

知っておきたい

子どもの救急



広島県医師会

序

広島県医師会では毎年9月9日(救急の日)に、救急医療の啓発を目的として一般の方々に分かりやすい小冊子を作成しております。今年は「知っておきたい子どもの救急」をテーマに、広島県小児科医会の先生方にご協力いただきました。

子どもの病気の観察ポイントや家庭でのケア、受診を急ぐべき症状などを分かりやすく説明しています。子どもの体は大人に比べて小さいだけでなく、あらゆる機能が発育途中で調整能力が高くありません。

これから成長していく子どものために、周りの大人は日頃から子どもの様子を観察し、生涯健康に過ごせるようサポートしていくことが大切です。

本書により応急処置に関する正しい知識を身につけていただき、緊急時に適切な対応をとれるよう備えていただければ幸いです。

令和元年9月9日

一般社団法人 広島県医師会 会長 平 松 恵 一

も く じ

1	子どもの症状をみるポイント	2
2	病院のかかり方	4
3	元気がない、機嫌が悪い	6
4	発熱	8
5	けいれん	10
6	咳、喘鳴（ぜいぜい）	12
7	腹痛	14
8	嘔吐・下痢	16
9	発疹（じんま疹）	20
10	頭部打撲	22
11	異物誤飲	24
12	こどもの救急蘇生	26
13	相談窓口	28

はじめに

平成15年に「お母さんの知っておきたい子どもの病気（内科編）」を広島県医師会から刊行しました。このころと比べて大きく変わったことは、インターネットに容易にアクセスできるようになり、病気に対する情報を得やすくなったことです。インターネットやSNSの情報は正しいものもあれば、誤った内容もあります。そのためネット情報によって不安が増強することがあるかと思います。このマニュアルは、そのような保護者の方にも役に立つように、病気の家庭でのケアや受診のタイミングなどをわかりやすく記載しました。

大切なことは日頃の子どもの様子をよく観察しておくことです。そして「いつもと違う」かどうかを目安に、急いで受診したほうが良いかどうかの判断に、このマニュアルを参考に見てください。また普段から子どもによくみられる病気やその対応を学んでおくことも大切です。

令和元年9月9日

広島県小児科医会
広島市立舟入市民病院 小児科
岡 野 里 香

**1**

こ しょうじょう 子どもの症状をみるポイント

子どもは急に体調を崩し、特に夜間に悪くなる傾向にあります。その際に「今受診すべきなのか」、「救急車を呼ぶべきなのか」、「様子を見て翌日かかりつけ医を受診すべきなのか」迷います。その際に子どもの様子を観察するポイントは3つです。

「いつもと違う」が受診の目安です。日頃の子どもの表情、皮膚の色、呼吸の仕方などを観察しておけば、異常に気付きやすいものです。右ページの症状が一つでもあればすぐに受診しましょう。



子どもの病気の状態をみる3つのポイント



1 見た目、表情（意識の状態）

視線が合わない、目つきがおかしい、無表情である
機嫌が悪い、ぐったりして刺激しても反応が乏しい
泣き方が弱い、呼びかけに反応しない

2 呼 吸

呼吸が苦しそう、ゼイゼイ言って横になれない
呼吸のたびに肩が上がる、胸がぺこぺこ凹む、小鼻がヒクヒクする
呼吸が苦しくてしゃべれない
咳こんで何度も吐く

3 循 環（血液の巡り）

顔が白い・青い
手足が異様に冷たい
皮膚がまだら状になっている
異様に冷や汗をかいている

救急車を呼ぶべき症状



- ・ 刺激しても反応がない
- ・ けいれんが5分以上続く
- ・ 意味不明の言動や異様な興奮が続く
- ・ 呼吸が止まりそう
- ・ 呼吸をしていない
- ・ 全身が真っ青になっている



2

びょういん かた 病院のかかり方



かかりつけ医を持ちましょう

なんでも気軽に相談できる、かかりつけ医を持ちましょう。
子どもの急病時の対応を相談しておきましょう。



日頃の子どもの様子を知っておきましょう

「いつもと違う」が病気のサインです。
病気の早期発見につながります。





できるだけ診察時間内に受診しましょう

急病以外は医師や看護師などスタッフがそろっており、必要な検査が行える診療時間内に受診しましょう。



医師に経過を上手に伝えましょう

何時から、どんな症状が、どのくらいの頻度・程度ありますか？

食べられる？眠れる？遊べる？

これまでかかった大きな病気、治療している病気は？

現在飲んでいる薬は？ お薬手帳を持参しましょう。

お薬や食べ物のアレルギーは？

経過のメモや画像、動画も参考になります。



**3**

げん き 元気がない、き げん わる 機嫌が悪い

元気がない、機嫌が悪いなど、子どもの様子が「何となくいつもと違う」ことが病気に気付くきっかけになることがあります。発熱などをともなえば感染症の、手足が冷たい場合や、尿量が少なく元気や活気がない場合には脱水症や低血糖の可能性があります。泣き止まないなど機嫌が悪い場合は、中耳炎、腹痛（※腸重積など対応を急ぐおなかの病気）などの可能性があります。視線が合わない、目がうつろですぐに眠ってしまうなど意識障害をともなう場合は、けいれん、脳の病気や重い低血糖などの可能性があります。急いだ対応が必要です。

※腸重積 腸が腸の中に入り込む病気





家庭での対応

- 体温を測りましょう。発熱していれば解熱剤を使ってみましょう。
- 手足が冷たい、尿量が少ないなど脱水症が疑われる場合は水分を補給してください。



すぐに受診する必要があるのは

- 意識の状態が普段とちがうとき
- 顔色が悪い状態が続くとき
- 水分補給を行っても活気不良、機嫌不良が続くとき、尿量が少ないとき
- いつもと違う泣き方が続くとき



小児の体温は日差や個人差があります。一般的には午前中の体温は低く、夕方には高くなります。小児の発熱の定義としては、 37.5°C 以上が持続するときとされています。個人差もありますので、日頃からお子さんの平熱を知っておくと安心です。日頃の平熱を目安に、いつもより 1°C 以上高いときには発熱と考えていいでしょう。しかし、以下のように病気でなくても熱が高くなる場合があります。

- 哺乳、食事のあと
- 大泣きのあと
- 運動後
- 眠たいとき

時間をあけて体温を測り直しましょう。

体温はワキの下で測ることを基本としています。小児は耳の穴が狭く、また耳垢の存在などで耳用体温計では正確に測れません。乳幼児では環境や運動の影響を受けやすいので、冷暖房器から離れたところで、しばらく安静にしたのちに測定するといいいでしょう。

発熱によって頭がおかしくなることはありません。また、高熱なほど病気が重症であるとも限りません。発熱があっても、機嫌が良くて元気であれば、しばらく様子を見てもいいでしょう。夜間の場合は、一晩待ってから受診しても良さそうです。



家庭での対応

- 活気があり、飲水が良好であれば特に処置は必要ありません。涼しい場所で安静にさせるといいでしょう。
- 39℃を超える高熱時の初期には、手足の先が冷たくなり、全身に寒気を感じてガタガタと震えることがあります。このときは毛布などで暖めてあげましょう。手足が温かくなってくると、熱がこもらないように涼しくしてあげましょう。汗をかいていたら着替えさせましょう。厚着は禁物です。
- こまめに体に触れて、体温を確認しましょう。
- 水分は充分にあたえてください。経口補水液が有用です。
- 解熱剤の常備があればお使いください。ただし、お子さんの年齢や体重に見合ったものを使用してください。大人用のものを服用してはいけません。また、市販の冷却シートには解熱効果はありません。



すぐに受診する必要があるのは

- 意識がはっきりしない
- 呼吸困難
- けいれん（ひきつけ）
- 強い頭痛や腹痛
- ぐったりしている

生後3か月未満の乳児も早めの受診をお勧めします。

**5**

け い れ ん

けいれん（ひきつけ）とは

けいれんは子どもの5～8%が経験する症状です。身体の一部や全体がぴくぴくしたり、突っ張ったりすることで、呼んでも反応がなかったり、白目をむいたり、口から泡を吹いたり、呼吸を止めて顔色が青くなったりします。原因で最も多いのは熱性けいれんで、その他てんかん、髄膜炎、脳炎・脳症、低血糖などがあります。短時間のけいれんでは後遺症を来すことはありませんが、けいれんが長引く場合やけいれんの原因によっては早急な治療が必要となる場合があります。



観察のポイント



まずは落ち着いて観察を！

- 何分間続くか
- 手足の動きはどうか、左右対称かどうか
- 目は、どこを向いているか
- 顔色は、青くなっているか
- 体温は



家庭での対応

- 平らな場所に寝かせ、吐いたものをのどに詰まらせないよう顔を横向けにします。
- 口の中に指など入れてはいけません。
- ゆすったり叩いたりしてはいけません。
- けいれんが止まっても直後に飲み物や食べ物を与えないでください。
- 初めてのけいれんでは、止まった後でも病院を受診してください。



すぐに受診すべきけいれん（救急車を呼ぶ）

- けいれんが5分以上続く場合
- 短時間にけいれんを繰り返す場合
- けいれんが止まった後、しばらくしても意識が回復しない場合
- けいれん後、手足の麻痺が残っている場合
- 激しい嘔吐や頭痛がある場合
- 6か月未満の乳児のけいれん





6

せき ぜん めい 咳、喘鳴（ぜいぜい）

咳はのどから気管・肺までの空気の通り道に、ウイルス・細菌などの異物が入ってきたときに、それを出そうとする防御反応の一つです。ほこりや煙、冷たい空気などで粘膜が刺激されても咳が出ることがあります。喘鳴は狭くなった気道を空気が通る音です。

咳が出る病気

■ かぜ

■ 喉頭炎（クループ）

犬がほえるような咳、声がれも伴います

■ 気管支炎、肺炎

発熱や湿った咳を伴うことが多いです

■ 気管支喘息

ヒューヒュー、ゼイゼイなど喘鳴を伴います

■ 気道異物

急に咳きこみ出し、息苦しさを合併します



家庭での対応

- 室内を乾燥させすぎないようにしましょう。
- 水分を十分とるようにしましょう。
- たんの切れが悪いときは背中を軽くたたいてあげましょう。
- タバコの煙やほこりなどを避けてください。



すぐに受診する必要があるのは

- 喘鳴を伴い、横になれず顔色が悪いとき
- 犬がほえるような咳、声がれなどクROUP（喉頭炎）が疑われ不機嫌で眠れないとき
- 急に咳きこみ、息苦しさを訴えるなど気道異物が疑われるとき

**7****ぶく
腹****つう
痛**

小さな子どもは腹痛をうまく訴えられず、泣いたり、不機嫌になったり、元気がなかったりします。逆に体調の悪さを「おなか痛い」と表現することもあります。原因で最も多いのは便秘症ですが、胃腸炎、虫垂炎、腸重積、鼠径ヘルニアの嵌頓かんどん、稀な病気として紫斑病、尿路結石、消化性潰瘍などがあります。



観察のポイント



- 痛みの程度（泣き叫ぶ程度か）
- 痛みの場所
- 痛みの持続時間
- お腹が張っていないか、お腹を触って硬くないか
- 腹痛以外の症状（嘔吐、下痢、発熱、血便）
- 皮膚に発疹はないか、関節の腫れはないか
- 便は出ているか
- おむつを外して鼠径部（足のつけね）なども確認してください



家庭での対応

- 排便によって痛みが治まることがあります。トイレに行かせてみましょう。
- 市販の浣腸を使用しても差し支えありませんが、使用しても腹痛が治まらないようなら受診しましょう。
- 発熱・嘔吐がなく、食欲がある場合はしばらく様子を見てもよいでしょう。



すぐに受診する必要があるのは

- 激しい痛み
- お腹を触ると激しく痛がる
- 顔色が悪い
- 血便を伴う
- 痛みを繰り返す（泣いては止み、泣いては止み）
- 鼠径部（足のつけね）がはれている（鼠経ヘルニア、通称“脱腸”の可能性）
- 発熱
- 嘔吐を繰り返す

**8**

おうとげり 嘔吐・下痢

**おうと
嘔吐**

小さな子どもは激しく泣いた、咳こんだ、食べすぎや飲みすぎた時など病気でなくても吐くことがあります。また、哺乳後にゲップと共にミルクを吐くことがあります。機嫌が良くて食欲もあるようなら心配はありません。嘔吐の原因はウイルス性胃腸炎が最も多く半日くらい吐き続けて、その後下痢になることが多いです。嘔吐に腹痛や血便を伴う場合は腸重積の可能性があります。嘔吐はお腹の病気以外でも特に頭の病気でも起こります。激しい頭痛や意識がおかしい（ぐったりしている）場合は急いで受診する必要があります。





家庭での対応

- 吐いたものが気管に入らないように体を横向けにします
- 吐き気が落ち着いたら、水、お茶、経口補水液などを少量ずつ与えてみてください。柑橘系飲料や炭酸飲料はさけましょう。
- 吐いたものを触ったら、感染予防のため手洗いをしましょう。



すぐに受診する必要があるのは

- 強い腹痛や頭痛を伴う
- ぐったりしている
- 意識がおかしい、反応がおかしい
- 吐いたものに血液が多く混じっている
- 繰り返して何度も嘔吐する
- 吐物が緑色
- 便に血液が混じっている
- 半日以上尿が出ていない



げり 下痢

乳幼児は消化吸収機能が未熟なため、食事内容や量によって下痢をすることがあります。発熱や嘔吐を伴う場合はウイルス性胃腸炎の可能性が高いです。機嫌がよく食欲が保たれているようならしばらく様子を見ても大丈夫です。



観察のポイント



- どんな下痢か（水様、ドロドロ、赤い、白い、血液が混じる、粘液が混じる）
- 下痢の回数
- 腹痛、嘔吐などほかの症状があるか
- 病院を受診する場合、下痢便やおむつを持っていくと参考になります
画像も参考になります



家庭での対応

- 十分に水分補給を行いましょう、経口補水液が有効です。
- 母乳やミルクを飲んでいる場合は続けてかまいません。
- 下痢の回数が多いとおむつかぶれをおこしやすいので、おしりを洗った後はワセリンなどで皮膚を保護するようにしましょう。
- 便を触った後は感染予防のため手洗いをしましょう。



すぐに受診する必要があるのは

- ぐったりしている
- 半日以上尿が出ていない
- 唇や舌が乾いて、涙が出ない
- 多量の血便がでた



9

ほっしん 発疹（じんま疹）しん

発疹は広がり方、できかた、そして原因もさまざまですが、随伴症状のない場合に緊急性はありません。夜間の場合は、一晩待ってから受診しても良さそうです。

感染症に伴う発疹として、みずぼうそう、手足口病、溶連菌感染症、とびひ などがあります。発熱を伴う発疹の場合は、麻疹（はしか）などの報告の義務があるものもありますので、かかりつけの医師を受診しましょう。

下図のような、隆起のある発疹は「じんま疹」で、多くはかゆみがあります。夜間に発見されることが多く、数分から数時間で出たり消えたりすることもあります。じんま疹の多くは、ストレスや体調不良といった原因のはっきりしないものです。食物によるアレルギーの場合は1割程度といわれています。その場合は特定の原因食物を摂取後2時間以内に発症することが多いようです。



じんま疹



家庭での対応

- かゆみがある場合は、発疹部位を冷やすと症状が軽減します。
- 激しい運動は避けましょう。
- 熱い風呂に入ると症状が悪化します。ぬるめのシャワーがお勧めです。
- かゆみには、香辛料の入った刺激物を食べると悪化することがあるので注意しましょう。



すぐに受診する必要があるのは

- 発疹だけでは緊急に受診する必要はありません。
- 発疹のほかに、咳や呼吸困難、嘔吐や冷汗などの症状を伴う場合は緊急性がありますので、ただちに受診しましょう。



10

とう ぶ だ ぼく 頭 部 打 撲

小さい子どもは身体のわりに頭が大きく、バランスを保つことが難しいため、転んだり頭をぶつけることが良くあります。すぐに泣いて、泣き止んだ後機嫌がよく食欲もあるようなら様子をみて大丈夫です。



観察のポイント



- 意識の状態
- けいれんがないか
- 嘔吐はないか



家庭での対応

- 出血があれば清潔なタオルやガーゼでしっかり押さえて、出血が止まらなければ受診しましょう。
- 打撲部位が腫れていれば冷やしてください。腫れている部位は冷やしたほうが早く小さくなります。数日経過しても腫れがひかない、大きくなる場合は受診してください。
- 頭を打った直後は外出や運動は控えて、自宅でゆっくり過ごしましょう。



すぐに受診する必要があるのは

- ぐったりして泣かない
- 反応がない
- けいれんを起こしている
- 顔色が悪い
- 呼吸がおかしい（速い、いびきをかく）
- 手足を動かさない
- 物が見えない、二重に見える
- 会話がおかしい
- 何度も嘔吐する
- 出血が止まらない

救急車を呼ぶ



頭部打撲直後は症状が出にくいことがあります。

受傷後24時間はしっかり観察してください。





子どもにとって危険なものを食べたり飲みこんだりした場合を誤飲と言います。何をどのくらい誤飲し、異物がどこにあるかによって対処法が異なります。

気道異物：何かを飲み込んだ後に突然咳きこんだり、声がかすれたり、喘鳴（ゼーゼー、ヒューヒュー）が出ます。小さい異物が細い気管支まで入り込むと咳や喘鳴が長引いて発熱するなど風邪に似た症状を呈する場合があります。ピーナッツや豆は気道に入ると水分で膨らむので、しばらくしてから症状が出る場合があります。

食道異物：よだれがでる、飲み込みにくい、のどが痛い、胸の痛みや違和感などの症状が出ます。

異物が胃の中に進むとほとんど症状はありませんが、針やヘアピン、プルトップ（缶ジュースの開口）など鋭利なものでは胃腸の粘膜を傷つける場合があります。誤飲の原因で多いボタン電池は場合によっては放電して胃腸の粘膜に潰瘍を来します。また磁石やマグネット、磁気絆創膏を2個以上飲み込んでしまったり、磁石と金属と一緒に飲み込んでしまうと、それらが腸壁を挟んでくっつくことで腸に穴があいたり、腸閉塞になるなど重症化するおそれがあります。タバコ、電子タバコ、医薬品、洗剤、防虫剤などは成分が吸収されて、中毒症状が出る場合があります。

誤飲は予防が大切です。子どもが口に入れてしまいそうな物は、手の届かないところに置きましょう。



家庭での対応

- のどに詰まった時は、頭を下にして背中をたたってください
- 吐かせるときはのどの奥に指を入れて舌を押し下げるようにします
- 吐かせてはいけないもの
灯油、ガソリン、ベンジン、農薬、殺虫剤、ヘアピンなど鋭利なもの、強酸性・アルカリ性の洗剤や漂白剤など
- 誤飲したものが排泄されたかどうか、数日は便を確認してください。



すぐに受診する必要があるのは

- 気道異物、食道異物は直ちに処置が必要です所以受診してください
- 以下のものを誤飲した場合
煙草を浸した液体、ボタン電池、医薬品、灯油、ガソリン、ベンジン、漂白剤、殺虫剤、アルコール
- 顔色が悪い、ぐったりしている、意識がおかしい
- 誤飲したものと同じもの（医薬品やボタン電池など）があれば、受診する時に持参してください

困ったときは中毒110番に相談

つくば中毒110番 029-852-9999 (9時～21時対応)
大阪中毒110番 072-727-2499 (24時間対応)
タバコ誤飲専用電話 072-726-9922 (24時間対応、自動音声のみ)

**12**

きゅうきゅう そ せい こどもの救急蘇生

子どもの反応がない場合、胸の動きをみて呼吸をしていないと判断したら、心肺蘇生を開始してください。

心肺蘇生は大人と同様に、胸骨圧迫（心臓マッサージ）30回、人工呼吸2回を繰り返し行います。人工呼吸が難しい場合は胸骨圧迫のみでもかまいません。

胸骨圧迫

胸の厚みの1/3が沈む深さまで、胸の真ん中、胸骨の下半分をしっかりと圧迫します。

乳児（1歳未満）では指2本（人差し指と中指）を使って圧迫します。



押す部位の
目安



人工呼吸

小児では鼻をおさえて口から息を吹き込みます。

乳児（1歳未満）では鼻と口をまとめて自分の口に含んで息を吹き込みます。



AED

未就学児では、小児用パッドや小児用モードを使用してください。小児用パッドや小児用モードがなければ成人用を使用してください。使用方法是音声通りに行えば大丈夫です。



画像 日本光電製 AED 型式：AED-2100-V

**13**

そう だん まど ぐち 相 談 窓 口

● 小児救急電話相談 #8000

こどもが急病になったとき、直ぐに受診すべきかどうか、様子を見てよいか、専門のスタッフがアドバイスしてくれます。



● 救急相談センター #7119

救急車を呼ぶべきか、けがなどの応急手当の仕方、受診すべき医療機関などをアドバイスしてくれます。

● 日本小児科学会

「こどもの救急」

ホームページ <http://kodomo-qq.jp>

生後1か月から6歳までのお子さんが対象です。

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、判断の目安が掲載されています。

スマートフォンなどに登録しておくくと便利です。



● 日本救急医学会

市民のための心肺蘇生 http://aed.jaam.jp/cpr_process.html

● つくば中毒110番 029-852-9999 (9時～21時)

大阪中毒110番 072-727-2499 (24時間対応)

タバコ誤飲専用電話 072-726-9922 (24時間対応、自動音声のみ)

おわりに

子どもの病気は、どのような時代でも保護者にとっては大きな心配ごとです。今はインターネットで簡単に調べることができますが、ネットには正確な情報も不正確な情報も載っています。どのように対処したらよいか困られる保護者の方が多いと思います。この度、広島県小児科医会で本小冊子を執筆させていただくことになりました。平成15年作成の「お母さんの知っておきたい子どもの病気」を参考に、子どもの救急に必要な症状を絞り、救急時に対応し易いように簡潔に記載するように努めました。子どもはよく病気に罹ります。本小冊子が子どもの病気の対処にお役に立てば幸いです。

令和元年9月9日

広島県小児科医会
医療法人 もり小児科

森 美 喜 夫

知っておきたい子どもの救急(非売品)

発行日：令和元年9月9日

執筆：広島県小児科医会 岡野 里香（広島市立舟入市民病院 小児科）
広島県小児科医会 中村 和洋（いちごこどもクリニック）
広島県小児科医会 梶梅 輝之（医療法人 向洋こどもクリニック）

監修：広島県小児科医会 森 美喜夫（医療法人 もり小児科）

発行人：一般社団法人 広島県医師会

印刷：レタープレス株式会社

〒739-1752 広島市安佐北区上深川町809番地の5

TEL: (082) 844-7500



もみじ医