こんな時どうする!!

子どもの急病対応ガイド

公益財団法人 東播臨海救急医療協会
（東はりま夜間休日応急診療センター）
加古川市・高砂市・稲美町・播磨町

はじめに

健やかな子どもの成長を願う親にとって、子どもの病気やけがは気がかりなものです。熱を出したり、下痢をしたり、食べ物を吐いたり、けいれん・ひきつけを起こしたり、普段と違うことがあると、「わぁ、大変、どうしよう！」とあわててしまうことがあります。こんな時にお役に立てていただくために、この小冊子を小児科医が協力して作成しました。

東はりま夜間休日応急診療センターは、かかりつけ医の時間外の急病時、朝まで待てない、急を要する状態の場合に利用する医療機関ですので、日頃から、子どもの状態をよく観察し、スタッフや設備が整っている診療時間内に、かかりつけ医に受診することをこころがけておくことが最も重要です。

また、急な症状がみられた時、その症状だけでなく、あわせて子どもの健康状態について、次の 4 項目をチェックしておきましょう。

①食欲・・・・・・食欲はありますか？
②機嫌・・・・・・機嫌はいいですか？
③睡眠・・・・・・スヤスヤとよく眠りますか？
④快便・・・・・・いい便がでますか？

たとえば高熱や発疹が急に出たとしても、これら 4 項目の健康状態が良ければほとんどの場合心配ありません。すなわち、食欲があり、機嫌も良く、よく眠り、普通の便が出ている状態であれば何もあわてる必要はありません。家庭で出来る手当てをしながら様子を観察し、翌朝、診療時間内にかかりつけ医を受診しましょう。

熱がでた

○観察のポイント

「急に熱がでた」といって、すぐにあわてる必要はありません。食欲・機嫌・睡眠・快便の４つの子どもの健康状態がいつもと変わりなければ心配はいりません。熱だけのために脳がおかしくなることはありませんので、特に気になる症状がなければ翌日にかかりつけ医を受診しましょう。

○家庭での処置

- 寒気があるときは暖かく、あつがるときは涼しくしましょう。
- 気持ちよく寝ることができるように、少し頭などを冷やしましょう（嫌がる時には必要ありません）。
- 食欲のない間は無理に食べさせず、まず水分を十分に与えてください。栄養は心配ありません。
- 発熱は体が細菌やウイルスと戦う免疫反応の一つ。薬で無理に熱だけ下げる必要はありません。
- 熱の高さと病気の重さは関係ありませんが、１日に数回体温を測り、記録しておきましょう。

○早めに受診したほうがよいとき

- 生後３ヶ月までの赤ちゃんの発熱。
- 水分を受けつけなくて、ぐったりしている。
- 眠ってばかりで、顔色が悪く、あやしても笑わない。
- うめき声が聞こえる。
- はじめてのけいれん。
- 熱に加えて、はげしく吐いたり頭痛がある。

吐いた

○観察のポイント

吐いたときは、脱水症状が心配です。しかし、よほどひどくないかぎり一日くらいですぐに脱水症状になることはありませんので、比較的機嫌がよく元気であればかかりつけ医を受診しましょう。

赤ちゃんの場合、胃が大人のように曲がった形ではなく、細長い筒のような形をしており、胃の入り口の筋肉が未熟でちょっとした刺激で吐いてしまうことがあります。吐いた量が多くなく、機嫌がよく、ほかに症状がなければ心配いらないでしょう。

○家庭での処置

- 吐き気の強いとき、30分～2時間は何も飲ませないで様子をみましょう。
- 嘔吐の間隔があいたら、湯ざまし、お茶、イオン飲料などを少しずつ回数を多めに与えてください。
- 胃腸を休めるために固形物は控えましょう。
- 牛乳、乳製品、炭酸飲料、柑橘類（みかんなど）の果汁は嘔吐を強くしやすいので飲ませないでください。
- 便が出ていないことが原因と思われるときは、浣腸をします。
- 寝ているときに吐いた場合は、吐いた物が気管に入らないように、顔を横に向けましょう。
- 嘔吐以外はいつもと変わらず吐いたあとケロッとしているようであれば心配いりません。安静にして様子を見ましょう。

○早めに受診したほうがよいとき

- 高熱や頭痛、頻回の嘔吐、強い腹痛（下痢）を伴っている。
- 吐いた物に血液や胆汁（緑色）が混じっている。
- 意識がおかしい（呼びかけに反応しない）。
- ひきつけをおこした。

下　痢

○観察のポイント

便のにおい（腐ったような臭い、すっぱい臭い）、性状（血液や粘液が混じっているか、白っぽい便、どろどろの便、水様便）や、１日の下痢の回数、嘔吐はあるか/腹痛はあるか/機嫌はどうか/食欲はどうか/熱はあるかをよく観察してください。

○家庭での処置

- 下痢がひどい時は、胃腸を休めるために固形物は与えないでください。
- 脱水症状になりやすいので水分は十分に与えましょう。
- 下痢の回復期には、食べ物を一度にたくさん与えず、便の状態をみながら少しずつ与えましょう。
- できるだけ加熱調理した炭水化物（おかゆ、おじや、うどんなど）から与えましょう。
- おしりがかぶれないよう、こまめに洗いましょう。
- 家庭内の感染を予防するため、排泄物の始末をした手をよく洗ってください。

○下痢がひどい時によい食事（水様便が頻回に見られるとき）

- 冷たくない子ども用イオン飲料
  （できれば、より吸収の良い経口補水液）※
- うすい番茶、湯ざまし

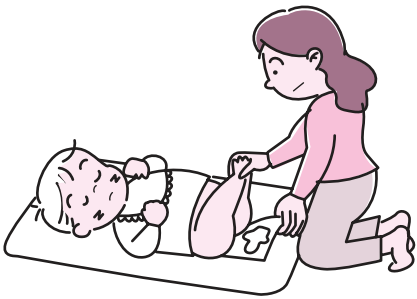
※市販以外、自宅で経口補水液を作る方法

水１ℓをやかんで沸かし、砂糖：40ｇ（大さじ４と1/2杯）、食塩：３ｇ（小さじ1/2杯）、さらにレモンまたはグレープフルーツの果汁を少々加えると飲みやすくなります。

・ミルクしか飲めない乳児の場合は、通常の３分の２くらいの量を与えましょう。
・母乳の場合は量を制限せず、そのまま飲ませましょう。
・胃腸を休めるために固形物は与えないようにしましょう。
・脱水症状になりやすいので、水分は十分に与えましょう。

○下痢の回復期（軟便時）によい食事

・野菜スープ（塩味のスープだけ）
・りんごの果汁（少し薄めて）
・おかゆ（塩味のみ）
・煮込んだうどん（うどんのみ）
・食パン（何もつけないで）
・ゆでたじゃがいも
・すりおろしたりんご
・ベビー用のせんべい・ウエハース



・一度にたくさん与えず、便の状態をみながら少しずつ与えましょう。
・水分は十分に与えましょう。

○早めに受診したほうがよいとき

・色が白っぽい便、血液が混じっている便、黒い便。
・高熱があるとき。
・腹痛が強い。
・機嫌が悪く水分をほとんど受けつけない。
・おしっこの量が極端に少ない。
・半日以上おむつがぬれない。
・ 下痢が長びいて唇や舌が乾いている。

おなかいた（腹痛）

○観察のポイント

赤ちゃんがわけもなく繰り返し泣く時は、おなかが痛い可能性があります。よくある腹痛の原因としては次のようなものが考えられます。

乳児：「便秘」、「腸重積」、「そけいヘルニア」
幼児：「便秘」、「急性胃腸炎」、「腸重積」
学童：「便秘」、「急性胃腸炎」、「虫垂炎」

○家庭での処置

- トイレに行って排便させてみましょう。
- 腹痛が軽い時は、無理に食べさせないで水分を少しずつ飲ませて様子を見ましょう。
- 「の」の字を描くように、おなかをやさしくマッサージしてあげると少し楽になります。

○早めに受診したほうがよいとき

- ぐったりして泣いてばかりいる。
- おなかをかがめて痛がる。
- 歩けないほどおなかが痛い。
- ちょっとおなかをさわっただけで痛がる。
- 吐いている。
- 赤ちゃんが足をちぢめていて、泣きやまなかったり、間隔をおいてまた泣く。
- 便に血が混じる。

せ　き

○観察のポイント

せきは、気道にたまった痰（たん）などの分泌物や異物を外へ押し出し、呼吸機能を正常に保つための防御反応です。軽いせきで、熱もなく食欲もあるなら心配いりません。ただし、せきが長く続いて夜も眠れない、せき込んで吐いたり、ヒューヒュー、ゼーゼーと響く呼吸をして眠れない、犬の遠吠えやオットセイの鳴き声のようなせき込みをしている時は、できるだけ早くかかりつけ医を受診しましょう。

○家庭での処置

- 痰（たん）の切れをよくするため、水分をできるだけ多く飲ませてください。
- 横になると苦しい時は、上体を起こして何かにもたれかかる姿勢にしてください。
- 部屋を加湿しましょう。

○救急車を呼びましょう

- 咳込みが激しく、つぎのような呼吸困難の徴候が認められる。
  - 呼吸が非常に速い（多呼吸）
  - 苦しくて肩で息をする（肩呼吸）
  - 苦しくて横になれない（起座呼吸）
  - 息を吸う時にのどの下や肋骨の間がペコペコくぼむ（陥没呼吸）
  - 鼻の穴がヒクヒクする（鼻翼呼吸）
- 顔色や唇の色が青いとき（チアノーゼ：酸素が十分吸えなくなっている）

熱中症かも？

熱中症は、高温多湿な環境に身体が適応できないことで生じるさまざまな症状をいいます。子どもは、汗腺をはじめとする体温調節機能が未熟ですので、いつでも（真夏でなくても急に気温が上昇した日、暑くなりはじめの日、熱帯夜の翌日なども）、どこでも、だれでも条件次第で「熱中症」にかかる危険性があります。しかし、一方で「熱中症」の正しい予防法を知り、普段から気をつけることで発症を防ぐことができます。

○熱中症を疑う観察のポイント

- 顔が赤くなり、ほてる。
- 体温が上がる。
- だるさを訴える。
- 体がふらつく。
- 気分が悪くなる。
- こむらがえり（足がつる）が起こる。

○家庭での処置

意識がはっきりとしており、水分や塩分が摂れているときは、まず日かげなどの涼しい場所に移して、足を高くして寝かせます。衣服をゆるめ、うちわや扇風機で風を送り、体温が高いときは、太い血管のある首やわきの下、足の付け根をぬれタオルや、保冷剤で冷やしましょう。スポーツドリンクまたは※経口補水液（後述）を少量ずつ繰り返し飲ませます。子どもは、成人に比べ体重あたり、約1.5～2倍の水分摂取を必要とします。熱があっても、元気そうなら、むやみに解熱鎮痛剤は、使わないようにしましょう。顔が真っ青になっていたり、大量の汗をかいているのに、水分や塩分を十分に摂れないときは、早目に受診しましょう。

○緊急の場合

・汗が出なくなった。（発汗停止）
・ぐったりして、意識がない。
・けいれんを起こしている。

○熱中症の予防

・日頃から暑さに馴れさせましょう。（暑熱馴化の促進）
・水分・塩分をこまめに摂る習慣を身に付けましょう。
・外出の際は、スポーツドリンク・経口補水液※を持たせましょう。
・暑い日が続くときは、こまめに体温を測定して体調を見極めましょう。
・外遊びは、日かげを利用しましょう。
・屋外では、帽子をかぶりましょう。
・通気性の良い、吸湿、速乾の衣服を着用し、こまめに着脱しましょう。
・環境（気温・湿度等）を見定める習慣を身に付けましょう。
・悪条件の場合、運動や行事を中止する勇気を持ちましょう。

※経口補水液は、市販もされています。手作りでも簡単にできます。
水１ℓをやかんで沸かし、砂糖：40ｇ（大さじ４と1/2杯）、
食塩：３ｇ（小さじ1/2杯）、さらにレモンまたはグレープフルーツの果汁を少々加えると飲みやすくなります。

けいれん・ひきつけ

○観察のポイント

熱性のけいれんは、熱そのものが高いときよりも、急速に体温が上昇するときに起こりやすいです。5分以内に止まるけいれんなら、普通心配いりません。その後、けいれんもなく落ちついている様子でしたら、夜間であれば、翌朝にかかりつけ医を受診しましょう。

○家庭での処置

- あわてずけいれんの観察をしましょう。
  - いつ頃？
  - どういう状態のときに起きたか
  - 持続時間はどれ位か
  - けいれんの型は？（手足の状態・片側？両側？・眼の位置）
- 無理に、口にわりばしやタオルを入れないでください。
- 衣服をゆるめ、体ごと横に向けましょう。
- 落ち着いたら、平らなところで安静にして十分睡眠をとらせてください。

○救急車を呼びましょう

- けいれんが10分以上続く。
- 10分以内であっても、半日に2回以上繰り返す。
- 顔色や口唇の色が、どんどん青白くなったり紫色になったりしている。
- けいれんがおさまっても意識がない（呼びかけに反応しない）。

その他の症状

発　疹（じんましん等）

〇観察のポイント

発疹だけでは、すぐに受診の必要はありません。

〇早めに受診したほうがよいとき

呼吸困難等発疹以外の症状があり、子どもの健康状態が著しく悪い場合。

〇救急車を呼びましょう

意識が低下しているなど重篤な場合。

タバコなどの誤飲、急性の中毒症状

〇観察のポイント

飲んだ物によって処置が異なります。容器等、飲んだ物を確認できるようにしておきましょう。

日本中毒情報センター 中毒110番　電話072-727-2499
たばこ専用電話　電話072-726-9922

※365日、24時間対応。化学物質、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒の情報提供がされています。石ころ、ビー玉などの異物誤飲や食中毒、慢性の中毒は、受け付けていませんので、病院に相談してください。

頭部打撲

〇観察のポイント

頭を打っても、すぐ泣き、機嫌が戻れば様子をみましょう。

〇救急車を呼びましょう

吐き気・吐く・顔色が悪い・意識低下・けいれん等がみられる場合。

おわりに

○小児救急の現状をご理解ください

新聞等で報道されているとおり、子どもの診療に携わる医師が減少の一途をたどる反面、診療時間外における小児の受診者が多数おり、小児科を含めた医師の疲労感が強くなっています。このままでは、小児救急医療が困難な状態となっていきます。

加古川夜間急病センターでは、地元開業医の高齢化および大学医学部の医師不足により平成20年４月１日から小児科の受診時間が、24時までとなりました。不要不急の夜間の受診は極力控えていただき、皆さんの力で地域の小児救急医療を守っていただきたいと思いますので、ご理解・ご協力をお願いします。

○「かかりつけ医」を持ちましょう

みなさんは「かかりつけ医」を決めていますか？「かかりつけ医」は、子どもの日頃からの体質や病歴、健康状態を把握し、診察行為のほか健康管理上のアドバイスなどもしてくれる医師です。いつでも気軽に相談に応じてもらえるので、心強く安心できます。また、重症の時には適切な病院や専門医を紹介してもらうこともできます。

病気を治すには、軽いうちに治療を受けることが大事です。夜間や休日になって、あわてることのないよう、異常に気付いたら、早めに「かかりつけ医」の診察を受けましょう。

○「こどもの救急」ホームページ

公益社団法人日本小児科学会は、夜間や休日などの診療時間外に病院を受診すべきかどうかの判断の目安を、インターネット上で情報提供しています。インターネットが利用できる環境であれば、一度ご覧ください。

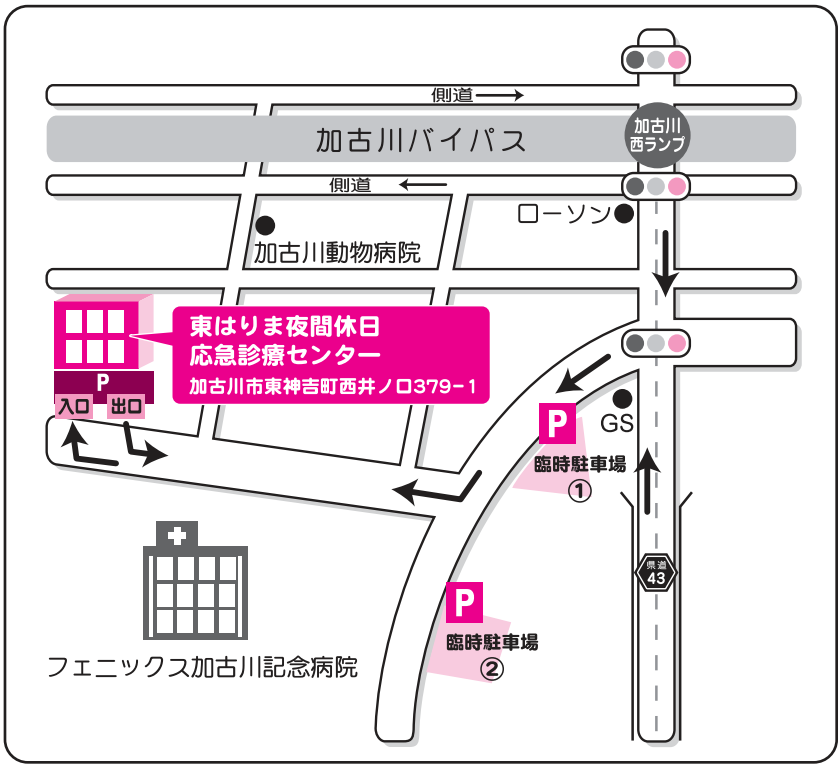
ＵＲＬ　http://kodomo-qq.jp

○兵庫県子ども医療電話相談

兵庫県が設置する兵庫県子ども医療電話相談窓口です。子どもの急病、ケガなどでお困りのときはお気軽にご相談ください。看護師らがご相談に応じます。また、必要に応じて医師が対応します。

電話番号：＃8000（プッシュ回線・携帯電話・公衆電話）
078-304-8899（ダイヤル回線・ＩＰ電話等）
相談時間：平日・土曜日　18時～翌朝８時
日曜祝日及び年末年始　８時～翌朝８時
（令和３年９月27日現在）

※この小冊子は、一般社団法人加古川医師会と一般社団法人高砂市医師会の小児科医の協力により作成しました。



■東はりま夜間休日応急診療センター

住所：加古川市東神吉町西井ノ口379番地の1

電話：079-431-8051

診療時間　休日（日曜日、祝日、年末年始）　午前9時～午後6時

夜間（年中無休）　内　科　午後9時～午前6時

小児科　午後9時～午前0時

※受付時間は各診療時間の開始20分前から終了20分前

東播磨圏域小児救急医療電話相談

夜間だけど、病院に連れていこうか？

翌朝まで様子をみてみようか？

迷ったこと、ありませんか？

そんな時は！

小児救急医療電話相談（夜間帯）

★対　　象：小児科
☆相談時間：毎日　20時30分～23時30分
★相談料金：無料（通話料のみ利用者負担）

●東播磨の3市2町（明石市、加古川市、高砂市、稲美町、播磨町）の方が対象です。
●看護師が受診の必要性、応急処置のアドバイス、医療機関の紹介を行います。
※診断や治療を行うものではありません。また、育児・健康相談などには応じられません。

ミナ　ヨイキューキュー

078－937－4199

公益財団法人 東播臨海救急医療協会
（東はりま夜間休日応急診療センター）
加古川市・高砂市・稲美町・播磨町

編集：一般社団法人 加古川医師会　　一般社団法人 高砂市医師会