ミルクなどを与えます。
- ✦ 溶かすときは、一口で飲める量にして、スポイト、スプーンで与えます。ミルクがらになると困るので、ミルクに混ぜるのはやめましょう。

幼児の場合

- ✦ 水薬も粉薬も、なるべくそのまま与える習慣をつけましょう。どうしても嫌がる時は、こどもの好きなものに混ぜて飲ませてかまいません。

⊗混ぜる場合の注意

- ✦ ヨーグルト、アイスクリーム、ココア、チョコレートクリーム、ジャム、プリン、ゼリー等に混ぜるなど工夫をしてみましょう。
- ✦ 抗生物質の中にはスポーツドリンクや酸味のあるジュース、ヨーグルトに混ぜるとかえって苦くなるものがあります。薬剤師にご相談ください。
- ✦ 市販の服薬補助ゼリーを利用するのもいいでしょう。
- ✦ 薬の味のせいで食べなくなると困るので、主食となるおかゆやうどん等に混ぜるのはやめましょう。

😊薬を飲ませるタイミング

- ✦ おなかがいっぱい食後に薬を飲みたがらないときは、必ずしも食後でなくても、朝・昼・夕と時間を決めて5~6時間間隔をあけて飲ませればかまいません。何か食べたがっているときに飲ませるのもいいでしょう。
- ✦ 薬の時間にこどもが寝ている場合は無理やり起こさずに、起きたときに飲ませましょう。

⊗注意すること

- ✦ 水薬は冷蔵庫で保管します。よく振って1回分ずつ取り分けて飲ませてください。
- ✦ 粉薬は涼しい場所で湿気を避けて保管して下さい。



- ✦ こどもの手の届かないところ、こどもの目にふれないところにしまいましょう。

🌸 坐薬の使い方のコツ

- ✦ 坐薬は冷蔵庫で保存しましょう。
- ✦ カットする場合は外装の上からはさみ、ナイフなどで切ります。
(清潔な手で出してから切ってもかまいません)
- ✦ 先を指で温め溶かしたり、肛門や坐薬の先にオリーブオイルやベビーオイルなどをぬると無理なく入ります。奥まで挿入し、しばらく押さえておきましょう。



😊 熱さましの坐薬のコツ

- ✦ 熱さましの坐薬は 38.5℃以上でつらそうにしていたら使います。6時間以上たてば追加できますが、1日3回くらいまでにおきましょう。
- ✦ 吐き気止め(または、けいれん予防)の坐薬と熱さましの坐薬を両方使うときは、吐き気止め(または、けいれん予防)を先に入れ、30分以上たってから、熱さましを使います。

詳しくはかかりつけ医の指示に従ってください。



🌸 よくある質問

- Q. 余ってしまった薬はどのくらいもちますか?
 - A. 粉薬は1カ月、うすめた水薬は冷蔵庫で保存して1~2週間は大丈夫ですが、病気が治ったら思い切って捨てましょう。
熱さましの坐薬は冷蔵庫で3年程度は保存できますが、体重によって使用量が変わりますので、医師、薬剤師にご相談下さい。
- Q. 飲ませたのに、吐いてしまったら?
 - A. 薬を飲んで30分以上たっていれば、ほとんど吸収されているので、もう一度飲ませる必要はありません。飲んですぐ全量を吐いたときには、1回分を飲ませてください。
- Q. 坐薬を入れて、しばらくしたら出てしまったときは?
 - A. 熱さましの場合、追加せずに1時間ほど待ってみましょう。熱が下がらなければ、あらためて1回分を追加してください。

薬は指示どおりに飲まなければ、意味がありません。飲みにくいときは遠慮なく、医師、薬剤師にご相談ください。



かかりつけ医メモ

医療機関名

電話番号

診療時間

メモ



医療機関名

電話番号

診療時間

メモ



★万が一、子どもの誤飲事故が起きてしまったら

(財)日本中毒情報センター「中毒110番」

大阪 ☎072-727-2499 (365日24時間対応)

つくば ☎029-852-9999 (365日9時~21時対応)

たばこ専用電話 (テープによる一般市民向け情報提供)

☎072-726-9922 (365日24時間対応)

●高松市夜間急病診療所 高松市桜町一丁目9番12号 087-839-2299

●輪番病院 (夜間急病診療所の協力病院)

病院名	住所	電話番号
香川県立中央病院	高松市番町5-4-16	087-835-2222
高松市民病院	高松市宮脇町2-36-1	087-834-2181
高松赤十字病院	高松市番町4-1-3	087-831-7101
香川県済生会病院	高松市多肥上町1331-1	087-868-1551
屋島総合病院	高松市屋島西町1857-1	087-841-9141
社会保険栗林病院	高松市栗林町3-5-9	087-862-3171
高松平和病院	高松市栗林町1-4-1	087-833-8113
KKR高松病院 ※	高松市天神前4-18	087-861-3261

※KKR高松病院は内科の転送協力です。

あとがき

地域医療における医師不足が全国的な問題となっています。

自治体だけの力では、なかなか解決できない問題ですが、できることから始めたいと思い、編集したハンドブックです。子育て中の保護者の皆様に活用され、かかりつけ医を持つことの大切さを理解していただくとともに、お医者さんへの感謝の気持ちを伝えてもらって、受診する側、される側、双方にとって気持ちのよい医療環境の一助になれば幸いです。

また、このハンドブック作成に当たり、委員さんも、監修の小児科の先生も、全くのボランティアでお願いしました。この場をおかりして、厚くお礼申しあげます。

ハンドブック作成委員さんのひとこと

- ☺多くの子育て仲間が、本当にたいへんな時に一番頼りになる冊子を作りたいと思い参加しました。
委員長 子育て支援団体 大島 美樹
- ☺これは「ピンチの道しるべ」子育てにピンチはつきものだから、地域に助け合いのネットワークを！
副委員長 子育て支援団体 有澤 陽子
- ☺子育て中のパパ、ママへ「こんな時、どうしたら」の不安解消に役立てばと思います。
PTA 連絡協議会 葛西 優子
- ☺「転ばぬ先のハンドブック」そのような思いで作りました。この冊子をお子様の仲間に入れて下さい。
看護師 藤原 淳子
- ☺新米パパ、ママ、そして新米ジジ、ババにも心強いハンドブックになりました。
薬剤師 木村 昭代
- ☺病気やケガも親子一緒にのりきれば、こどもの体も、心も、親子の絆も強くなるでしょう。
保育士 南 真由美
- ☺受診のタイミング！ケアのポイント！など役立つ情報が凝縮された1冊があっという間と思って作りました。
保健師 蓮井 磨紀
- ☺こどもが病気になったとき、この冊子で不安が少しでも解消されれば…と思います。限られた小児医療を昼夜支えている先生や医療スタッフの皆さんにも感謝です。
保健所医師 藤川 愛

監修 高松市医師会 高畠 美人
// 神内 仁

編集・発行 高松市保健所 保健対策課 地域医療対策室
〒760-0074 高松市桜町一丁目9番12号
TEL 087-839-3805
FAX 087-839-2367



2009年11月