

もしも！ のときの
安心ノート

受診のためのアドバイス

対象年齢：生後1か月～6歳



相模原市

もくじ

まず、かかりつけ医をもちましょう…………… 3

気になる症状「このときは、どうすればいいの？」

38度をこえる熱がでた…………… 5

けいれん（ひきつけ）、ふるえ…………… 7

せきが続く、ゼエゼエする…………… 9

吐いた…………… 11

ゲリをした…………… 13

事故防止のために気をつけること、対処方法は？

事故予防。こんなことに気をつけましょう…………… 15

あたまを強くぶつけた…………… 18

まちがえて食べた、飲んだ…………… 19

救急受診、何をすればいいの？…………… 21

救急医療機関の利用についてお願い…………… 22

お子さんの体調が悪いときに『このときは、受診したほうがいいのか？』と不安になることがあるかもしれません。この**もしも！のときの安心ノート**には、そのような子育ての不安を減らすためのアドバイスが書かれています。

受診の最終判断は保護者のみなさんがすることになりますが、そのためにも、普段からお子さんの健康管理をしていきましょう。

もしも！のときの安心ノートは、主に（公社）日本小児科学会「こどもの救急」
<http://kodomo-qq.jp>を参考として作成しています。



まず、

かかりつけ医をもちましよう



Q. かかりつけ医って？

A. お子さんの普段の様子を知ってもらっていることで「病気かな？」と思ったら真っ先に相談できる家の近くの医師のことです。

Q. かかりつけ医はどうやって選ぶの？

- A.**
- ① 近所の友だちに聞いてみる
 - ② 散歩や買い物の途中で見つける
 - ③ インターネットで探す

参考：相模原市医師会
<http://www.sagamihara.kanagawa.med.or.jp/>

- ④ 電話帳や情報誌で探す

Q. かかりつけ医がいるとよいことは？

- A.**
- ① 普段の健康状態を知っているの
で早く適切な判断をしてもらえる。
 - ② 相談しやすく、病気の疑問にも丁寧
に答えてもらえる。
 - ③ 家の近くにある。
 - ④ 「もしも！」というときに頼れる医師
がいると安心して子育てができる。
 - ⑤ お子さんの症状にあわせて専門
医療機関を紹介してもらえる。

かかりつけ医は
病気になってから探すのではなく、
前もって選んでおくようにしましょう！





38度をこえる熱がでた

ひとつでもあてはまれば **YES** に
どれにもあてはまらなければ **NO** に進んでください

- 高熱でぐったりし、意識がない
(つねつても、まったく反応がない)

YES

夜間でも
受診

(救急車)



NO

- 月齢が生後3か月未満である
- 機嫌が悪い
- 顔色が悪い、無表情で活気がない
- 何度も水分をあげたが、ほとんど飲まない
- おしっこが半日以上でない
- おう吐をくりかえしている
- ゲリをくりかえしている
- 呼吸が苦しそう
例えば…胸がペコペコぼむ
鼻の穴がヒクヒクする など

YES

夜間でも
受診

(自家用車・タクシー)

NO

- 生後3か月以上で、水分はとれる
- 1~2回吐いたが、その後は吐かない
- 機嫌は悪くない
例えば…あやすと笑う、遊ぼうとする、
眠れる など

YES

あわてず
診療時間内に
かかりつけ医を
受診

症状が大きく
かわった場合はすぐに
受診してください

発熱時の対応



- 水分(湯冷まし、麦茶など)はこまめに補給しましょう。
- 熱が上がる時に「さむけ」があるときには、毛布などで温めてあげてもよいです。
- 熱が上がりがきり手足・顔がほてってきたら、薄着にして氷枕などで冷やしてあげましょう。
- 汗をよくかく時は、こまめに着替えをしたり、ぬるま湯で絞ったタオルで体を拭いたりしてあげましょう。
- 熱以外の症状もこまめにみましょう。

医師に伝えること



- いつから、何度くらいの熱が、どのくらい続いているか
- 他の症状があるか
- 薬をあげたか

薬をあげた場合は、
薬の説明書、箱などを
持っていきましょう。



- 入浴・ほ乳・食事の直後、泣いたとき、運動後、夕方は病気ではなくても熱が高めになることがあります。
- 解熱薬を使うときはアセトアミノフェンかイブプロフェンを使用してください。

⚠ 次の成分を含む解熱薬は使わないでください。

~~アスピリン~~

~~ボルタレン~~

~~ボンタール~~





けいれん(ひきつけ)、ふるえ

ひとつでもあてはまれば **YES** に
 どれにもあてはまらなければ **NO** に進んでください

まず、落ち着きましょう



- 5分以上けいれんが続いている
- けいれんは止まったが、呼びかけでも意識がもどらない
- くり返して、けいれんが起こる
- くちびるの色が紫色になったまま元にもどらない

YES

夜間でも
受診

(救急車)



NO

- 月齢が生後6か月未満である
- 体温が38度以下だった
- 生まれて初めて、けいれんがおきた
- 体の右と左で、けいれんの仕方が違っていた
- 最近頭を激しくぶつけた
- けいれんのあと、くり返し吐いた

YES

夜間でも
受診

(自家用車・タクシー)

けいれん時の対応



- ✦ まず、落ち着きましょう!
- ✦ けいれんのときは吐くことが多く、口にツバがあふれることもあります。顔や体を横に向け、吐いた物を吸い込まないようにしましょう。
- ✦ 衣類をゆるめてあげましょう。
- ✦ かかりつけ医から、けいれん時の座薬を指示されているときは座薬を肛門にいれてあげましょう。

医師に伝えること



- ✦ できれば、けいれんの様子を覚えておいてください。
 - ・どのようなけいれんが、何をしていたときに始まり、何分間続いたか?
 - ・手足の状態に、右半身や左半身だけといった左右差はないか?
 - ・けいれんが起きたとき、お子さんの目(ひとみ)ほどの方向をみていたか?
- ✦ 最近、頭を打ったことはあるか
- ✦ おう吐などの他の症状があるか

けいれんがおきたときは

- ✦ お子さんの口に、指や割ばしなどを入れてはいけません。
- ✦ お子さんの体をゆすったり、大声をかけるなどの刺激はできるだけ避けてください。
- ✦ 飲み物や飲み薬をあげないでください。



せきが続く、ゼゼエする

ひとつでもあてはまれば **YES** に
 どれにもあてはまらなければ **NO** に進んでください

- 顔色やくちびるの色が青紫になっている

YES

**夜間でも
受診**

(救急車)



NO

- 次のような呼吸、せきをして苦しそう
 - ・ゼゼエ、ヒューヒューとした呼吸
 - ・ケンケンしたせき
 - ・オットセイの鳴き声のようなせき
- ピーナッツ、あめ、おもちゃなどを口に入れた後に突然むせて激しいせき込みが続いている
- 右ページの「**呼吸困難の症状**」がある

YES

**夜間でも
受診**

(自家用車・タクシー)

NO

- 軽いせきをするが、呼吸は苦しそうではない
- ケンケンしたせき、オットセイの鳴き声のようなせきが時々あるが機嫌がよい
 例えば…あやすと笑う、遊ぼうとする、眠れる など

YES

あわてず
診療時間内に
かかりつけ医を
受診

症状が大きく
かわった場合はすぐに
受診してください

呼吸困難の症状

- ✦ 言葉がとぎれがちで、会話ができない
- ✦ 歩くと苦しい
- ✦ 横になると息苦しい、眠れない
- ✦ 走った後のように、肩で息をしている
- ✦ 呼吸がはやい(1分間に50回以上の呼吸)
- ✦ 息を吸うときに苦しそうで、あばら骨の間や上下、のどの下がへこむ

せきが続く時の対応



- ✦ 声がかすれる、せきが激しい時は、部屋を加湿してなるべく泣かさないようにしましょう。
- ✦ 横になると苦しい時は、上体を起こして、壁や丸めた布団などにもたれかかる姿勢にさせると呼吸が楽になります。



医師に伝えること

- ✦ 特徴のあるせきがあったか
 例えば…ケンケンしたせき、ヒューヒューしている など
- ✦ 急にせき込んだ場合は、直前にピーナッツ、あめ、おもちゃなどを口に入れていなかったか
- ✦ 他の症状があるか
- ✦ 食欲があるか、眠れるか



吐いた

ひとつでもあてはまれば **YES** に
どれにもあてはまらなければ **NO** に進んでください

- ぐったりして、意識がない
(つねっても、まったく反応がない)

YES

夜間でも
受診

(救急車)



NO

- 何度も、くり返して吐く
- 吐いたものに血液や緑色の液
(胆汁)が混じる
- 吐いたものがコーヒーの残りか
すのようだった
- 激しい頭痛や腹痛がある
- 頭を強く打った後に吐いた
- おしっこが半日以上でない
- くちびるが乾いている
- 無表情でウトウトしている
- ウンチに血が混じった

YES

夜間でも
受診

(自家用車・タクシー)

NO

- 吐いた回数が少なく、水分はと
れる
- おしっこがでている

YES

あわてず
診療時間内に
かかりつけ医を
受診

症状が大きく
かわった場合はすぐに
受診してください

吐いた時の対応

- ◆ 吐いたものがノドにつまらないよ
うに、横を向いて寝かせましょう。
- ◆ 水分補給について
 - ・吐き気が強いときや吐いてから
1時間は、無理に水分をあたえ
ないでください。
 - ・湯冷まし、子ども用イオン飲料
などを一口あげる→様子を見る
→吐かなければ、少しずつ、回
数を多めにあげましょう。
- ◆ 家族の感染を防ぐため、手をこま
めによく洗いましょう。



吐いたものを
処理しやすいように
バスタオルなどを体の下に
敷くと良いです。



医師に伝えること

- ◆ いつから、何回吐いた？
- ◆ 吐いたものの匂いや色の特徴は？
- ◆ オムツを替えた回数、おしっこをした回数
- ◆ 吐く前にお腹や頭をぶつけたか
- ◆ 家族、近所の友だち、保育園などに同じ症状の人がいるか
- ◆ 他の症状があるか

医療機関に行くときに、吐いたものを
ビニール袋などに入れて持っていき、
診断の手助けになります。



ゲリをした



ひとつでもあてはまれば **YES** に
どれにもあてはまらなければ **NO** に進んでください

- 元気がなく、ぐったりしている
- 何度も水分をあげたが、ほとんど飲まない
- おしっこが半日以上でない
- くちびるや口の中が乾いている
- ウンチ全体に血液が混じていた
- 何度もくり返し、吐いている

NO

- ゲリの回数は多いが、水分はとれる
- ゲリの回数は多いが、機嫌がよい
例えば…あやすと笑う、遊ぼうとする、眠れる など

YES

**夜間でも
受診**

(自家用車・タクシー)

YES

**あわてず
診療時間内に
かかりつけ医を
受診**

症状が大きく
かわった場合はすぐに
受診してください



ゲリの時の対応



- ◆ゲリがひどい時はお腹を休めるために固形物をあげずに少量ずつ水分だけをあげましょう。
- ◆おしりがかぶれないよう、こまめに洗ってあげましょう。
- ◆家族の感染を防ぐため、手をこまめによく洗いましょう。

医師に伝えること

- ◆いつから、何回ゲリをしているか
- ◆ゲリの量や色の特徴は？
- ◆家族、近所の友だち、保育園などに同じ症状の人がいないか
- ◆水分はとれているか
- ◆オムツを替えた回数、おしっこをした回数
- ◆他の症状があるか

医療機関に行くときに、
オムツや吐いたものを
ビニール袋などに入れて
持っていくと、
診療の手助けになります。



ゲリの時の食べ物の例

① 水っぽいゲリが頻回

- ◆湯冷まし、冷たくない子ども用イオン飲料水
- ◆ミルクしか飲めない場合は、通常量の2/3くらいを飲ませてください。
- ◆母乳は量を制限しないで、そのまま飲ませてください。

② ゲリの回復期

- ◆塩味のおかゆ、ベビーせんべい
- ◆リンゴの果汁(少し薄めるか、すりおろしリンゴにしましょう)
 - ・食べすぎに注意してください(あげる量は、普段の量の2/3くらいまで)
 - ・食べさせない物:かんきつ類(ミカンなど)、乳製品、消化されにくいもの(ニンジンなど)

あんよの頃

- つまづきやすいものや段差がないか注意しましょう。
- 階段を上り下りするときは、大人がいつも子どもの下側を歩くか、手をつなぎましょう。
- ペンやフォーク、歯ブラシなどをくわえて走り回らないようにしましょう。
- 一人で浴室に入れないようにドアにかぎなどをつけておきましょう。
- ピーナッツやあめ玉などは子どもの手の届かないところにおきましょう。
- ライターは子どもの手の届かないところにおきましょう。

外遊びをする頃

- 外遊びをするとき、つまづきやすいものや段差がないか注意しましょう。
- ベランダや窓の側に踏み台になるものは、置かないようにしましょう。
- 子どもに交通ルールを教えていきましょう。
- 水遊びをするときは必ず大人が付き添いましょう。

※子どもの事故防止支援サイト

— 国立保健医療科学院

<http://www.niph.go.jp/soshiki/shogai/jikoboshi/>
を参考として作成しています

あたまを強くぶつけた



ひとつでもあてはまれば **YES** に
どれにもあてはまらなければ **NO** に進んでください

- 意識がない
(つねっても、まったく反応がない)
- けいれんが起きている

YES

夜間でも
受診
(救急車)



NO

- 出血がとまらない
- ぶつけた部分がへこんでいる
- 何回も吐いている
- 顔色が悪い
- 鼻から出血がある

YES

夜間でも
受診

(自家用車・タクシー)

NO

- たんこぶができた
- すぐに泣いて、他に症状がない

YES

あわてず
診療時間内に
かかりつけ医を
受診

症状が大きく
かわった場合はすぐに
受診してください





まちがえて食べた、飲んだ

食べた、飲んだものはどれですか？

- 酸性洗剤
- アルカリ性洗剤
- 塩素系漂白剤
- 防虫剤
(ナフタリン、しょうのう)
- ネズミ駆除剤
- 除草剤
(パラコートを含む)
- 有機リン系殺虫剤
- タバコの吸殻が入った灰皿の水
- 大量の医薬品



- タバコ
- 中性洗剤
- 弱アルカリ性洗剤
- 日焼け止め
- ヘアトニック
- マニキュア液
- 除光液
- 液体蚊とり
- ホウ酸団子
- ボタン電池
- 灯油、ガソリン
- ベンジン
- 生石灰
(海苔の乾燥剤)



- 石けん、シャボン玉液
- 酸素系漂白剤
- 入浴剤
- クリーム
- 口紅
- 蚊取り線香
- 線香
- 植物活力剤、肥料
- シリカゲル



病院にすぐに行く症状

- ◆ 顔色が悪い、意識がない、けいれん(ひきつけ)を起こした。呼吸がおかしい。
- ◆ 物を飲み込んだとたんに、むせて激しいせきが始まった。
- ◆ おう吐が続いている、血を吐いた。

吐かせてはいけないもの

- ◆ 強酸、強アルカリ
(酸性洗剤、アルカリ性洗剤、塩素系漂白剤、生石灰 など)
- ◆ 揮発性石油類
(灯油、ガソリン、ベンジン、マニキュア液、除光液、液体蚊とり など)
- ◆ ネズミ駆除剤、しょうのうなどの毒物

裏表紙に相談場所の情報が掲載されています。



医師に伝えること

- ◆ 何をどのくらい飲んだか
 - ◆ 嘔吐はあったか
- まちがえて食べた、飲んだものや同じものがあれば医療機関に行くときに持っていくと、治療の手助けになります。



間違えて飲食する事故のもっとも多い原因が**タバコ**です！

ご存知ですか？

タバコに含まれるニコチンは、水分に溶け出すと体に吸収されやすくなります。

空き缶などを灰皿がわりにすると、ニコチンを含む液体をお子さんが誤って飲んでしまうことがあり、とても危険です。また、お子さんが受動喫煙をすることで、気管支ぜん息などの病気のリスクがあります。タバコを吸っている方は、子育てを機会にしてご家族みなさんと禁煙に取り組んでみましょう。



救急車をよぶ場合



119番に電話

- ① 「119」番に電話をして、「**救急車をお願いします**」と言う
- ② お子さんの「**年齢・名前**」「**住所・電話番号**」
- ③ 「**自宅の目印になる建物**」を伝える
- ④ お子さんの「**症状**」を伝える
- ⑤ お子さんに持病があるときは、**病名と通院中の病院名**を伝える

救急車を待つ間

- ① 持って行くものを準備する(下欄を参照してください)
- ② 玄関の鍵をあける
- ③ 家族や近所の人がいれば、救急車が到着した時の誘導を頼む

救急車の到着時

- ① 救急救命士の指示に従う
- ② 帰宅する場合もあるのでお子さんの靴を持参する
- ③ 火元と戸締りを確認して出発する

自家用車・タクシーで行く場合



- ① 持って行くものを準備する(下欄を参照してください)
- ② 火元と戸締りを確認して出発する
- ③ 交通事故に気をつけて、病院に行く

必ず持っていくもの ▶ 健康保険証、お金

*該当者のみ ●小児医療費助成医療証などの医療証、母子健康手帳
●かかりつけ医の処方薬・お薬手帳

あれば 持っていくもの ▶ ●体温や症状についてのメモや写真
●ゲリをしたときのオムツ・吐いたもの

あると 助かるもの ▶ ●タオル3～4枚、おむつや着替えの
下着

受診するときは



- ◆ 子どもの様子がわかる人が付き添いましょう。
- ◆ 落ち着いて症状を説明しましょう。
- ◆ 診療前はお子さんに飲食をさせないようにしましょう。
- ◆ 担当医の説明はよく聞いて、必要ならメモをとりましょう。

救急医療機関の利用についてお願い

休日・夜間の急病診療所は 一時的な応急処置を目的としています。

診療をうけた翌日は、「**かかりつけ医**」を受診し十分な診療を受けてください。

昼間「子どもの様子がおかしいな？」と思ったら休日や夜になって救急医療機関を利用するのではなく早めに「**かかりつけ医**」にみてもらいましょう。

また、休日や夜間の急病時に救急医療機関へ行ったほうが良いか迷ったら、**このもしも!のときの安心ノート**や**かながわ小児救急ダイヤル**(裏表紙参照)などを利用し救急医療の正しい利用をお願いします。

皆さま一人一人のご理解とご協力をお願いいたします。



もしも!のときの 安心ノート

(平成30年4月発行)

発行/相模原市

編集/相模原市 こども・若者未来局 こども家庭課

住所/相模原市中央区中央2丁目11番15号 ☎042-769-8345