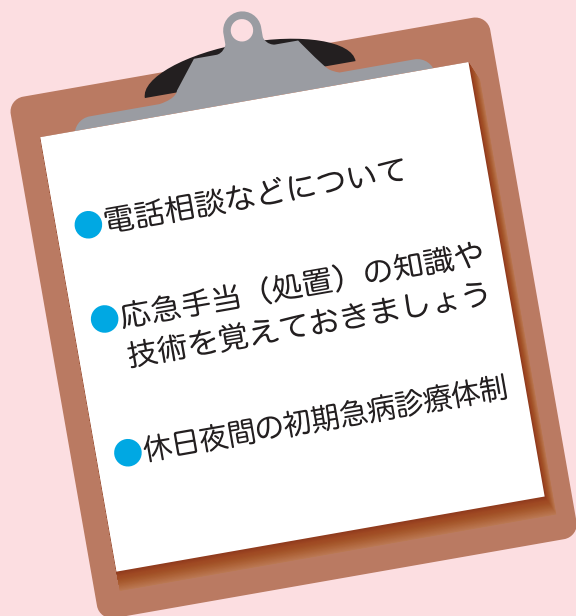


かかりつけ医を もちましょう

子どもやご家族の方が病気やケガをした時に、日頃から継続的に診てもらえる近所のお医者さん(かかりつけ医)を持ちましょう。子どもが急に病気になったりしたら、まず家庭で症状を把握し、診療時間中に早めにかかりつけ医で受診するようにしましょう。急病診療センターは休日や夜間に応急的な診療を行うところです。かかりつけ医を持ち、普段から子どもの健康管理や急病時の対応、またどういう時に急病診療センターで受診すればよいか、など相談しておく、いざというときにあわてず適切な対応をとることができます。



- 電話相談などについて
- 応急手当(処置)の知識や技術を覚えておきましょう
- 休日夜間の初期急病診療体制



電話相談などについて

休日や夜間に子どもが急に病気になったり、病院に行った方がいいかどうか迷うときや、近くの医療機関などがわからないときは、下記の電話相談などをご利用ください。なお、必要なときは急病診療センターを受診してください。また、緊急を要する場合は119番へ連絡してください。

○休日や夜間などに診てもらいたいとき

- 大阪府救急医療情報センター
(365日24時間 年中無休)
電話 06-6693-1199

救急車を呼ぶほどではないが、自分で医療機関を探すときにご利用ください。

○子どもが急病になったとき

- 小児救急電話相談
(19時から翌朝8時 年中無休)
電話 #8000
または
06-6765-3650

夜間の子どもの急病時、病院に行った方がいいかどうか判断に迷ったときにご利用ください。小児科医の支援体制のもとに看護師が相談に応じます。

○救急車を呼ぶかどうか迷っているとき

- 救急安心センターおおさか
(365日24時間 年中無休)
電話 #7119
または
06-6582-7119

病気やけがなどで病院に行った方がいいか、救急車を呼んだ方がいいかなど、判断に迷ったときにご利用ください。救急医療相談を看護師、相談員が医師の支援体制のもと相談に応じます。

- 日本小児科学会「こどもの救急」
受診するかどうかの判断の基準を紹介

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

- たばこの誤飲電話相談（自動音声対応）

電話 072-726-9922

- 中毒110番（公財）日本中毒情報センター
誤飲に関する電話相談（365日24時間 年中無休）

電話 072-727-2499

応急手当（処置）の知識や技術を覚えておきましょう

子どもの急な発熱、下痢、おう吐、ひきつけなどの症状やヤケド、のどにものが詰まった、おぼれたなどの事故やケガにあったときは、あわてないで適切な対応を行えるようにしましょう。そのためには日頃から応急手当の知識や技術を身につけるように心がけてください。

1 吐いたとき

吐いた時

- ・吐いた後はケロッとしている
- ・水分がとれる
- ・下痢や熱がなく元気である

自宅で様子を
みましょう



翌日、かかりつけ医へ
※時間とともに具合が悪く
なったら、救急医療機関
で受診してください。

- ・何度も吐く
- ・吐いたものに血液や胆汁（緑色）が混ざる
- ・ぐったりしている
- ・おしっこが出ない
- ・唇や舌が乾いている
- ・腹痛がひどい（赤ちゃんなら痛そうに泣いている）



急病診療センターへ

- ・頭を強く痛がる
- ・強く頭を打った



救急車を

観察ポイント

- ・何回吐いたか、頭をぶつけていないか、腹痛や頭痛はあるか、機嫌はどうか、食欲はあるか、熱はあるか、下痢があるかを落ち着いてよく観察してください。
- ・吐き気の強い時に飲食をするとかえって吐くので、2～3時間は飲食を控え、おう吐の間隔が長くなったら、湯ざまし、お茶、子ども用イオン飲料を少しずつ飲ませてください。
- ・胃腸を休めるために、固形物はあたえないでください。



2 熱を出したとき

体温が38度以上の時

- ・発熱以外に重い症状がない
- ・水分や食事がとれている
- ・熱があっても夜は眠れる
- ・それほど機嫌は悪くない
- ・遊ぼうとする

自宅で様子をみましょう



翌日、かかりつけ医へ

※時間とともに具合が悪くなったら、
救急医療機関で受診してください。

- ・生後3か月未満の赤ちゃん
- ・水分を受けつけない
- ・おしっこが半日くらい出ない
- ・何度も吐いたり、ぐったりしている
- ・顔色が悪く、あやしても笑わない
- ・遊ぼうとしないで、ごろごろしている



急病診療センターへ

観察ポイント

- ・熱の高さと病気の重さは必ずしも関係ありません。夜間の急な発熱でも39℃以下で、食欲があり、水分も摂れ、元気な時は一晩様子を見ても大丈夫な場合が多いです。心配な時はかかりつけ医に相談してください。
- ・熱が高いと、からだの水分が失われます。湯ざまし、麦茶、子ども用イオン飲料などの水分を与えましょう。
- ・氷まくらなどをタオルでくるんで首の周りやわきの下にあててあげると効果的です。1歳未満のお子さんの場合は、低体温を起こすことがあるので、かかりつけ医の指示に従いましょう。



せきがひどい 息が苦しい ぜんそくの発作の時

- ・睡眠、食事、運動がいつも通りにできる
- ・横になって眠ってられる
- ・自宅での対処（薬の吸入や内服）で症状がよかった

自宅で様子を
みましょう



翌日、かかりつけ医へ
※時間とともに具合が悪く
なったら、救急医療機関
で受診してください。

- ・呼吸がはやい
- ・肩で息をする
- ・息を吸う時にのど仏の下側やみぞおちが引込む
- ・横になって眠れない
- ・ずっとせきが止まらない など



急病診療センターへ

- ・しゃべれない
- ・苦しくて動けない
- ・顔色やくちびるの色が青い



救急車を

観察ポイント

- ・せきには、かぜや気管支炎など病気が原因のものと、異物などが入り込んで起きるものがあります。
せきが出ていても機嫌がよく食欲があれば心配はありません。呼吸困難の症状が見られる時は、急病診療センターに行きましょう。
- ・ぜんそく発作の時に、飲水、深呼吸、服薬、吸入でもよくならない時、顔色や唇の色が青い時、あえいでいて呼吸が苦しそうで顔色が悪い時は、救急医療機関で受診してください。



4 下痢をしたとき

下痢をした時

- ・ 1日5回以内
- ・ 食欲がいつもと変わらない
- ・ 水分もよくとれている
- ・ 機嫌がよく、元気

自宅で様子をみましょう



翌日、かかりつけ医へ

※時間とともに具合が悪くなったら、
救急医療機関で受診してください。

- ・ 水のような便が1日6回以上
- ・ 血液が混じっている便
- ・ 白い便
- ・ 高熱がある
- ・ 何度も吐く
- ・ おしっこが出ない
- ・ 機嫌が悪く、水分をほとんど受けつけない



急病診療センターへ

受診時に、おむつごと便をもっていきましょう

観察ポイント

- ・ 下痢便の性状＜血液や粘液が混じっているか、赤っぽい便、白っぽい便（クリーム色の便）、どろどろの便、水様便＞、おう吐はよくあるか、腹痛はあるか、食欲はどうか、発熱はあるか、発疹はあるか、よく観察しましょう。
- ・ 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。水分は子ども用のイオン飲料やうすいお茶などを、少しずつ飲ませてください。
- ・ 下痢の回復期には、できるだけ加熱調理した炭水化物（おかゆやうどんなど）から与えるようにしましょう。

5 お腹が痛いとき

お腹が痛い時

- ・すぐに軽くなって我慢ができる
- ・浣腸や排便をするとおさまって、元気にしている

自宅で様子をみましょう



翌日、かかりつけ医へ

※時間とともに具合が悪くなったら、救急医療機関で受診してください。

- ・ぐったりしている
- ・泣いてばかりいる
- ・お腹をかがめて痛がる
- ・お腹が痛くて歩けない
- ・お腹をさわると強く痛がる
- ・吐いたりする
- ・赤ちゃんの場合、激しく泣いたり泣きやんだりを繰り返す
- ・便に血が混じる



急病診療センターへ

観察ポイント

- ・熱はないか、吐き気はないか、下痢をしていないか、お腹を抱え込むように痛がらないかなど、よく観察してください。赤ちゃんがわけもなく繰り返し泣く時は、お腹が痛い可能性があります。
- ・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、様子を見ましょう。
- ・お腹に炎症がある時(虫垂炎、胃腸炎)には、炎症を悪化させるのでカイロや湯たんぽなどでお腹を温めないようにしましょう。



6

けいれん(ひきつけ)を
起こしたとき

けいれん(ひきつけ)を起こした時

- ・熱にともなったけいれんが過去にあり、今回は5分以内の短いけいれんで、止まった後は意識がいつもと同じ状態にもどっている

自宅で様子を
みましょう



翌日、かかりつけ医へ
※時間とともに具合が悪く
なったら、救急医療機関で
受診してください。

- ・はじめてのけいれん
- ・けいれんが5分以上続いたが止まった
- ・半日に2回以上けいれんが起こった

急病診療センターへ



- ・けいれんが止まらない
- ・けいれんの後、ポーっとして呼びかけに答えがない
- ・くちびるの色が紫色で呼吸が弱い

救急車を



観察ポイント

- ・高熱が出た時に、けいれんを起こすことがあります。多くは心配のない熱性けいれんで、生後6か月から5歳頃までに起こります。
- ・けいれんの様子(経過時間、左右差、眼の動きなど)を注意深く観察しましょう。
- ・抱きしめたり、ゆすったり、たたいたりせず、平らなところに静かに寝かせ、呼吸がしやすいように衣服をゆるめ、顔を横に向けてください。
- ・吐いた物で窒息を起こす危険性があるので、口の中にもものや指をいれないでください。(けいれんの時に舌や唇をかむことがあります、けいれんの始めだけに起こることで心配はありません。)
- ・飲み物や飲み薬は与えないでください。

7 頭を打ったとき

頭を打った時

- ・タンコブ以外の外傷がない
- ・泣き止んだ後は元気にしている

自宅で様子を
みましょう



翌日、かかりつけ医へ
※時間とともに具合が悪く
なったら、救急医療機関で
受診してください。

- ・打った後、しばらくの間意識がない状態があった（小さなお子さんでは、打った後すぐに泣かなかった）
- ・頭の痛みが強い
- ・吐き気や気持ち悪さが続く



電話で確認の上
脳神経外科救急病院へ

- ・意識が戻らない
- ・けいれんを起こしている
- ・ぐったりして元気がない



救急車を

観察ポイント

- ・吐き気やおう吐の有無、頭を打った後にすぐに泣いたかどうか、ぼんやりしていなかったかなどについて、よく観察しておくことが重要です。
- ・頭を打った後、2日程度は普段と変わったところがないか、注意してよく観察しましょう。頭を強く打っても、頭の骨の骨折や意識障害、目や手足の動きの異常がなく、1か月程度何もなければ安心してよいでしょう。
- ・タンコブができた場合は、20分ほど、タオルの上から氷のうで冷やして様子を見てください。
- ・頭の皮膚に出血がみられた場合は、清潔なタオルやガーゼなどで、出血している部分を上からしっかり圧迫して受診しましょう。

8 やけどをしたとき

やけどをした時

- ・ 赤いだけで水疱(水ぶくれ)がなく、やけどの範囲が子どもの手のひらより小さい

自宅で様子を
みましょう



翌日、かかりつけ医へ

※時間とともに具合が悪くなったなら、救急医療機関で受診してください。

- ・ 水疱(水ぶくれ)の範囲が子どもの手のひらより大きい
- ・ 痛くて泣きやまない



電話で確認の上
外科救急病院へ

- ・ ぐったりして元気がない
- ・ やけどの範囲が広い(例：片足全部など)
- ・ 皮膚が黒く焦げている、白くなっている



救急車を

直ぐに流水(水道水)で冷やしましょう

観察ポイント

- ・ 手足の場合は、出しっぱなしの水道水で冷やしてください。洗面器に水を受けるなどして、水の勢いを弱めて冷やしてください。
- ・ 顔や頭の場合は、シャワーの水や濡れたタオルで冷やしてください。鼻や口の周りには、こまめに冷えたタオルを取り替えながら冷やしてください。
- ・ 全身・広範囲の場合は、衣服は脱がさずそのまま上から水のシャワーをかけてください。

濡れたバスタオルで包み、その上から毛布をかけてくるみ、急いで病院へ行ってください。

9 誤飲・誤食をしたとき

誤飲・誤食をした時

- ・タバコをかじった
- ・プラスチック、紙、ビニール、クレヨン、鉛筆の芯をかじった
- ・インク、絵の具をなめた

自宅で様子を
みましょう



翌日、かかりつけ医へ
※時間とともに具合が悪く
なったら、救急医療機関で
受診してください。

- ・元気だが、医薬品、洗剤、殺虫剤などを飲んだ
- ・タバコを2 cm 以上食べた
- ・加熱式タバコのスティック等を食べた

電話で急病診療
センターへ確認



急病診療
センターへ

- ・飲み込んだ後から咳き込みはじめたり、ゼーゼーする(気管に異物が入った可能性あり)
- ・タバコの吸いがらを入れた水を飲んだ
- ・ボタン電池を飲んだ
- ・顔色が悪い
- ・呼吸が苦しそう
- ・吐き気が止まらない
- ・元気がなくボーっとしている



救急車を

観察ポイント

- ・原因物質の確認：まず、何を飲んだのか、何を吸ったのか、中毒の原因物質を確認します。
- ・応急手当：家庭で吐かせることはすすめられていません。
特に、次の場合は、絶対に吐かせてはいけません。
 - 石油製品(灯油、マニキュア、除光液、液体の殺虫剤など)
 - 容器に「酸性」または「アルカリ性」と書かれている製品(漂白剤、トイレ用洗剤、換気扇用洗剤など)
 - 防虫剤の樟脳(しょうのう)、なめくじ駆除剤など
- ・応急処置がわからない場合は、(公財)日本中毒情報センター(電話 072-727-2499)に問い合わせてください。

休日夜間の初期急病診療体制

- * こども急病診療センターでは、**小児科（中学生以下）の診療**を行います。
- * 泉北急病診療センターでは、**おとなの方の内科のみの診療**を行います。
小児科（中学生以下）の診療は行いません。
- * 口腔保健センターを受診する際は、**必ず事前にお電話ください。**

（受付時間）

こども急病診療センター	
-------------	--

泉北急病診療センター

平日	土曜日	日・祝日
内科 17:30～20:30 _____	内科 17:30～20:30	内科 9:30～11:30 12:45～16:30 17:30～20:30
南区竹城台 1 丁 8 番 1 号 TEL 072-292-0099 FAX 072-292-0629		

口腔保健センター	
----------	--

- ※ 外科的な疾患（けが、やけどなど）、耳鼻科、眼科は診療できません。電話相談は、#7119、#8000（小児科のみ）へ。
- ※ 診療は受付開始時間の 30 分後からです。ただし、12 時 45 分のときは 13 時から始めます。
- ※ 年末年始、お盆には診療体制が変わりますので、詳しくは「広報さかい」、「堺市ホームページ」をご覧ください。
- ※ 受診時にはマイナ保険証、被保険者証、資格確認書、公費医療証（子ども医療証など）等をご持参ください。

この「かかりつけ医をもちましよう」は、「堺市ホームページ」でも公開しています。ぜひご利用ください。

検索 堺市 かかりつけ医をもちましよう

https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/iryokusuri/iryo/r02_kakaritukei.html



堺市健康福祉局健康部 発行

