

# 小児救急ハンドブック

子育て中の家族の皆さまへ

vol.5



## 鳴門市

監修：一般社団法人鳴門市医師会・一般社団法人徳島県歯科医師会鳴門市歯科医師会  
一般社団法人徳島県薬剤師会鳴門支部・地方独立行政法人徳島県鳴門病院

## 目次

救急車を呼ぶのはどんなとき？	1
子どもの急な病気・けがなどで悩んだら	2
熱がある	3
下痢をした	6
吐いた	8
せき、ゼロゼロがある	10
ひきつけをおこした	12
子どもの応急処置について	14
薬剤師さんのアドバイス(薬の飲ませ方他)	16
お口の119こんなときに	21
あなたのまわりの子育て支援サービス	22
鳴門市子ども健康支援一時預かり事業	23
各種団体連絡先	24
「かかりつけ医」を持ちましょう！！	25
もしもの備え	26

## はじめに

子育ての中で、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、食べ物を吐いたり、下痢をしたりといつもと違うことが起こると、

「わあ、大変」「どうしよう」とあわててしまうことがありますね。

そんなときの、対応に少しでも役立てていただけたらと考え、この冊子を作成しました。

いつもの状態を知っておきましょう。

「痛い」「苦しい」という言葉で自分の症状を上手に伝えられない子どもの、

サインを見逃さないためには、「いつもの健康状態」をしっかりと把握しておくことがとても重要なことです。

## 救急車を呼ぶのはどんなとき？

- ◆ けいれんがとまらない、10分以上続く、繰り返す
- ◆ 呼吸がきわめて困難になっている  
(チアノーゼが出て、泣くことも会話もできない)  
※チアノーゼとは顔色が悪く、くちびるが紫色になることをいいます。
- ◆ ひどい腹痛や頭痛がある。嘔吐や下痢が止まらず、ぐったりしている
- ◆ 意識がない。呼んでも反応が無く、視線があわない
- ◆ 出血が激しく止まらない

## 119番通報

- ① 局番なしの「119」をダイヤル  
(携帯電話からもかけることができます)
- ② 「救急車をお願いします」と伝える
- ③ 子どもの名前、年齢、住所、電話番号、救急車に来てもらいたい場所の目印になる建物などを伝える
- ④ 持病がある場合は、その病名とかかりつけ医療機関を伝える
- ⑤ 子どもの症状を伝える
- ⑥ 応急手当、救急車の到着までにしておくことの指示を受ける
- ⑦ 人手があれば救急車の誘導をする

## 救急車が来るまでにすること

- ① 応急手当の指示があった場合は、それを行う
- ② 病院に持っていくものの用意をする  
健康保険証、母子健康手帳、お薬手帳、おむつ、タオル、着替え、お金など
- ③ 誰が救急車にのってついていくかを決めておく  
(家族の中で、連絡がとれる体制をつくっておく)

## 救急車で行くとき

- ① 救急救命士(救急隊員)の指示に従う
- ② 家を出る前に火元を確認する
- ③ 戸締りを忘れずに

# 子どもの急な病気・けがなどで悩んだら

## 小児救急電話相談 #8000

受話器を上げて#8000を押してください。相談員につながります。

徳島子ども電話相談(#8000)の相談時間は

- 月曜日～土曜日……………18時～翌朝8時
- 日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)……………24時間対応

(IP電話、ダイヤル回線等をご利用の場合は 088-621-2365)

### 相談体制は？

電話をかけると、相談員(看護師)が相談に応じ、より専門的な知識を要するものについては医師(小児科医、救急専門医)が対応します。

### 相談内容は？

子どもの急な病気(発熱、下痢、嘔吐、けいれん、ひきつけ等)やケガ等の場合に、家庭でどのように対処すれば良いか、すぐに医療機関を受診させる必要があるか等について助言するとともに、利用できる最寄りの小児救急病院等について情報提供等を行います。

※相談はあくまでも助言であり、電話による診断・治療はできません。

### 相談利用料は？

相談料は無料ですが、通話料金は利用者の負担となります。

## 徳島の休日夜間救急情報

お願い:受診される場合は事前に電話で確認し、健康保険証をお持ちの上ご利用ください。

### ●医療とくしま (<https://anshin.pref.tokushima.jp/med>) ホームページ

#### 休日夜間救急情報

県内の「休日夜間救急情報」を確認できます。QRコードからアクセスし、カレンダーから検索したい日を選択してください。



#### 小児救急医療体制

徳島県の「小児救急医療体制」の情報が確認できます。QRコードからアクセスしてください。



※緊急の場合以外は、通常の診療時間内での受診をお願いします。救急医療は、臨時、応急的な措置です。

### ●小児救急医療についてのご質問等は

徳島県保健福祉部 医療政策課 TEL:088-621-2732 FAX:088-621-2898  
E-Mail:iryouseisakuka@pref.tokushima.jp

# 熱がある

※5ページのフローチャートを確認してください。

## 注意したい様子

- ① 熱をはかり、平熱より1℃以上高いかどうか  
(小さな子どもは体温を調節する機能が不十分なので、ちょっと疲れたり、環境が変わるとすぐに熱がでてしまいます)
- ② 顔色がいつもと違うかないか?
- ③ ぐずっていたり、きげんが悪くないか
- ④ 口の中をのぞいて、舌やのどに変化がないかどうか
- ⑤ からだのどこかに発疹はないか
- ⑥ 下痢、嘔吐、腹痛をおこしていないかどうか

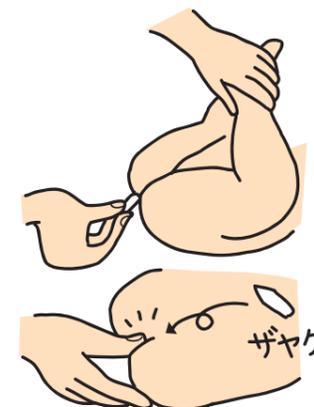
## 大至急、病院へ

- ★ 生後3か月までの赤ちゃんで38℃以上、生後4か月以上でも40℃を超える熱が出た
- ★ 呼んでも反応がなく、視線が合わず、熱が高い低いにかかわらず、ぐったりして意識がはっきりしない
- ★ ひきつけが10分以上続く
- ★ 呼吸が苦しそう、くちびるや指の先が紫色になる
- ★ 下痢や嘔吐を伴い、ぐったりとしている
- ★ 嘔吐や下痢が何度も繰り返す
- ★ 高熱なのに顔色が青白い
- ★ ぐったりとしてグズグズとふきげん、食欲がない
- ★ おしっこのに激しく泣いたり、おしっこが半日以上でない

## 高熱のときの応急手当



●38.5℃以上の高熱のときは、頭のほかに、太い動脈の部分(首のけい動脈、わきの下、太もものつけね)を冷やしましょう。



●解熱剤(げねつざい)はふつう座薬が使われますが、とがったほうをおしりに深く入れ、しばらくティッシュなどで押さえておきます。ただ、解熱剤はとても強く、病気によっては解熱剤を使用したために起こる副作用をひきおこす可能性があります。使うときは、かならずお医者さんに相談してからにしましょう。

## 熱を正確に測る

※5ページのフローチャートを確認してください。

### 正しい熱の測り方は

体温の計る場所

- わきの下……………体温計をわきに挟んで熱を測ります

#### 【注意】

わきの下で計った場合、体温計の当たる位置で体温の結果が変わる事もあります。正しくわきの下に入れなければ、正確な体温もわかりません。

正しい計り方とは？

- ①わきのくぼみの中央に体温計の先端をあてます
- ②体温計が上半身に対し30度くらいになるようにして、わきをしっかりと閉じます。その時一方の手で軽くひじを押さえます
- ③水銀体温計や実測計の体温計なら10分以上、予測式なら電子音がピッピツとなるまで(平均では90秒)じっとまつ

#### 【注意】

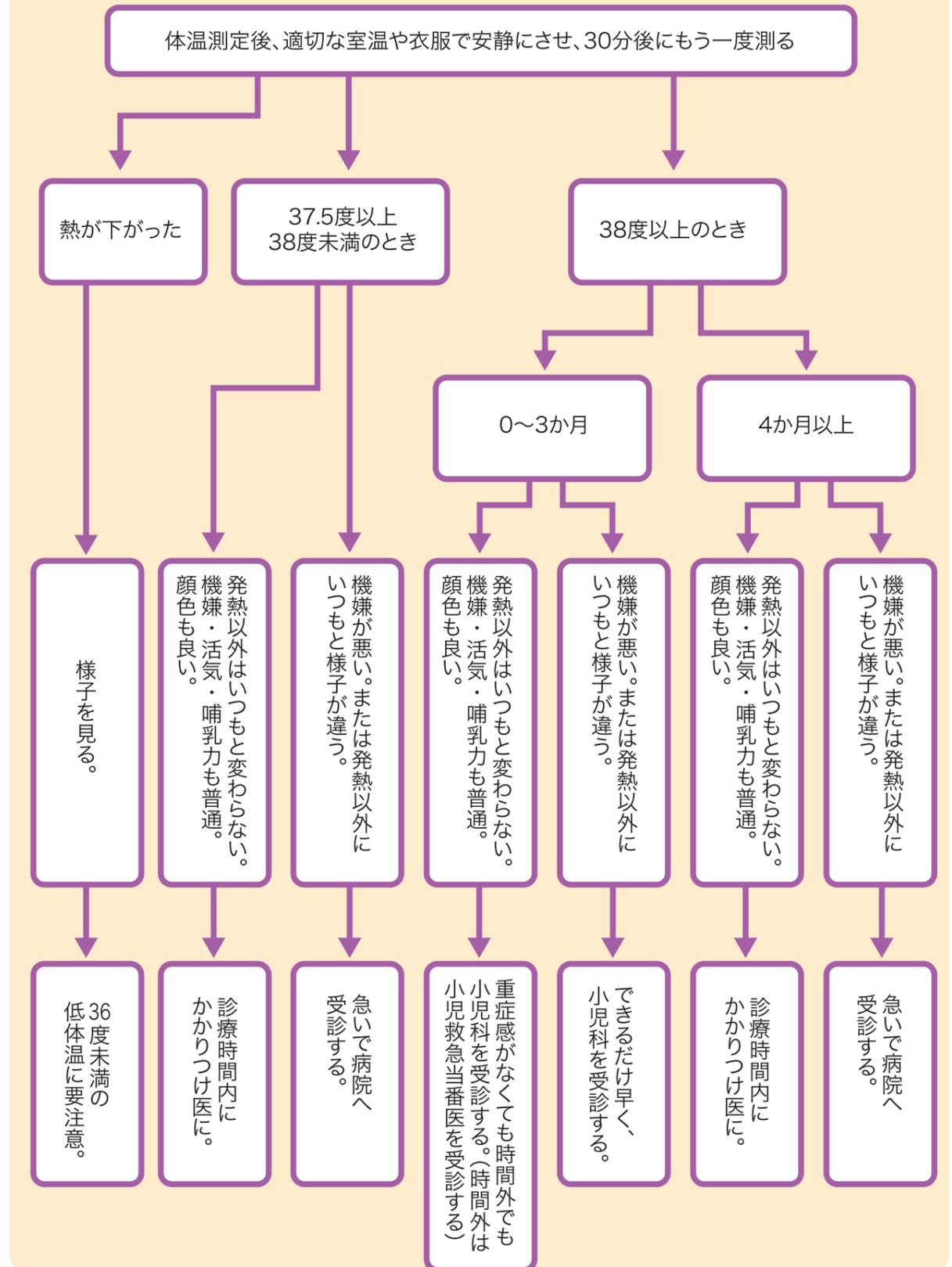
わきの下に汗をかいていると正しい体温を正確に測れない為、汗を拭いてから体温をはかりましょう。また、運動後、食事後、外出後は体温測定には適さないのでやめましょう。

#### 【熱がでたときの注意】

- ★ 静かに寝かせる
- ★ 熱の出始めは暖かくし、落ちついてきたら少々薄着に  
熱があるのに手足が冷たい、からだをちぢこまらせている等の場合は、これから熱が上がると思われるので、厚着をさせたり、ふとんや毛布を使って体を暖める  
手足が温かくなれば熱が上がりきったと考えられるので、熱を下げる
- ★ 熱を下げる  
いやがらなければ、氷枕やアイスノンなどで冷やしてあげる。  
(ただし、生後3～4か月までの赤ちゃんの場合には氷をいれない水枕で)  
高熱の時には、頭のほかに太い血管が走っている3点を冷やす。  
(①首、②わきの下、③ももの内側)
- ★ 水分を補給します  
母乳やミルクのほか、番茶、湯冷まし、子ども用イオン飲料など、子どもが飲むものを少しずつ飲むだけ与える。  
せきが出ているときや吐いた直後は避け、少し時間を置いて飲ませる。

※水分をまったく受けつけず、ぐったりしてきたら脱水症状の初期段階が考えられるので急いで病院へ…。

## 熱がでた時のフローチャート



# 下痢をした

※7ページのフローチャートを確認してください。

## 注意したい様子

- 1 きげんは良いか、あやすと笑うかなど
- 2 水分を与えて、受けつけるかどうか  
受けつけない場合、くちびるが乾いてぐったりするなどの脱水症をおこしていないか。
- 3 発熱、嘔吐など、ほかの症状がないか
- 4 おなかがぺちゃんこか、あるいは膨らんでいるか

## 大至急、病院へ

- ★ 水っぽい便が1日に10回以上も出て、ぐったりしている。くちびるが乾き、目が落ちくぼんで脱水症状が疑われる
- ★ 下痢のほかに、熱が高い、吐くなどの症状も伴い、きげんが悪く、水分を与えても受けつけない
- ★ かなりの血便が出た。ひどい悪臭や膿、粘液などがまじった便が出た  
(便がついた下着やおむつを持って病院へ行くようにしましょう)

## こんなときどうする...

- ★ 水分の補給はかかさずに  
授乳中の赤ちゃんの場合は時間や回数にこだわらず、飲めるときにできるだけ飲ませます。果汁や麦茶、スープ、イオン飲料など赤ちゃんが好むものを与えてください。  
※牛乳や柑橘系のものは下痢をひどくするので与えないようにしましょう。

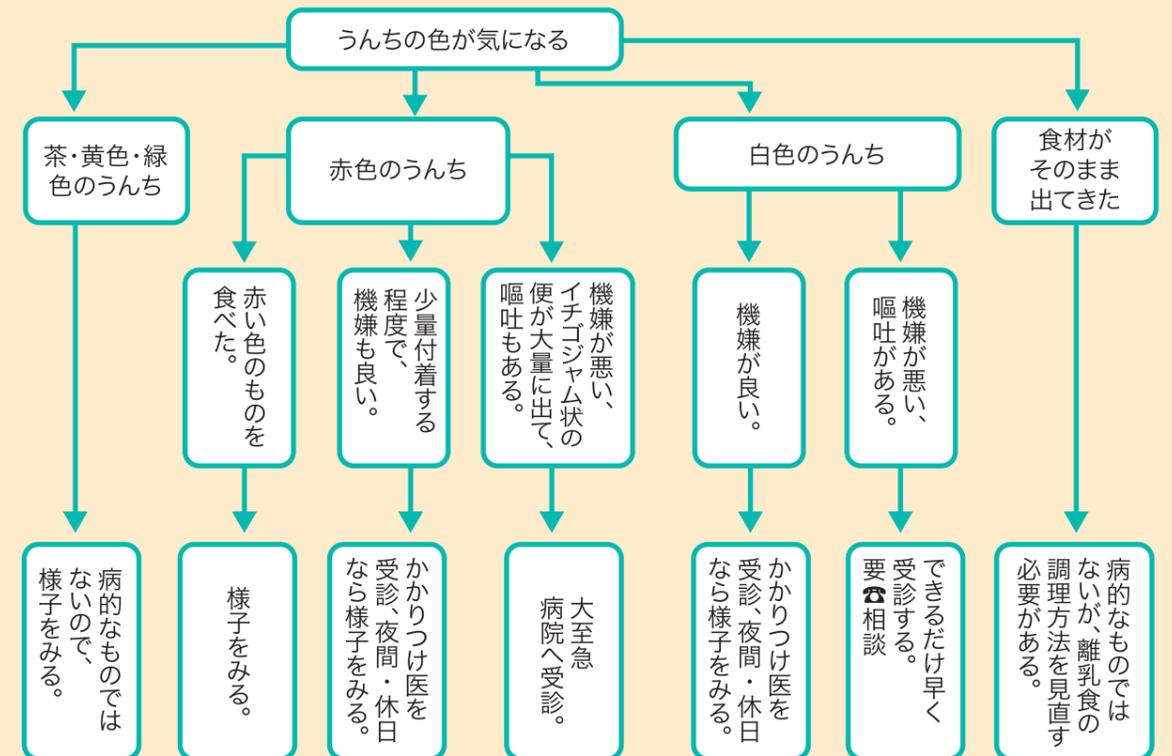
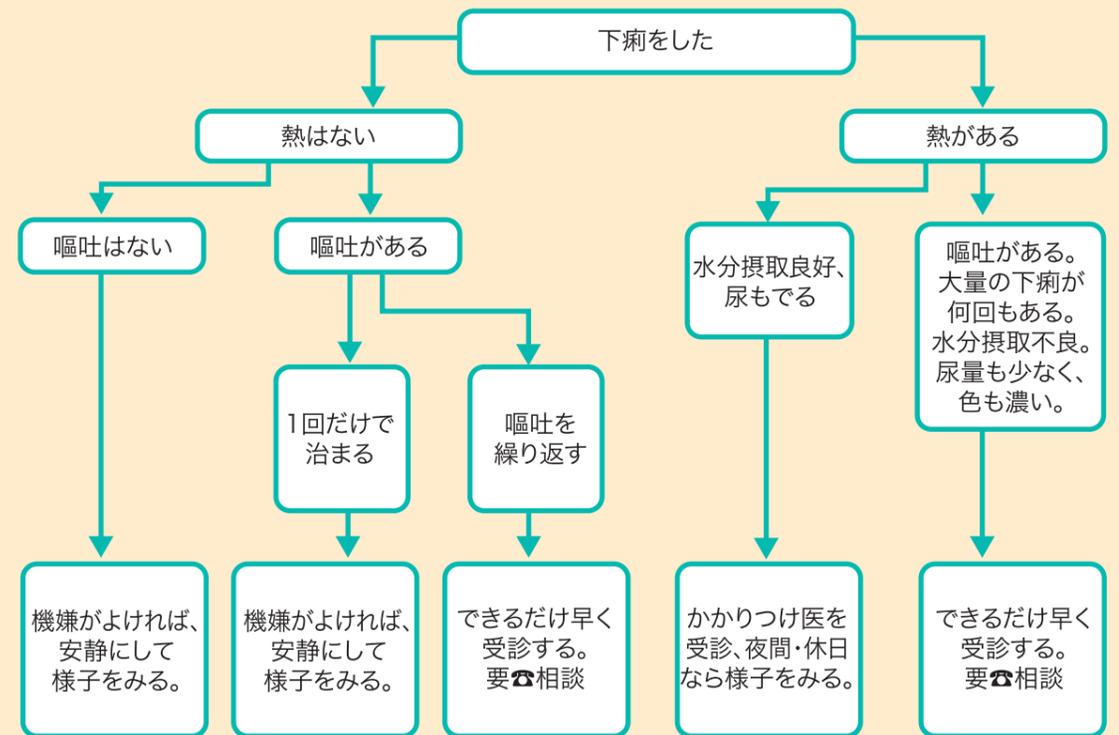
## 脱水症のチェックポイント

- ◆元気がなく、ぐったりしている ◆顔色が悪く、おしっこ量がすくない
- ◆泣いても涙が出ない ◆目が落ちくぼんだようになっている
- ◆口やくちびるがからからに乾いている ◆おなかにはりがなく、ぺちゃんこになっている
- ◆肌がカサカサでおなかにはりがない

### 下痢のときのお尻ケアのポイント

- 下痢が続くと赤ちゃんのお尻はあっというまにただれてしまいます。こまめにおむつを取り替えることが必要です。
- おむつをかえるときには、ぬるま湯で湿らせたガーゼやタオルなどでそっとやさしくうんちをふきとるようにしましょう。
- ふいただけではきれいになりにくいので、ときにはシャワーをしたり、座浴をさせたりしましょう。
- 座浴・・・上半身は服をきせたまま、お尻を洗面器等につけて洗います。
- お尻をよく乾かしてから、ワセリンやベビーオイルなど皮膚を保護できるものをつけ、しっかりと乾燥させておむつをあてましょう。

# 下痢をした時のフローチャート



# 吐いた

※9ページのフローチャートを確認してください。

## 注意したい様子

- ① 下痢や発熱をしていないかどうか
- ② 首を振っていやいやするようなそぶりがないかどうか  
(中耳炎などの可能性があります)
- ③ 吐いた内容はどんなものか  
(食べたものか、黄色い胃液か、コーヒーのかすのようなものか、緑色をしていないか)
- ④ グラグラ吐いたか、勢いよく吐いたか

## 大至急、病院へ

- ★母乳、ミルクを飲むたびに勢いよく吐く、口からだけでなく、鼻からも噴水のように吐き出す。
- ★吐いたものに血や黄緑色の胆汁(たんじゅう)がまじっていた
- ★顔色が悪く、飲んで吐きをくり返して激しく泣く
- ★下痢をともない、血便もまじる
- ★かぜをひいたための嘔吐と思っていたら、急にぐったりしてきた
- ★頭を強く打ったあとに嘔吐した

## こんなときどうする・・・

- ★脱水にならないように水分はたっぷり与えます  
一度にたくさん与えるとかえって吐き気をもよおすことがあるので少しずつ、こまめに与えましょう。
- ★顔、からだ、衣類、寝具も清潔に  
はいたものが流れ込んでいることもあるので、口のまわり、あごや耳の中なども注意しましょう。しめらせたガーゼでそっとふきとりましょう。  
よごれた衣類、寝具などは取替え、清潔にしましょう。
- ★食事は消化のよいものを  
少し食べさせ、20分～30分様子を見て、吐かなければまた食べさせるというように徐々に様子を見ましょう。  
いつもよりやわらかめで消化のよいものを食べさせるようにしましょう。

## 吐いたときの応急手当

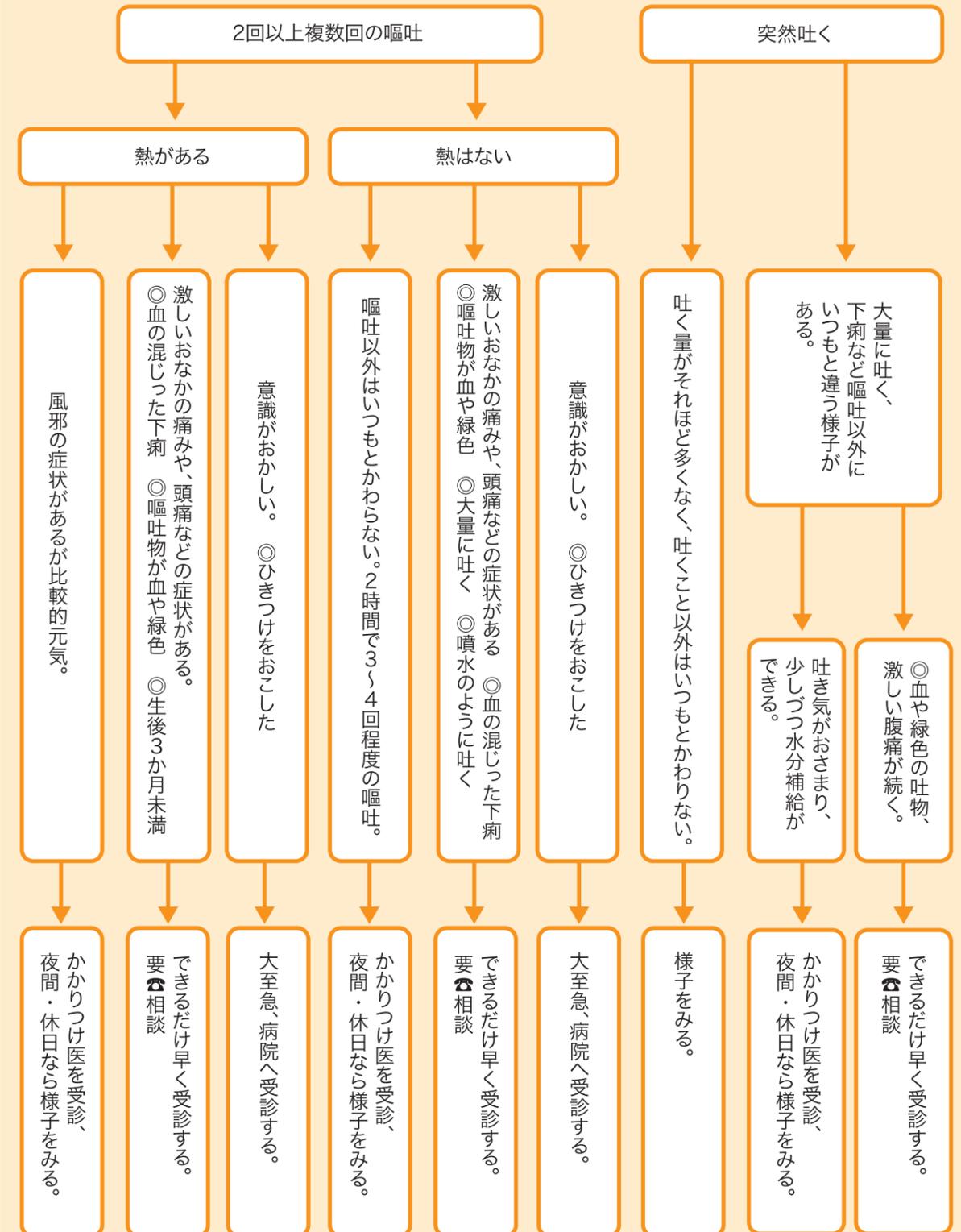
●吐いたものが気管に入らないよう、頭のほうを少し高くして、顔を横に向けて寝かせるようにしましょう。



●汚れた寝具は交換し、口の中に吐いたものが残っていないか確かめます。もし、残っていればガーゼなどで取り除きましょう。吐いたものにおいがすると、あらたな吐き気がしてしまうものです。



# 吐いた時のフローチャート



## せき、ゼロゼロがある

※11ページのフローチャートを確認してください。

### 注意したい様子

- ① 顔色が悪くないか、呼吸が苦しそうでないか、などの全身症状
- ② どのくらいせきがつづいているか
- ③ どのような音のせきをしているか  
(痰がからむようなせき、犬が吠えるようなせき)
- ④ よく眠れているか。
- ⑤ いつからせきが出だしたのか。  
(食事中、遊んでいるとき、夜間など)

### 大至急、病院へ

- ★ せきや鼻水がひどく、呼吸が苦しそうで、ぐったりしている
- ★ 突然激しくせき込み、顔色も悪く、ぜいぜいと息苦しそうにしている
- ★ ひどいせきで、顔やくちびるが紫色になってきた

### こんなときどうする・・・

#### ★室内は換気、清掃をまめにし、清潔にしましょう

ほこりやにごった空気は健康にはよくないので、お部屋の掃除をこまめに行い、清潔にしましょう。

掃除をするときには、赤ちゃんは別の部屋に連れて行ってからしましょう。

せきが出るからといって、部屋をしめたままにせず、寒くないか注意しながら、こまめに空気の入換えをしましょう。

お子さんのいるところでは禁煙するようにしましょう。

#### ★湿度を高めを保つ工夫をしましょう

のどが乾燥するとせきやゼロゼロが出やすくなります。加湿器を使ったり、水を絞った濡れタオルを干すなどの工夫をし、室内の湿度を60%ぐらいに保つようにしましょう。

#### ★上体を高くして寝かせると楽・・・

せきこんだときには、上体を起こすか、だっこをして背中をさすってあげるとよいでしょう。せきが出るときは、布団の下に枕や座布団、タオルなどをはさんで背中から頭のほうを少し持ち上げる感じで寝かせると楽になります。

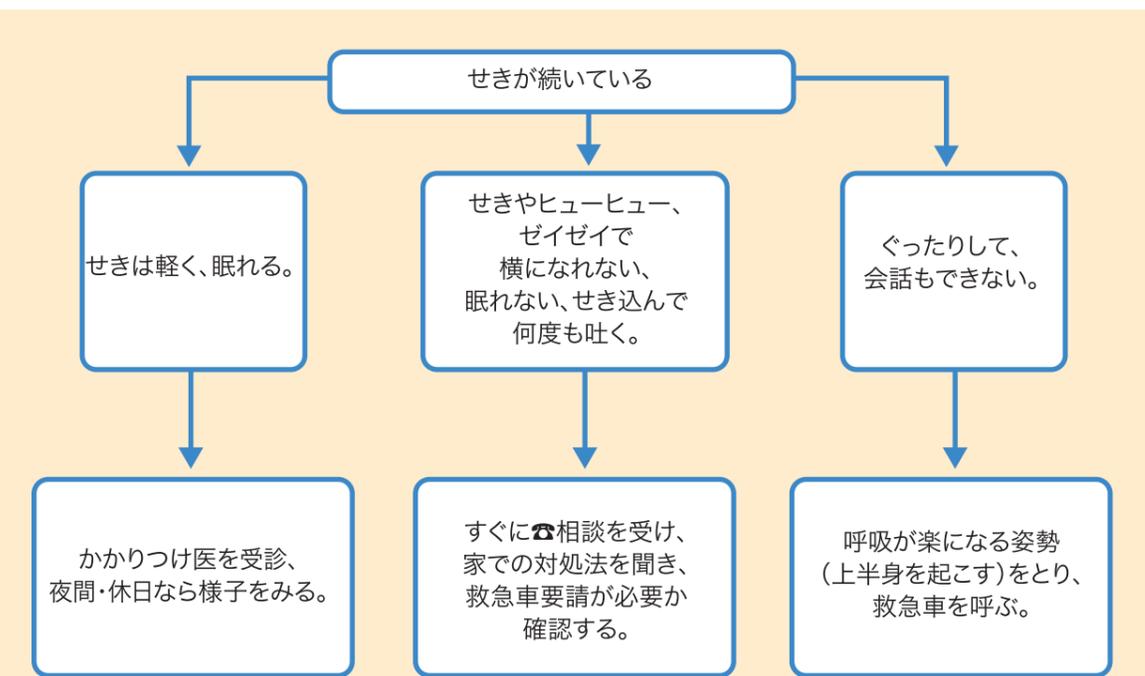
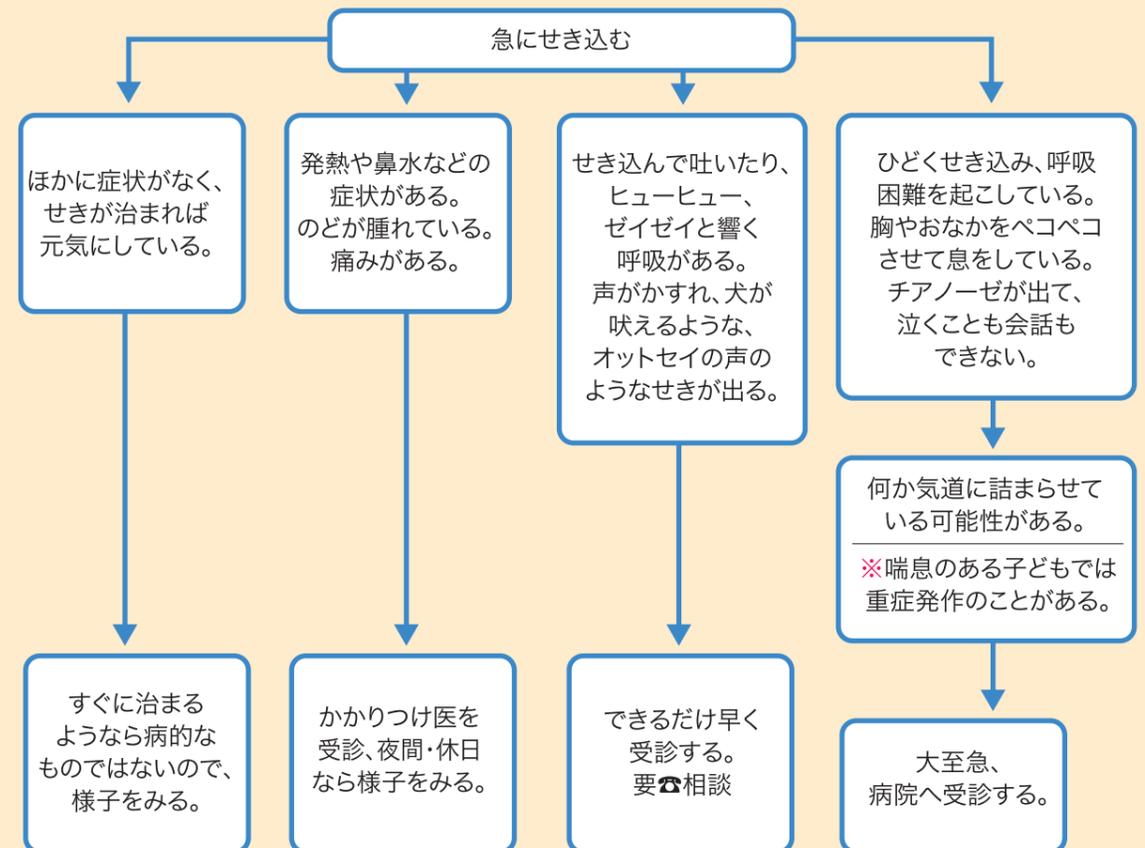
#### ★飲み物はいつも用意しておく

せきこんだり、ゼロゼロしたり、水分でのどを湿らせてあげると苦しさがやわらぎます。

湯冷まし、番茶、麦茶などを手近なところに用意しておきましょう。

冷たすぎるとかえってせきこみますので、ぬるめのものが常温程度で。

## せき、ゼロゼロがある時のフローチャート



## ひきつけをおこした

### 注意したい様子

どんなひきつけをおこしたかが病気の判断に重要なポイントになりますので、落ちついた観察が必要です。あわてずに対応しましょう。

- ① けいれんが何分ぐらい続いたか
- ② どんなひきつけだったか  
(目の動き、手足のつっぱりかた、からだをどのように動かしたかなど)
- ③ 右半身、左半身だけのような左右差はないか
- ④ おさまってから意識があったかどうか
- ⑤ 熱、嘔吐などの症状はあるか

### 大至急、病院へ

- ★ 熱がないのにひきつけた
- ★ 元気よくはしゃいでいた子どもが急にぼんやりして意識を失ってひきついたり、おさまったあともぼんやりしている
- ★ ひきつけたとき、頭を前後にカクンカクンとふる
- ★ ひきつけたときバンザイのようなかっこうをくりかえす
- ★ 高熱でけいれんが10分以上続く、また、ひきつけたあと、意識が戻らなったり、吐いたりする
- ★ ひきつけが片側だけにおきる
- ★ 1日に何度もくりかえしてひきつける

### こんなときどうする・・・

してはいけないこと

- ★ あわてて、ゆさぶったり動かしたり、大声で名前を呼びかけたりするなど、刺激を与えてはいけません
- ★ 舌をかむのではと心配をして、スプーンやはし、指などを子どもの口に入れるかたがいますが、舌をかむことはないのです、口には何も入れないでください

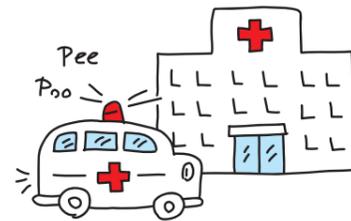
### ひきつけたときの応急手当



● 吐いたりした場合に気道をふさがないように、顔は横に向け、静かに寝かせます。

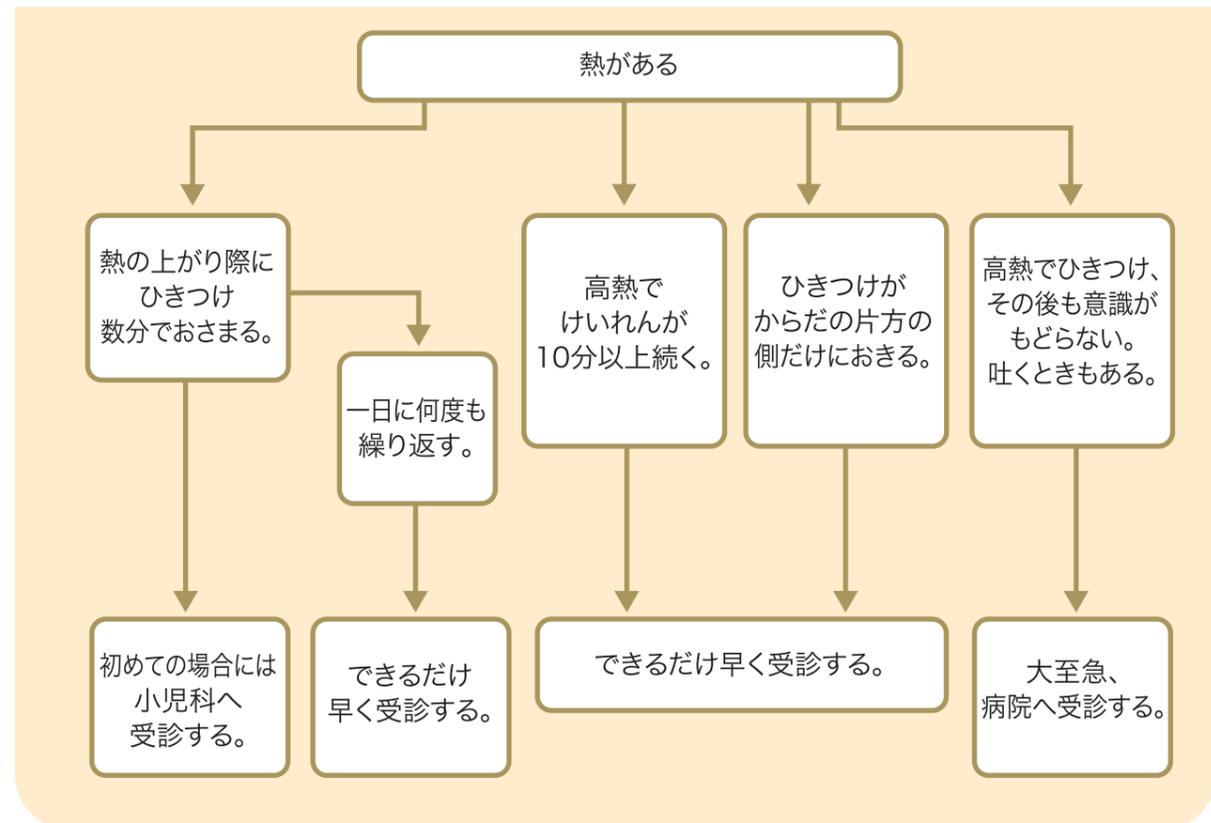
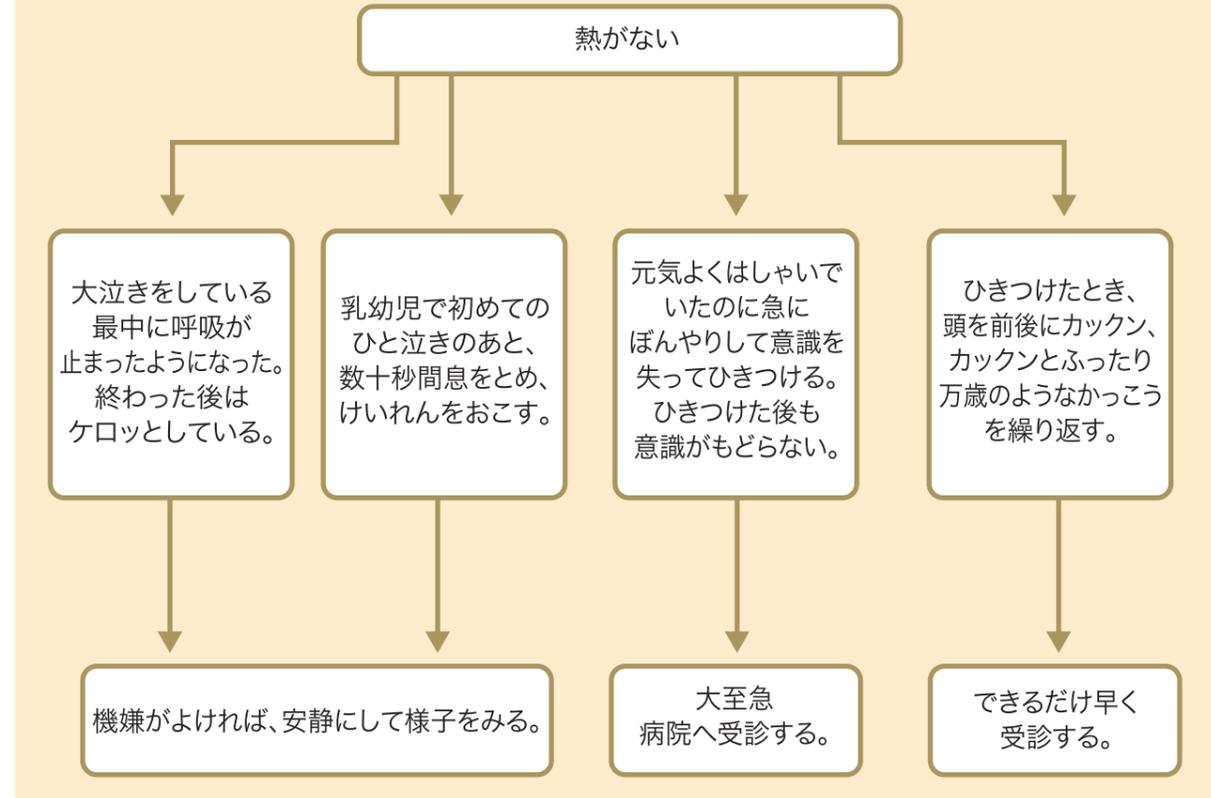


● おむつや服のボタンなどははずし、できるだけ衣類をゆるめるようにします。



● 10分を過ぎてもおさまらない場合は、大至急、救急車を呼んで、病院へ。

## ひきつけをおこした時のフローチャート



## 子どもの応急処置について

### やけど

やけどをした時にはすぐに冷やす(流水で20分以上冷やす)

【注意】してはいけないこと

衣服など体に密着しているものは、皮膚と一緒に剥がれる危険性があるので、無理に脱がせない。低体温を引き起こすので冷たい水に浸してはいけない。

※素人判断でアロエやみそなどの民間療法は試さないように。

からだの部位別の冷やし方

手・足/水道の水を出しっぱなしにして冷やす

頭・顔/冷水のシャワーをかける

耳・目/直接水をかけずに、冷たいタオルをこまめにとりかえながら冷やす

全身/服のまま浴槽の水につける(全身やけど以外は、からだ全体を冷やさない)

※氷で直接冷やすのは厳禁。

### 目に異物が入った

砂などが目に入って、目の中にいつまでも残っているときには、こすらずに水をはった洗面器の中でまばたきをさせてみる。それでも取れないときには、眼科に受診する。異物が刺さった場合には抜かずに病院へ!

### 耳に異物が入った

虫がはいった —— 耳の中に懐中電灯の光を当ててみる。それでも取れないときには耳鼻科に受診する。

水がはいった —— 入ったほうの耳を下にして、反対側の耳の上を軽くたたく。

### 虫に刺されたら

◆ハチ・ブヨ・毛虫などに刺された場合

① 虫に刺された部分に毒針や毒毛が残っていることがあるため、毛抜きやセロハンテープを使って取り除きましょう。この時、こすって奥に入り込まないように注意します

② 水道水で洗って刺されたところを清潔にしましょう

### 鼻血が出た

① 落ち着かせ、頭をやや前にかがめて座らせる。横になる場合は、顔を横に向け、頭をできるだけ高くする

② すみやかに止血する(鼻血の90%以上は鼻の前方からの出血)

・小鼻を両側からギュッと押さえ、そのまま10分間我慢する。この方法で、ほとんどの鼻血は止まる。(子どもに教えておくとよい)

・脱脂綿を詰めるなら、大きく丸めてしっかり詰め、小鼻を押さえる。

・ぬれタオルや氷嚢(ひょうのう)、蓄冷(ちくれい)剤で鼻の付け根や額を冷やす。

③ しばらく様子を観察、止まらないなら耳鼻咽喉科へ

### 誤飲してしまった

子どもが何かを誤飲してしまった時は、何を飲んだか、いつ飲んだか、どれだけの量を飲んだか、などを確認することが必要です。誤飲してしまったものの種類によって対応が違うことがあるので注意しましょう。

#### 《誤飲してしまった時の対応のポイント》



#### 《病院へ行く際のチェックポイント》

- ① 何を飲んだか
  - ② いつ飲んだか
  - ③ どれだけの量を飲んだか
  - ④ 顔色が悪いなど、いつもと違うところはないか
  - ⑤ けいれんを起こしていないか
  - ⑥ 意識ははっきりしているか
- などをチェックし、誤飲したものの容器や袋、説明書などを持って行きましょう。

(公財) 日本中毒情報センター 中毒110番 大阪中毒110番 072-727-2499 (365日、24時間対応、無料)  
 化学物質(たばこ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによる中毒事故が実際に起きて、どう対処したらよいか迷った場合は相談してください。 つくば中毒110番 029-852-9999 (365日、9時~21時対応、無料)  
 タバコ専用電話 072-726-9922 (365日、24時間対応、無料)

## 子どもと薬

- 子どもは大人に比べると抵抗力が弱いので、大人以上に慎重な扱いが必要です
- 大人に使う薬を子どもには使わないでください
- 子どもは自分でうまく訴えができません
- こまめに様子を見るようにしましょう

## 粉薬を上手に飲ませるには・・・

### 注意すること

- ① 清潔に取り扱う・・・赤ちゃんは抵抗力が弱いので、必ず手を洗ってから！
- ② 量と回数は必ず守る・・・量や回数を自己判断で増減しない！
- ③ 市販の薬と一緒に与えない
- ④ 薬を別の容器に入れ替えない
- ⑤ 子どもの手の届かないところに保管する

### 飲ませ方のポイント

- 10か月くらいまで・・・ 1,2滴の水やぬるま湯でダンゴ状にして、お母さんの指先につけて赤ちゃんのあごや頬の内側や舌の奥の方（味覚が感じにくいところ）などに塗りつけ、その後水分を与えましょう。
- 10か月を過ぎたら・・・ 飲み物や、食べ物に混ぜて与えても大丈夫。苦味のある粉薬も甘いものに混ぜて与えれば、スムーズに飲ませることができます。時間が経つと苦くなってしまいますので、必ず食べる直前に混ぜて、一口で食べることができる量に混ぜるようにしましょう。その後すぐに、飲み物を与えて、口の中をすっきりさせてあげましょう。

## 混ぜて良いもの・ダメなもの

水やぬるま湯、乳製品やジュースなどはほとんどの場合、薬と混ぜても問題ありません。ただし、薬によっては酸やアルカリによって変化するものもあるので、念のため、お医者さんや薬剤師に確認しましょう。

### 要注意.1 主食のミルクやおかゆには混ぜない

ミルクやおかゆは味が淡白なため、苦い薬を混ぜると赤ちゃんはその味を覚えてしまい、薬を混ぜていなくても嫌がって食べなくなることがあるので注意しましょう。

### 要注意.2 熱いものには混ぜない

熱いものに混ぜてしまうと薬の成分が変化してしまうことがあるので、注意しましょう。

### 要注意.3 抗生物質は混ぜるものによって苦味が増す

抗生物質によっては、ジュースやヨーグルト、スポーツ飲料に混ぜると苦味が増すものや、成分が変化してしまうものがあるので要注意です。  
また、牛乳に混ぜると成分の吸収が妨げられる場合もあるので、お医者さんや薬剤師さんに相談しましょう。

## ●基本的にはお薬をそのまま飲むことがベストです

しかし、なかなか上手に粉薬を飲めないお子さんには、注意点を踏まえたうえで、好きなものに混ぜるなどの工夫をして飲ませてあげましょう。



- アイスクリーム ●プリン ●コーヒー牛乳
- ジャム ●ピーナッツクリーム ●チョコシロップ
- ヨーグルト ●コンデンスミルク
- バニラサンドクッキーに挟み込む など

※市販でお薬を飲むためのゼリーもありますので利用されるのもよいでしょう。

## 薬剤師さんに聞く薬に関するQ&A

Q:眠っているときに起こして飲ませるの？

A:無理に起こして飲ませる必要はありません。目が覚めたときに飲ませてあげましょう。

Q:飲ませ忘れたときはどうするの？

A:指示された回数を4時間から6時間ほどあけて飲ませてあげれば大丈夫。

Q:食後に飲ませる薬なのに、何も食べていないときは？

A:薬だけ与えても大丈夫。

Q:二つ以上の診療科に受診しているときには、全部のお薬を使っても平気？

A:お医者さんに相談してください。お薬手帳を活用するといいでしょ。

Q:どうしてもお薬を飲んでくれない。どうすればいいの？

A:かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

Q:症状が治ったら飲ませなくてもいいの？

A:抗生物質など飲みきることが必要なお薬もあります。お医者さんに必ず相談しましょう。

Q:お薬を飲ませたのに、吐いてしまったら？

A:吐いたのが飲ませてから5分以上たっていれば、一部は吸収されているので、もう一度飲ませる必要はありません。

上手にお薬を飲むことができたなら、子どもさんをほめてあげましょう。  
わからないことは一人で悩まずに、お医者さん、看護師さん、薬剤師さん、保健師さんに気軽に相談しましょう。

## 薬剤師さんからの、こんなときどうする!?

熱が出た時

**子どもの解熱剤** アセトアミノフェン(成分名)の入ったものがお薦めです。  
解熱剤の中には、水ぼうそうやインフルエンザなどのウイルス性疾患に使わないほうが良い薬があるので注意が必要です。  
必ずお医者さんや薬剤師さんにご相談ください。

★夜中にあわてないため、かかりつけ医がある場合は解熱剤を前もってもらっておきましょう。

★ただし、古い薬は使わないようにしましょう。(体重や年齢によって容量が変わるため)

★市販のお薬にも、坐剤、水薬、錠剤、顆粒など色々ありますので、自分の子どもに合ったものを前もって準備することもできますが、必ずかかりつけ医に相談してください。

【注意】熱性けいれんのある場合は、かかりつけ医の指示通りに薬を使用してください。

ホームケア

★38.5度以上でお子さんがつらそうにしているようなら、解熱剤で楽にさせてあげましょう。  
発熱は体に侵入した細菌やウイルス等の外敵と戦っているしるしです。熱が高くても普通にテレビを見たり、遊んだり眠れているときは解熱剤を使わず、冷やす、水分補給で様子を見ましょう。

★寒そうにふるえて、手足が冷たく青いときは、これから熱が上がるようとしているところです。  
毛布などで暖めてあげましょう。  
熱が上がりがきると赤い顔をして暑そうにしはじめるので、冷やしてあげると気持ちがいいでしょう。

坐薬の使い方

★解熱剤は一時的に熱を下げるために使われ、熱の原因の病気(上気道炎など)を根本的に治す薬ではありません。原因疾患が治らない限り熱はまた出てきます。朝は解熱して治ったと思っても昼・夕方から再び発熱し出すこともよくありますので、夜間なんとか乗り切ったからといってほったらかしにせず、原因を調べ、治すために昼間の内にかかりつけ医に受診しましょう。

ポイント

坐薬の使い方については、説明書をよく読んで使ってください。

## 薬剤師さんからの、こんなときどうする!?

### 下痢・嘔吐・発熱のときの水分補給

下痢・嘔吐・発熱のときは、水分と電解質を補ってあげることが大切!!

★下痢や嘔吐、発熱が続くと、体内の水分や電解質が普段よりかなり多く失われ、脱水症状を起こしやすくなります。

そこで、失われた体内の電解質や水分を、塩分と糖分が適切な割合で混ざった飲料(経口補水液)で速やかに補うことが必要です。

★何らかの理由で塩分の摂取を制限されている方は、経口補水液を使う前にお医者さんと相談をおきましょう。

### 耳寄り情報

#### 漢方薬の上手な飲ませ方

- ぬるま湯に溶かして飲ませてください  
(ただし、症状により水に溶かすほうがよい場合もあります)
- 飲みにくい時はストローなどを使うのもよいでしょう
- また、砂糖、はちみつ、ココア等の甘味を加えても良いです  
(ただし1歳未満は、はちみつは禁止です)
- 漢方薬を飲むためのゼリーも売られています(イチゴ、チョコレート風味がおすすめです)



## お口の119こんなときに (一社)徳島県歯科医師会鳴門市歯科医師会

### 歯がずきずきする

むし歯が進行して、歯の神経が炎症を起こしていたり、腐っていたりする場合や、歯にヒビが入ったり折れたりして歯がずきずきする場合は、できるだけ痛む方で物をかんだりせずに、痛む部分を清潔にしてください。冷たいものがひどくしみる場合は、ぬるま湯でゆすぐと、一時的に痛みが和らぎます。冷たい物がしみないで熱い物のみがしみる場合は、冷たい水や氷を含むと痛みは和らぎます。辛ければ、痛み止めを飲んでください。放っておくとひどくなるので、早めに歯科医院で治療を受けてください。

歯が浮いたようになり熱を持って腫れてきている場合は、身体を安静にして、患部にできるだけ刺激を与えないようにし、冷やすことにより楽になります。

いずれの場合も、痛み止めの薬だけでは治りません。

### 歯の外傷

交通事故などの大きなケガなどで、歯を強打したり、あごを骨折したりすることがありますが、そのような場合にはお口のケガ以外に頭やそのほかの部分にもケガをしている可能性があります。特に、頭痛、めまい、吐き気、嘔吐などの症状がある場合は歯科治療の前に脳外科を受診して精密検査を受けてください。出血している場合は、まず出血を止めます。唇や口の中の粘膜を傷つけた場合には水で洗ってから、清潔なガーゼなどで出血している部位を抑えて止血します。歯肉から出血している場合は、歯の位置がずれていることが多いので、早めに歯科医院を受診しましょう。

歯が抜け落ちた場合、歯をもとの位置に植え戻す場合があります。一般的に歯の組織が生きている短期間のうちにもとの位置に植え戻すと予後がよいと言われます。できるだけ早めに歯科医院を受診することをお勧めします。その際、抜け落ちた歯は、牛乳などに浸し、ガーゼやラップなどで包んで、できるだけ乾燥を避けておくのが望ましく、土などは、軽く水洗するくらいにして歯の根についている組織(歯根膜)を傷つけないようにしましょう。短時間であれば、本人のお口の中で含んでいてもよいでしょう。

休日や、祝日、お盆、正月には、徳島県歯科医師会館に休日救急診療所があります。

#### 徳島市歯科医師会休日救急等診療所

場 所:徳島市北田宮1丁目8-65  
徳島県歯科医師会館1F  
口腔保健センター  
TEL (088)632-8511

診療科目:歯科  
診 療 日:日曜日・祝日  
お盆期間(8月12日~15日)  
年末年始(12月30日~1月3日)  
診療時間:午前9時~午後2時30分(昼休みなし)

●診療日以外は心身障害者(児)の診療を専門に行っていますので一般の方の診療は行っていません。

●また、徳島県歯科医師会のホームページや日本歯科医師会の「テーマパーク8020」というホームページではお口に関する様々な情報を発信していますので是非ご覧ください。

## あなたのまわりの子育て支援サービス

### 子育ての相談

#### ● 鳴門市役所の担当窓口

健康増進課(母子保健担当)	☎088-684-1049
健康増進課 子育て世代包括支援センター ～鳴門市版ネウボラ～	☎088-684-1561
子どもいきいき課	☎088-684-1209
女性子ども支援センター「ばあとなー」	☎088-684-1408
● 徳島県中央こども女性相談センター(児童相談所)	☎088-622-2205
● 児童相談所 全国共通ダイヤル	☎189
● ファミリー・サポート・センター	☎088-683-0788
● 子育て支援センター うずしお保育園内	☎088-686-9227
● 子育て支援拠点(にこにこひろば) 子育て応援団レインボー	☎088-678-7784
● 子育て支援拠点(すくすくひろば) 認定こども園すくすく内	☎088-689-3733
● 子育て支援拠点(いずみのひろば) 幼保連携型認定こども園IZUMI内	☎088-687-0616
● 子育て支援拠点(さくらんぼ) 認定こども園さら内	☎088-685-3458

### 赤ちゃんの健診・相談

- 無料乳児健診 4か月児健診 } (該当する月の前月に個人通知をします)  
9か月児健診 }
- 股関節脱臼検診(2か月までに予防接種の案内と一緒にご連絡します)  
乳児一般健康診査(出生届を出したときに交付しています。1歳のお誕生日の前日までに医療機関で2回乳児健診を受けていただくことができます)

### 育児相談

鳴門ふれあい健康館1階の「子育て世代包括支援センター～鳴門市版ネウボラ～」で母子健康コーディネーターとして、保健師や助産師が常駐し、お母さんやお子さんの健康や子育てに関する悩みなど、様々な相談に対応しています。

また、お電話での相談も受けつけています。(☎088-684-1561)

- 開所時間：月曜日～金曜日(土・日・祝日を除く) 午前9時～午後5時

その他、子育てに関する情報、案内は「広報なると」や鳴門市のホームページに掲載しています。ご利用ください。(http://www.city.naruto.tokushima.jp)

## 鳴門市子ども健康支援一時預かり事業

子どもが病気にかかったとき、保育所や認定こども園、幼稚園、学校をお休みさせる必要があるけれど、「仕事が休めない」「見る人がいない」「困った!」ということは誰もが経験したことがあるのではないのでしょうか。

そんなときに力を貸してもらえるのが、この事業です。

### 利用案内

鳴門市に住民票のある小学校6年生までの子どもが、病気の時にかかりつけの医師の診察を受けてから利用できます。利用するためには登録が必要です。(当日でも可能)

※登録についてのお問い合わせは、鳴門市健康福祉部子どもいきいき課に

☎088-684-1146 Fax 088-684-1337

- 利用時間：午前8時30分～午後6時(前日予約の場合は、午前8時からの早預かりが可能)  
(日・祝日、1月2日、1月3日、12月29日から12月31日まではお休みです)
- 定員：一日3人、職員2～3名(看護職員・保育士)(病気ごとに部屋も職員も別々にします)
- 利用料金：一日につき2,000円(生活保護世帯は無料)
- 場所：小川病院 病児保育室「木のおうち」(〒772-0002 鳴門市撫養町斎田字北浜99番地)  
※実施施設は平成28年4月1日よりあい愛診療所撫養から小川病院 病児保育室「木のおうち」に移転しました。

### 予約の方法

- ご利用前には電話の予約が必要です。  
※予約は当日予約(午前7時45分から)と前日予約(午前9時から午後5時)のみ受付けています。
- 予約受付時間と連絡先

	前日予約の場合	当日予約の場合
利用日	月曜日から土曜日(祝日を除く)	月曜日から土曜日(祝日を除く)
予約受付時間・連絡先	日曜日から金曜日	月曜日から土曜日(祝日を除く)
	午前9時から午後5時まで ☎686-6362 小川病院 病児保育室「木のおうち」	午前7時45分から ☎686-6362 小川病院 病児保育室「木のおうち」

※キャンセルの場合は、当日午前7時までに、☎686-6362へ(キャンセル受付の留守番電話に転送されます。)



## もしもの備え



### 救急箱

救急箱に薬や医療器具を常備しておくとなんか役に立つので安心です。  
救急箱は子どもの手の届かないところに置き、使用期限などを定期的に点検しましょう。

#### 〈常備しておく便利な薬など〉

- 解熱剤など
- 消毒薬
- 虫さされ薬・湿疹用のぬり薬
- 保湿クリーム（ワセリンなど）
- 日焼け止めクリーム（刺激が少ないものを）
- 虫よけスプレー（肌にやさしいものを）
- 体温計・氷まくら
- 使い捨て手袋（感染対策）など



- ばんそうこう
- 滅菌ガーゼ・包帯・テープ
- 脱脂綿
- はさみ
- ピンセット
- スポイト
- 鼻吸い器



### 非常時持ち出しバッグ

救急車に乗る時や、急いで医療機関を受診する時には、ひとまとめにしておくとなんか慌てなくて済みます。また、災害時にも役立ちます。

#### 〈医療機関に持っていくもの〉

- 健康保険証
- 医療費控除証
- 母子健康手帳
- お薬手帳
- 体温表など経過の分かるもの



- 着替え・オムツ
- ミルク・哺乳びん（乳幼児の場合）
- タオル・ティッシュペーパー
- ビニール袋
- お金



### 子どもに気をつけたい食べ物



子どもに気をつけたい食べ物は、誤えんに注意するものとして、こんにゃく、大豆、白玉、ミニトマト、キャンディチーズなどで気管に入りやすく、窒息してしまう可能性があります。その他、ナッツ類は3歳まであげないようにしましょう。アレルギーに注意する食べ物は、卵、牛乳、小麦、大豆、ピーナッツ、ソバ、甲殻類、魚介類、キウイなど酵素の強い果実などです。また、ハチミツは乳児ボツリヌス症を引き起こす可能性が高いので、1歳までは食べさせてはいけません。牛乳も1歳を過ぎてからです。生ものも3歳までは与えないようにしましょう。



発行日 平成23年3月 初版発行  
平成25年7月 第2版発行  
平成28年2月 第3版発行  
平成30年7月 第4版発行  
令和2年1月 第5版発行

発行 鳴門市  
〒772-0003 鳴門市撫養町南浜字東浜24番地2  
鳴門ふれあい健康館 1階

編集 鳴門市 健康福祉部健康増進課

監修 一般社団法人鳴門市医師会  
一般社団法人徳島県歯科医師会鳴門市歯科医師会  
一般社団法人徳島県薬剤師会鳴門支部  
地方独立行政法人徳島県鳴門病院

※本文の内容は原則として令和2年1月現在のものです。



## 小児救急ハンドブック vol.5

### 徳島こども医療電話相談

お子さんの夜間の急病時に、小児救急医療機関へ行った方が良いかどうか迷ったら「徳島こども救急電話相談」に電話してください。

携帯電話、プッシュ回線をご利用の場合

# #8000

IP電話、ダイヤル回線等をご利用の場合

# TEL.088-621-2365

相談時間

月曜日～土曜日：午後6時から翌朝8時  
日曜日・祝日・年末年始：24時間対応



小児科医や  
看護師が  
電話でアドバイス  
します。



相談料は  
無料ですので  
迷ったら電話  
しましょう。