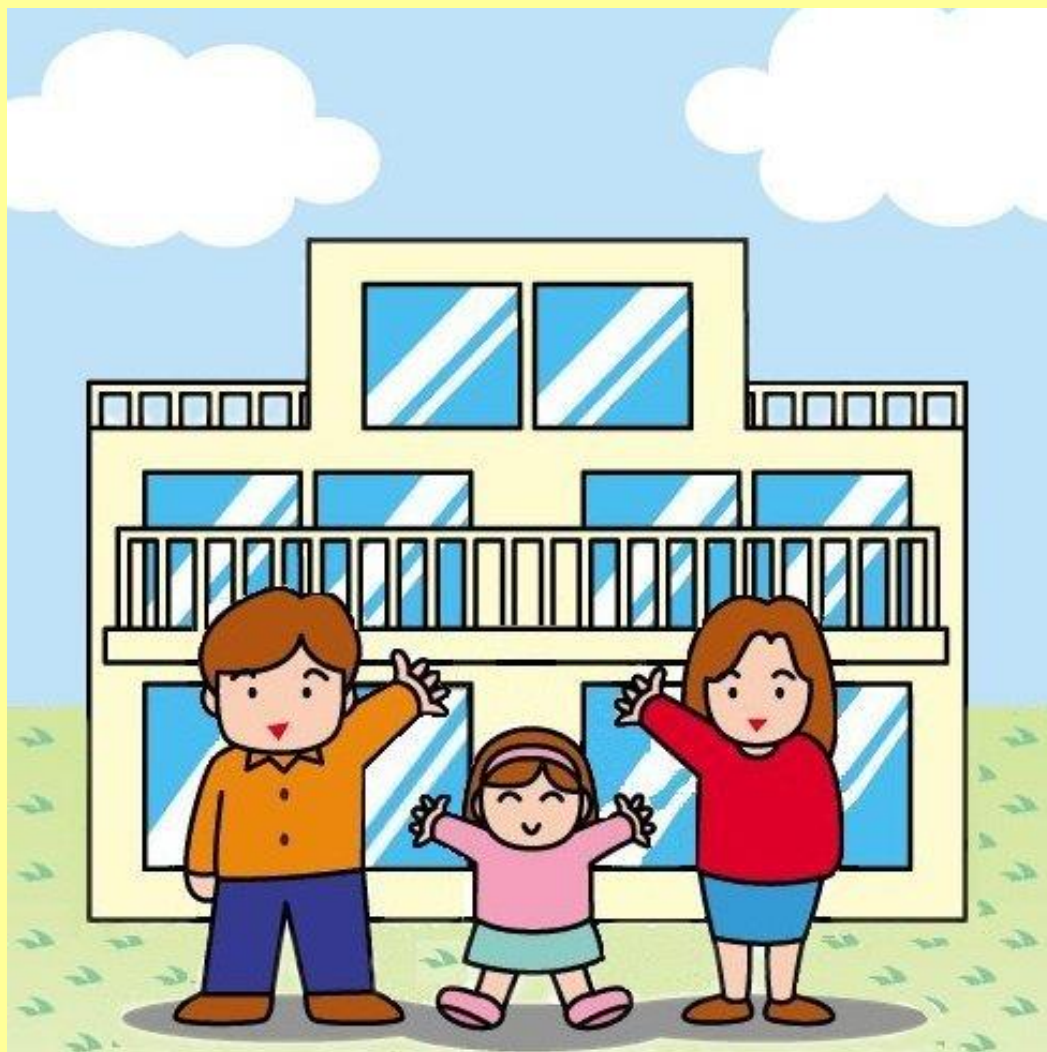


子ども救急 パンフレット



伊勢崎市

休日や夜間、お子さんが病気になったら、どうしたらよいでしょう？
救急車を呼んだらよいのか、救急外来にすぐに連れていくべきなのか、それとも翌日まで様子を見て大丈夫なのか、とても不安な気持ちになってしまうことと思います。

お父さんやお母さんのそんな不安が少しでもなくなるよう、伊勢崎佐波医師会に協力をいただき、お子さんのそれぞれの症状に合わせた受診の目安や家庭での対処法などをまとめました。ぜひ、手元においていただき、参考にいただければと思います。

お父さんお母さんは、普段からお子さんの状態をよく見てあげるようにしてください。お子さんが体調を崩すときは、徐々に様子が変わっていくことも少なくありません。そんなときは、出来るだけ昼間のうちに受診することも大切です。

また、何でも相談できる「かかりつけのお医者さん」を持ち、信頼関係を築いておくことも、お子さんが健やかに育つためには大事なことです。

もくじ

●熱が出た	1
●嘔吐した	2
●下痢をした	3
●けいれん(ひきつけ)を起こした	4
●せきが出る(息が苦しい時)	5
●やけど	6
●誤飲	7
●頭を打った	8
●上手な薬のつかい方	9
●上手なお医者さんのかかり方	10
●各種テレホンサービス	11
●伊勢崎市の小児科休日夜間診療体制	12・13

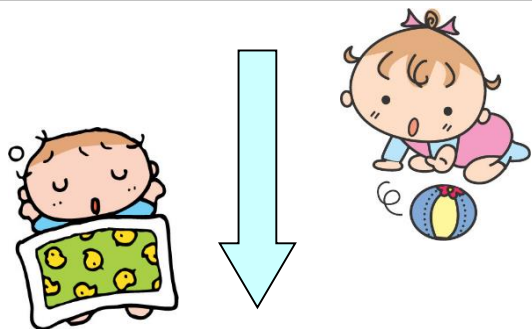
熱が出た

夕方やお昼寝からさめた時などに熱を出す事が多いものです。ほとんどの熱は様子を見ていて心配ありません。水分補給・安静・体を冷やすなどで、からだ全体の状態をよく観察してください。38℃以上の熱が出ている場合は注意してください。



こんな時はどうすれば・・・

- ・水分や食事がとれている
- ・遊びたがる
- ・熱があっても夜は眠る
- ・発熱以外の症状が見られない
- ・それほど機嫌は悪くない



時間外なら様子を見て、かかりつけ医の診療時間内に受診しましょう。ただし、症状が悪くなったら、救急医療機関を受診してください。

- ・生後3か月未満の赤ちゃんに38℃以上の熱がある
- ・水分がとれず、おしっこが出ない
- ・嘔吐や下痢の回数が多い
- ・呼吸がおかしい(不規則、胸がペコペコくぼむ、鼻の穴がひくひくする)
- ・顔色が悪く、あやしても笑わない、機嫌が悪い
- ・いつもの泣き方ではなく、激しく泣く



かかりつけ医の診療時間内なら、かかりつけ医に、時間外なら、夜間救急医療機関に受診してください

家庭での対処法



- ・水分を小まめに飲ませて、氷枕などで頭を冷やしてあげましょう。
- ・解熱剤は、水分がとれていたり、機嫌がさほど悪くない場合は、無理に使わないようにしましょう。解熱剤は高熱が出続ける時に使うようにしてください。
- ・ミルクや食べ物は欲しがれば与えても良いですが、無理に与えなくても心配ありません。食べ物は消化の良いものを与えてください。
- ・理想的な室温は夏では26℃前後、冬では20℃前後です。また、体に直接、扇風機やエアコンの風が当たらないようにしましょう。
- ・衣服の着せすぎに注意しましょう。

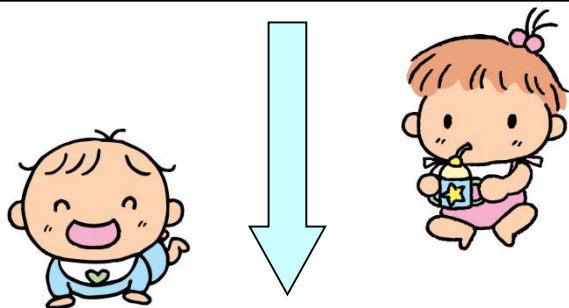


おうと 嘔吐した

赤ちゃんは、少しの刺激で吐くことがあります。吐く回数や腹痛・頭痛の有無、機嫌が悪くないか、食欲はあるか、下痢をしていないか、熱がないかなど、状態をよく観察してください。

こんな時はどうすれば・・・

- ・吐く回数が少なく(5回以内)治まり、その後はケロッとしている
- ・吐き気が治まった後は、水分が飲める
- ・下痢や熱の症状はみられない
- ・元気があり、睡眠もとれている



時間外なら様子を見て、かかりつけ医の診療時間内に受診しましょう。ただし、症状が悪くなったら、救急医療機関を受診してください。

- ・吐いたものに血液や緑色の胆汁が混じっている
- ・お腹に張りがあり、ぐったりしている
- ・おしっこが、半日以上出ていない
- ・唇や舌が乾いていて、ぐったりしている
- ・嘔吐と下痢が長時間(12時間以上)続いている。
- ・強い頭痛や腹痛がある



かかりつけ医の診療時間内なら、かかりつけ医に、時間外なら、夜間救急医療機関に受診してください

家庭での対処法



- ・吐き気の強い時は無理な飲食はさせず、30分から2時間は飲ませないで様子を見ましょう。
- ・嘔吐の間隔が空いてきたら、乳幼児用のイオン飲料や湯ざましなどをスプーンなどで、少しずつ、回数を多めに与えるようにしましょう。
- ・吐いたものを気管に吸い込まないように、寝ている時は、体や顔を横に向けるように注意してください。
- ・吐いたものは、すぐにビニール袋などに包み、床にこぼれた時はなどは、すぐに掃除した後、消毒してください。
- ・吐いたものの始末をした時は、よく手を洗ってください。

下痢をした

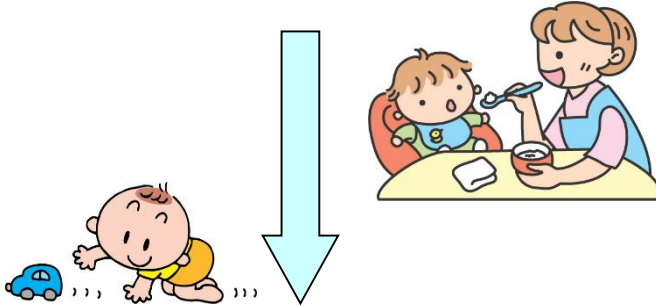
子どもや赤ちゃんは、下痢をしやすいものです。いつもの便とにおいや状態がどう違うのか、また1日にどのくらいの回数があるかなど、よく観察してください。

こんな時はどうすれば・・・



- ・食欲があり、水分もとれている
- ・熱もなく、機嫌が良い
- ・下痢の回数が少ない(1日5回以内程度)
- ・元気があり、睡眠もとれている

- ・色が白っぽい便、水のような便、イチゴジャムのような血便が出ている
- ・水様性の下痢が1日6回以上ある
- ・高熱や嘔吐がある
- ・機嫌が悪く、水分をほとんど受け付けない、ぐったりしている。
- ・唇や舌が乾いている
- ・尿が半日以上出ない
- ・強い腹痛がある



時間外なら様子を見て、かかりつけ医の診療時間内に受診しましょう。ただし、症状が悪くなったら、救急医療機関を受診してください。



かかりつけ医の診療時間内なら、かかりつけ医に、時間外なら、夜間救急医療機関に受診してください

家庭での対処法



- ・下痢がある時は、固形物を与えるのは控えましょう。また、脱水症状にならないよう、水分は十分に与えてください。
- ・下痢の症状が良くなり始めたら、食べ物を一度に与えず、便の状態を見ながら、少しずつ与えましょう。
- ・家族への伝染予防のため、排泄物の始末をした時は、よく手を洗ってください。もし、床などにこぼれた場合は、すぐに掃除消毒をしてください。
- ・お尻がかぶれやすくなっています。こまめに洗ってあげましょう。

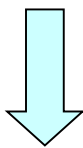
けいれん(ひきつけ) を起こした

けいれんは、運動神経が異常興奮により、体全体や一部が突っ張ったり、力が抜けたり、ピクピク震えたりする状態のことです。けいれん中は、白目になったり、唇の色が悪くなったり、呼びかけにも反応がなかったりします。

こんな時はどうすれば・・・

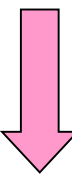


けいれんが1回だけ(ただし、はじめてのけいれんの場合は、すぐに受診)で、5分以内に止まり、目をあけて周囲の呼びかけに反応したり、泣いたりした



時間外なら様子を見て、かかりつけ医の診療時間内に受診しましょう。ただし、症状が悪くなったら、救急医療機関を受診してください。

- ・けいれんが止まっても、意識がはっきりしない
- ・けいれんを何度も繰り返し、止まらない
- ・唇の色が紫色で呼吸が弱い
- ・けいれんが5分以上続いた



ひとつでも当てはまったら、救急車を呼びましょう

家庭での対処法



- ・抱きしめたり、ゆすったり、たたいたりしないでください。
- ・平らなところに寝かせ、衣服をゆるめましょう。また、口の中に指や物を入れないようにしましょう。
- ・けいれんの際に吐いても、吐いたものを吸い込まないように、顔を横に向けてください。
- ・目や手足の状態を見て、余裕があれば、だいたいのけいれん持続時間を計ってみましょう。(はじめてのけいれんの時は、すぐに受診しましょう)
- ・意識が回復するまで、目を離さずに付き添ってあげましょう。
- ・飲み物や飲み薬は、意識が回復するまで与えないでください。



せきが出る (息が苦しい時)

せきは、気管や気管支にウイルス・細菌などが侵入しないための防御反応です。苦しくないせきは、あまり心配ありません。

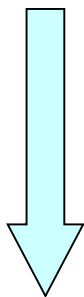


こんな時はどうすれば・・・

・のどがゼーゼー鳴っているが、呼吸が苦しい感じがなく、横になって寝ていられる

・動いたり、走ったりするとせきが出るが、全身の状態は良い

・食欲もあり、熱もなし



時間外なら様子を見て、かかりつけ医の診療時間内に受診しましょう。ただし、症状が悪くなったら、救急医療機関を受診してください。

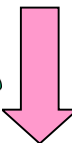
・顔色が悪く、唇も紫色(チアノーゼ/空気があまり吸えない状態)になっている ⇒ **至急受診が必要**

・せき込みが激しく、肩で息をしながら、息苦しそう

・苦しくて横になれない

・一日中、せきが止まらない

・犬の遠吠えやオットセイの泣き声のようなせきをしている



かかりつけ医の診療時間内なら、かかりつけ医に、時間外なら、夜間救急医療機関に受診してください

家庭での対処法



- ・部屋が乾燥している場合は、部屋を加湿して、呼吸がしやすくなるようにしてください。
- ・横に寝かせると苦しそうにしている時は、上体を起こして何かにもたれかけられるような姿勢をとってあげてください。
- ・せきが激しく、食事がとれない場合でも、水分だけは少しずつでも飲ませるようにしましょう。
- ・タバコは同じ部屋では、絶対に吸わないようにしましょう。

やけど

乳幼児のやけどは、熱湯によるものが一番多くなっています。また、使い捨てカイロや湯たんぽなどでも、長時間あたり続けると低温やけどになる場合もありますので、注意しましょう。

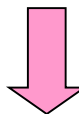
こんな時はどうすれば・・・

- ・赤くなっているだけで、水泡ができていない
- ・やけどの範囲が狭く、第1度程度の場合



時間外なら様子を見て、かかりつけ医の診療時間内に受診しましょう。ただし、症状が悪くなったら、救急医療機関を受診してください。

- ・やけどの範囲が大人の手のひらより大きい
- ・第3度程度のやけど



早めに救急外来を受診してください

やけどは範囲と深さがとても重要です。やけどの深さは、その程度によって、3段階に分類されています。

第1度	皮膚の表面が赤くなっていて、水泡ができていない状態
第2度	水泡ができている状態
第3度	皮下組織まで達するやけどで、皮が黒く焦げていたり、白くなっているような状態

家庭での対処法

- ・流水で10分以上冷やしましょう。



・「手足」の場合は、出しっ放しの水道水で。ただし、水泡がある場合は破らないように、洗面器に水道水を受けるなど、水の勢いを弱めて冷やしましょう。

・「頭や顔」の場合は、シャワーの水や濡れタオルで冷やしましょう。呼吸しづらい場所は、こまめに冷えたタオルを取り替えながら、冷やしましょう。

・「全身や広範囲」の場合、衣服を脱がすと皮膚がはがれてしまうおそれがあります。衣服を脱がさずに、衣服の上からシャワーで冷やしてください。そして、濡れたバスタオル等で包み、その上に毛布をかけ、病院へ行ってください。

- ・水泡が破れると、そこから菌が入って化膿する場合があります。



誤 飲

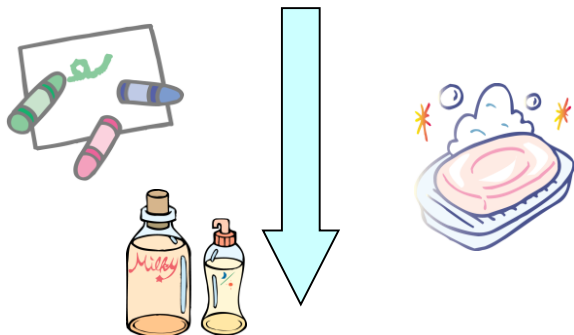
子どもの事故で多いのは、誤飲や誤食による中毒です。少量でも大変危険なものがあります。お子さんのまわりに、危険なものを置かないよう普段から注意しましょう。

誤飲や誤食をした場合、何を飲んだかで、対応が変わります。

こんな時はどうすれば・・・

中毒の心配のないもの

石鹼・マッチの頭・クレヨン・絵具・
口紅・化粧クリーム・蚊取りマット・
蚊取り線香・乾燥剤(シリカゲル)



・意識がない、けいれんを起こしている

毒性が強く、直ちに治療が必要
塩素系洗剤・トイレ用洗剤・ベンジン・ガソリン・灯油・殺虫剤・除光液・灰皿の水など

毒性があり、量によって治療は必要
タバコ(1/3以下)・防虫剤(ナフタリン・しょうのう)・洗剤(衣料用・食器用)・化粧水・ボタン電池

時間外なら様子を見て、かかりつけ
医の診療時間内に受診しましょう。
ただし、症状が悪くなったら、救急医療機関を受診してください。

早めに救急外来を受診してください。
対応がわからない時は、(財)日本中毒情報センター(中毒110番)に問い合わせてください。

飲んでも吐かせてはいけないもの

灯油・マニキュア・除光液・ライター燃料・ボタン電池・クレゾール・トイレ用洗剤・
花火・ねずみ駆除剤

・応急処置がわからない時は、下記をご利用ください(通話料は相談者負担)
※(財)日本中毒情報センター

つくば中毒110番 **029-852-9999**(365日 9時～21時対応)

大阪中毒110番 **072-727-2499**(365日 24時間対応)



・誤飲で一番多いものは、「タバコ」です。吸殻やタバコの先をかじった程度では、経過をみていて大丈夫ですが、嘔吐したり、タバコを消した水を飲んだ場合には、すぐ医療機関を受診しましょう。

※タバコ誤飲専用電話 **072-726-9922**

(365日24時間対応、テープによる情報提供) 情報提供無料

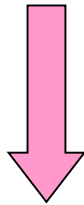
頭を打った

頭を強く打っても、骨折や意識障害、手足等の異常がなく、その後2日間ほど異常がみられなければ、たいてい心配ありませんが、頭部内の出血の場合、直後はなんともなくても、その後、命にかかわることもあるので、注意深く様子をみてください。

こんな時はどうすれば・・・



- ・頭の痛みが強い
- ・吐き気が繰り返し続く
- ・ぼんやりしている
- ・手足の動きが鈍くなったり、しびれている
- ・けいれんが起きた
- ・体温がどんどん高くなる
- ・物が見えなくなった
- ・なんとなく普段と比べて様子が違う時



かかりつけ医の診療時間内ならかかりつけ医か脳神経外科に、時間外なら、夜間救急医療機関に受診してください

家庭での対処法



- ・頭を打ったあとは、1～2日程度、入浴は避けましょう。
- ・頭を打ったあとに泣き出したか、ぼんやりしていなかったかどうかについて、注意深く観察してください。
- ・2日程度は、普段の様子と変わったことがないか、よく観察しましょう。
- ・頭痛がひどくなったり、吐き気や嘔吐がみられるようになったら、頭の中で出血している可能性もありますので、医療機関に受診してください。



上手な薬のつかい方



あかちゃんは？

水薬はそのまま。粉薬は少量の湯冷まして団子状にして上顎につけ、その後、湯冷ましやミルクなどを与えてください。

幼児は？

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。ただし、どうしても嫌がる場合は、何に混ぜても構いません。

●ヨーグルトやアイスクリームなどの乳製品に混ぜると、苦味が和らぎます。

●イオン飲料やジュースに混ぜると、かえって苦味が強くなる場合があります。

●溶かして飲ませるときは、少量で飲みきれる量にしましょう。

坐薬のつかい方は？

●坐薬を水で濡らし、指で軽くこすり、表面をヌルヌルにします。

●仰向けに寝かせ、両足を上げた姿勢にし、肛門に押し込みます。

●指が肛門内に少し入る程度まで入れた後、肛門を押さえてください。

●入りにくい場合は、ベビーオイルをつけると滑り、入りやすくなります。

●挿入後、20分くらい出てこなければ、薬が吸収され、約1時間後くらいに効果があります。

●医師等の指示で、坐薬をカットして使う場合は、カッター等を温めて斜めに切ってください。

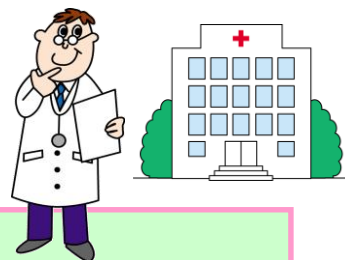
●保管場所は冷蔵庫にしましょう。



薬の飲ませる時間や回数などは、必ず医師や薬剤師に確認して服用させてください。



上手なお医者さんのかかり方



かかりつけ医を持ちましょう

受診のたびに医療機関を変えることのないよう、「かかりつけ医」を持ち、先生と信頼関係を築きましょう。日頃からお子さんの状態を把握してくれ、色々と相談できるようになります。



出来るだけ、診察時間に受診してください

診察には、医師だけではなく、看護師や検査技師など数多くの専門スタッフが関わっています。通常の診察時間内は、このような専門スタッフが揃っていますので、早く救急外来を受診しなければいけないような場合以外は、できるだけ診察時間内に受診しましょう。

診察の際に、医師に伝えること



- どんな症状なのか？
- いつから、その症状があるのか？
- 同じような症状を別の家族も訴えているか？
- 過去に大きな病気や怪我をしたことがあったか？
- 食べ物などのアレルギーがあるか？



※必ず、お子さんのそれまでの様子（熱や食事の状況、症状など）を説明できる人が連れていきましょう。

受診の時に、持っていくもの



- 母子健康手帳
- 健康保険証・福祉医療受給者証・診察券
- 症状を書いたメモや体温の記録票
- 着替え、タオル、待っている間に読める絵本など
- 飲んでいる薬や薬の名前のわかるもの



各種テレホンサービス



こども医療電話相談

医者にかかるかどうか迷った時や家庭での対処方法について相談できます

電話番号：#8000

相談日・受付時間：月～土曜日 午後6時～翌日午前8時

日曜・祝日・年末年始 午前8時～翌日午前8時

救急医療機関案内テレホンサービス

休日夜間に診療している救急病院・診療所を案内しています

- 伊勢崎市消防本部 電話番号：0270-23-1299
- 前橋市消防本部 電話番号：027-221-0099
- 高崎市等広域消防局 電話番号：027-325-0011
- 桐生市広域消防本部 電話番号：0277-22-0099
- 太田市消防本部 電話番号：0276-45-7799

中毒110番

(財)日本中毒情報センター：無料(通話料は相談者負担となります)

- つくば中毒110番(365日 午前9時～午後9時)

電話番号：029-852-9999

- 大阪中毒110番(365日 24時間)

電話番号：072-727-2499

タバコ専用電話(テープによる情報提供となります)

365日 24時間対応 電話番号：072-726-9922



伊勢崎市の小児科休日夜間診療体制



日曜・祝日、及び年末年始（夜間含む）

●伊勢崎佐波医師会 午前9時～午後5時

※受付は午後4時30分まで。

●伊勢崎市民病院 午後5時～翌日午前8時30分

※小児科医でない場合があります。祝日は休診です。

事前に問い合わせてください。

平日夜間

午後7時30分～午後10時30分

※受付は午後10時まで

●伊勢崎佐波医師会病院 月・水・金・土曜

●伊勢崎市民病院 火・木曜

休日夜間診療は、医療機関の通常診察時間外に病気をしたときに対応するものです。症状が軽く通常診療時間内まで様子を見られる場合、「平日は混んでいるから」「学校を休ませたくない」「仕事を休みたくない」などの安易な理由で受診するのは、なるべく控えてください。

《お願い》

なお、状況により上記の内容が変更となる場合がありますので、「広報いせさき」で必ずご確認ください。なお、小児科以外の診療科目の休日当番医も「広報いせさき」をご覧ください。



伊勢崎佐波医師会病院

(下植木町481 電話番号:0270-24-0111)



伊勢崎市民病院

(連取本町12-1 電話番号:0270-25-5022)

★こんな時は救急車を呼びましょう！★

「けいれんが止まらない」「呼吸が苦しい」「意識がない」「出血が激しい」などの場合はもちろんですが、普段のお子さんの様子と大きく違うと感じたり、まわりに症状について相談することが出来ずに不安を感じる場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

救急車の呼び方

- ① 119番をダイヤル「救急車をお願いします」とはっきり伝えましょう。
- ② 消防署からの質問に正確かつ簡潔に答えてください。
 - ・住所・名前 「〇〇町〇〇番地、伊勢崎花子です」
 - ・患者の症状 「(例) こどものけいれんが止まりません」
 - ・自宅または来てほしい場所の目安 「〇〇スーパーの南です」
 - ・現在かけている電話番号 「この電話は〇〇-〇〇〇〇です」
- ③ 待っている間に、健康保険証や母子手帳、診察費用等を用意しましょう。

監修 一般社団法人伊勢崎佐波医師会

制作 伊勢崎市

発行 令和6年4月改訂