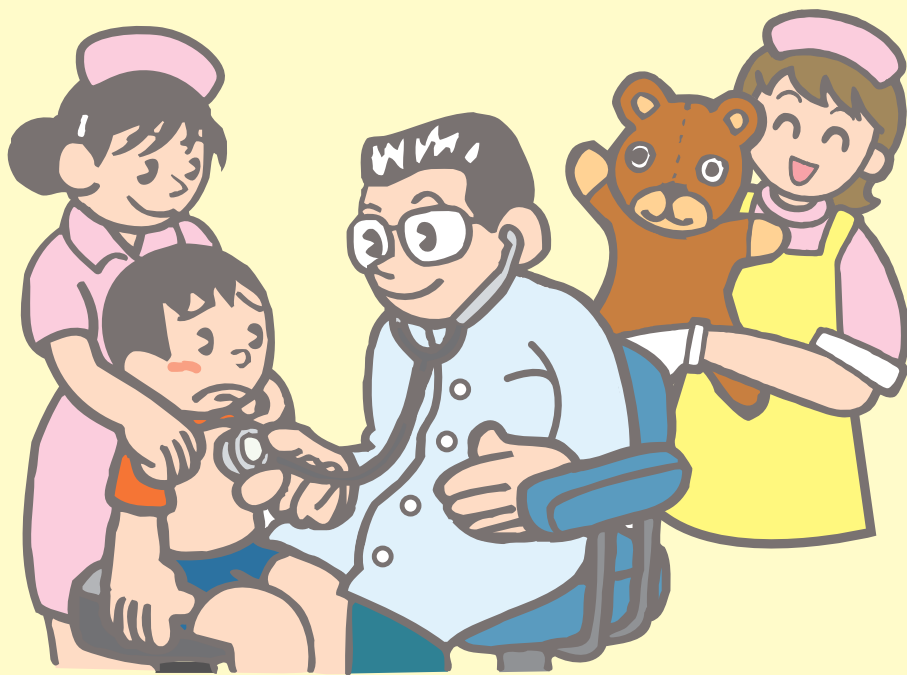


# 子どもの救急って どんなとき？

〔上手なお医者さんのかかり方〕



茨城県・茨城県小児救急医療協議会

## はじめに

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。

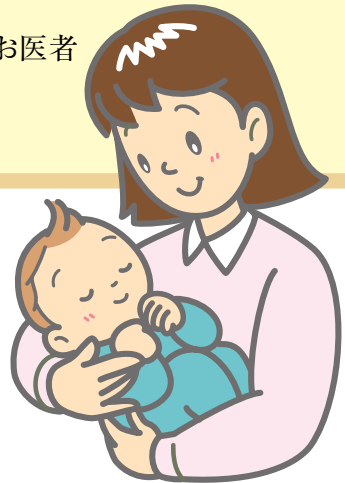
熱を出したり、下痢をしたり、食べ物を吐いたり、けいれん・ひきつけを起こしたりなどいつもと違うことがあると、「わあ、大変、どうしよう。」とあわててしまうことがあります。

このような時にお役に立てていただくために作成したのがこのパンフレットです。

急な症状の場合に、家庭で対処することや、救急外来を受診する際のポイント、症状別によくある質問などをまとめてみました。お医者さんにかかる前に、ちょっと手にとって見て下さい。

日頃から、子どもの状態をよく観察し、できるだけ医療機関のスタッフや設備が整っている昼間の診療時間に受診するよう心がけておくことや、かかりつけのお医者さんに常に相談できるようにしておくことが最も重要です。

より詳しいことについては、かかりつけのお医者さんにご相談下さい。



## 目次

<b>1 主な症状別の対処法</b> .....	1
① 熱を出した時 .....	1
② せき・息が苦しい時 .....	5
③ 喘息の発作が出た時 .....	7
④ 下痢をした時 .....	9
⑤ 嘔吐をした時 .....	13
⑥ おなかが痛い時 .....	15
⑦ けいれん・ひきつけを起こした時 .....	17
⑧ 頭を打った時 .....	19
⑨ やけどをした時 .....	21
⑩ 誤飲・誤食をした時 .....	23
<b>2 チェックポイント</b> .....	25
① 上手なお医者さんのかかり方 .....	25
・できるだけ通常の診療時間内に受診しましょう	
・診療室でたずねられること	
・お子さんを連れていく人	
・必ず持っていくもの	
・持って行くと便利なもの	
・休日や夜間のかかり方	
② 救急車の利用の仕方 .....	26
③ 子どもの救命処置（人工呼吸・胸骨圧迫・AED） .....	27
④ 子どもの事故を防ぎましょう .....	29
⑤ 最寄りの救急医療機関・消防機関 .....	30

# 1 主な症状別の対処法等

## ① 熱を出した時

### ◆観察のポイント

- ・子どもは、お昼寝からさめた時や、夕方に外から帰ってきたときなどに熱を出すことが多いものです。ほとんどの熱は様子を見て大丈夫です。熱が出たからといってあわてずに、お子さんのからだ全体の様子をよく見て下さい。
- ・38℃以上の場合には注意が必要です。
  - ※入浴・哺乳・食事の直後や泣いたり、運動したりした後は体温が高めですので、静かにしている時に、朝、昼、夕、寝る前など1日3～4回測りましょう。

### ◆ワンポイントアドバイス

#### □家庭で対処すること

- ・体温と全身状態の観察を行って下さい。
  - ※熱の状態と熱以外の症状をよく見ましょう。(嘔吐、飲みは良いか、食欲があるか、息苦しさはないか、呼びかけるときちゃんと反応するか、機嫌はどうか、よく眠れるか等)
- ・水分の補給はしっかりと行って下さい。(湯ざまし、麦茶、イオン飲料など)
  - ※嘔吐を伴った時は、「嘔吐をした時」(P13)もご覧ください。
- ・汗が多く出る時は、ぬるま湯で絞ったタオルで体を拭いてあげて下さい。熱いところは氷枕、アイスノンなどで冷やし、冷たいところは布団を1枚多くするなどして保温しましょう。

※体温はグラフにしてみましょう！  
(3ページ参照)

#### □注意すること

- ・母乳やミルク、食事は欲しがれば与えますが無理に与えなくても大丈夫です。食事は、消化の良いおかゆやうどんなどの炭水化物(P12 参照)を与えましょう。
- ・高熱の時に、強い解熱剤(熱さまし)を使って無理に熱を下げるのは好ましくありません。

## \*\*\* ここが知りたい Q&A \*\*\*

### Q1 高熱の時は重い病気なのですか？

→A 1. 熱の高さと病気の重さは関係ありません。高熱でつらそうに見えても、他に症状のない時はたいした病気でないことがほとんどです。熱が高くて元気があって食欲もある時は一晩様子を見て大丈夫です。夜は高熱でも朝になると下がるのがよくあります。

### Q2 高熱が続くと頭がおかしくならないですか？

→A 2. 幼児の発熱では39℃以上になるのは決してめずらしくありません。髄膜炎や脳炎などの場合を除いて、41℃程度での発熱だけでは知能などの脳機能がおかされることはまずありません。

### Q3 熱の原因診断は早いほうがよいのではないですか？

→A 3. 熱を出す病気は非常にたくさんあり、熱の出始めには原因がわからないことも少なくありません。熱が出てから一晩から1日たって症状が出そろえば正確な診断が可能になりますが、発熱後、数時間で診断をつけるのは無理なこともあります。

## しばらく様子を見ても大丈夫な時 〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

水分や食事がとれている／熱があっても夜は眠れる／あやせば笑う  
遊ぼうとする／それほど機嫌は悪くない／発熱以外の重い症状がない  
顔色はあまり悪くない

## 早めに救急外来を受診したほうが良い時

- ・ 生後3ヶ月未満の赤ちゃんに38℃以上の熱がある
- ・ 水分を受けつけない、おしっこが半日くらい出ないなどの脱水症状がある
- ・ 嘔吐や下痢をくりかえし、ぐったりしている
- ・ はじめてけいれんを起こした
- ・ 顔色が悪く、あやしても笑わない
- ・ 眠ってばかりいる（呼びかけてもすぐに眠ってしまう）
- ・ 遊ぼうとしないで、ごろごろしている
- ・ 激しく泣き、あやしても泣きやまないでぐずっている
- ・ 夜も眠らず機嫌が悪い
- ・ 呼吸の様子がおかしい（不規則、胸がペコペコくぼむ、鼻の穴がヒクヒクする）

### Q4 熱はすぐ下げたほうがよいのですか？

→A 4. 発熱の原因で多いウイルスは熱に弱くて、人間の体は病原体の侵入にともなって高熱を出すことにより、免疫の力を発揮させて細菌やウイルスと戦います。無理に解熱させることは、生体の防御機能を乱すことになるので、すぐ熱を下げるのが必ずしも好ましいことではない面があります。

### Q5 解熱剤はどのように使うのですか？

→A 5. 38.5℃以上あって、食欲がなく頭痛などがあってつらそうな時、眠れない時などに、5～6時間以上の間隔をあけて1日2回までを目安に使います。小児は、主に「アセトアミノフェン」を用います。主治医の指示に従って指示された量で使いましょう。解熱剤は決して病気の原因を治す薬ではありません。

### Q6 解熱剤を1～2回使っても熱が下がらない。どうしたらよいのでしょうか？

→A 6. 多くの場合、熱は2～3日は続くものです。「解熱剤」がきかない時は病気の熱の出る勢いが解熱剤の効果より強い時です。安静にして、かかりつけ医の指示どおり治療を続けていけば大丈夫です。

### Q7 熱がある時、入浴しても大丈夫ですか？

→A 7. 37.5℃以下で、食欲があり全身状態が良ければ、就寝前に短時間の入浴は差し支えありません。高熱のときはひかえて下さい。

(※このページをコピーしてお使い下さい。)

# 体温表

お名前

年齢

歳

男・女

体温	記入例			月日			月日			月日			月日			月日			月日		
	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
40℃																					
39℃																					
38℃																					
37℃																					
36℃																					
症状																					

■メモ欄 (先生にお伝えしたいこと、お聞きしたいこと等)

# 体温表

お名前 \_\_\_\_\_ 年齢 | 歳 (男) 女

体温	記入例	○月○日	○月○日	○月○日	○月○日	○月○日	月日	月日
	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
症状	食欲 はきけ	ある ない	ない ない	ない ない	ある ない			
			DMS:00頃、 坐剤を入れる	AM3:00頃、 坐剤を入れる	顔、体に発疹 がでた。 下痢便			

■メモ欄 (先生にお伝えしたいこと、お聞きしたいこと等)

## ② せき・息が苦しい時 (「喘息の発作が出たとき」P7もご覧下さい)

### ◆観察のポイント

- ・せきは、気管や気管支にウイルス、細菌、異物などが侵入したりするのを排除しようとする防御反応です。苦しみのないせきは心配ありません。
- ・次のような症状は呼吸困難の徴候です。

- ・呼吸がはやい(多呼吸)
- ・走った後のように肩で息をする(肩呼吸)
- ・息を吸う時に胸がふくらまず、かえって肋骨の間や下、鎖骨の上、のどの下がくぼむ(陥没呼吸)
- ・息を吸う時に胸がくぼみ、お腹だけがふくらむ(シーソー呼吸)
- ・鼻の穴がヒクヒクする(鼻翼呼吸)
- ・苦しくて横になれない(起座呼吸)
- ・せき込んで止まらない

### ◆ワンポイントアドバイス

#### □家庭で対処すること

- ・せきが激しい時は、部屋を加湿しましょう。
- ・横に寝ると苦しい時は、上体を起こして何かにもたれかかる姿勢にして下さい。

#### □注意すること

- ・せきが激しくて食事がとれない時も、水分だけは飲ませるように努力して痰が硬くならないようにしましょう。

## \*\*\* ここが知りたい Q&A \*\*\*

### Q1 急に呼吸困難になるのはどんな時ですか？

- A 1. 気管や気管支に異物を飲み込んだ時、クループ (=急性喉頭炎) など、のどの入り口に炎症が強く起った時、喘息発作の時、乳児の百日咳・肺炎・細気管支炎などです。

### Q2 せきが出る時入浴しても大丈夫ですか？

- A 2. 呼吸困難がある時、熱がある時は避けてください。せきだけの時は軽く入浴して湯冷めしないようにすぐに寝かせて下さい。

### Q3 せきが激しい時の食事はどのようにすればよいのですか？

- A 3. 基本的にはせきを誘発しやすいような刺激物以外は特に制限はありません。食欲がない時は痰が切れやすいように水分だけでも十分にとるようにして下さい。



## しばらく様子を見ても大丈夫な時 〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

- ・ 自宅での対処で症状が良くなってきた
- ・ 喉が“ゼイゼイ”“ヒューヒュー”鳴っているが、呼吸が苦しい感じがなく、横になって眠ってられる
- ・ 眠りかけや朝起きた時、走った時にせきが出るが全身状態は良い
- ・ 睡眠、食事、運動が妨げられないで、熱もない

## 早めに救急外来を受診したほうが良い時

- ・ せき込みが激しくて、呼吸困難の徴候（左のページ参照）が認められる
- ・ 顔色やくちびるの色が青い時（チアノーゼ＝酸素があまり吸えなくなっていることを示しています。）→**至急、受診が必要**
- ・ 呼吸困難のため、横になれないとか、苦しくて動けない
- ・ 1日中せきが止まらない
- ・ 犬の遠吠えやオットセイの泣き声のようなせき込みをしている

### Q4 登園、登校の目安は？

→ A 4. 夜間眠れないようなせきや呼吸困難があった時は、休ませ病院を受診させて下さい。

朝になってせきが軽くなった時は、熱がないなど全身状態が良ければ登園や登校しても大丈夫です。



## ③ 喘息（ぜんそく）の発作が出た時

### ◆呼吸困難の徴候を見落とさないようにする。

→（「せき・息が苦しい時」P5をご覧ください。）

### ◆ワンポイントアドバイス

#### □家庭で対処すること

- ・からだを起こしてコップ1～2杯の水を飲ませ、できるだけ大きく息を吸ったりはいたりすることを繰り返させ、途中で痰が出てきたら、飲み込まないようにしてはき出させて下さい。（乳幼児には難しくてもできませんが）
- ・発作時に使う薬（飲み薬や吸入薬）があらかじめ出されていれば、それを医師に指示されたとおりに使って下さい。

#### □注意すること

- ・喘息の薬は使いすぎると気持ちが悪くなったり、吐いたり、ドキドキしたりすることが多いので、医師の指示よりも量や回数を多く使わないようにしましょう。

## \*\*\* ここが知りたい Q&A \*\*\*

### Q1 喘息発作はなぜ起こるのですか？

→A 1. 気管支の内側にダニ、ほこり、カビ、花粉、動物や鳥の毛や排泄物などに対してアレルギー反応（＝過敏反応）が起こってはれてしまい、呼吸の通り道がせまくなるからです。さらに、せまくなった部分に痰ができたりして喘息の発作となります。

### Q2 呼吸がゼーゼーやヒューヒューという音はなぜ出るのでしょうか？

→A 2. すきま風や口笛のようにせまい所を息が通るためです。

## しばらく様子を見ても大丈夫な時 〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

- ・深呼吸や飲み薬の内服、あるいは吸入で症状がよくなってきた（吸入はすぐに効果が出ますが、飲み薬は飲んでから1時間程度たないと効果があまりありません。）
- ・ゼーゼーやヒューヒューしていても横になって眠ることができる（睡眠中に息が苦しくなって目が覚めてしまったりしない）

## 早めに救急外来を受診したほうが良い時

- ・自宅での飲水、深呼吸、服薬、吸入でもゼーゼーやヒューヒューがよくなるしない時
- ・呼吸困難の徴候（5ページ参照）がある
- ・顔やくちびるの色が青い時（チアノーゼ＝酸素があまり吸えなくなっていることを示しています。） **→至急、受診が必要**
- ・あえいでいて呼吸が苦しそうで顔色が悪いのに、ゼーゼー、ヒューヒューがほとんど、あるいは全く聞こえない（気管支の中がせまくなりすぎて呼吸がほとんどできなくなっている状態で、きわめて重症の発作であることを示しています。 **→至急、受診が必要**）

### Q3 どんな時に喘息の発作が出やすくなりますか？

→A 3. かぜや気管支炎・肺炎にかかった時、天候が悪くなる時、精神的なストレスがあるとき、ほこりの多い場所に行ったときなどです。



## ④ 下痢をした時

### ◆観察のポイント

- ・いつもの便と違うのはどのような点かよく観察してみましょう。  
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、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）  
1日の回数  
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

### ◆ワンポイントアドバイス

#### □家庭で対処すること

- ・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下さい。また、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て下さい。  
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）から与えるようにして下さい。
- ・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下さい。

#### □注意すること

- ・柑橘類（オレンジ、みかん、グレープフルーツなど）、乳製品、砂糖は与えないで下さい。
- ・便にそのまま消化されずに排泄されるもの（ニンジン、海藻など）は避けて下さい。
- ・食べ過ぎにならないようにしましょう。（普段の3分の2くらいにして下さい。）

## \*\*\* ここが知りたい Q&A \*\*\*

### Q1 下痢のときはどんなものを食べさせればよいのですか？

→A1. P11～12の表をご覧ください。

### Q2 ミルクはどのように与えればよいのですか？

→A2. 3時間以上あけて、お腹を休めながら普段より少なめに与えてください。  
その他に、乳幼児用のイオン飲料、うすいお茶などを飲めるだけ補ってください。

### Q3 母乳の場合はどうすればよいのでしょうか？

→A3. あまり量を制限せず、そのまま与えてかまいません。

## しばらく様子を見ても大丈夫な時 〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

- ・いつもより便が軟らかいが、下痢の回数は1日5回以内
- ・食欲がいつもと変わらず、水分が飲めている
- ・熱がなく、機嫌もよく元気

## 早めに救急外来を受診したほうが良い時

- ・色が白っぽい便、頻回の水様便、血液が混じっている便、黒い便
- ・高熱があるとき
- ・繰り返し吐くとき
- ・腹痛が強い
- ・水様性の下痢が1日6回以上ある
- ・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

### Q4 脱水症状（水分不足）は、どんな特徴で分かるのですか？

→ A 4. 唇や舌が乾いている、顔色が悪い、皮膚の張りが無い、眼球が落ちくぼんで目つきがトロンとしている、尿が半日以上出ない、尿の量が少なく色が濃い、泣いても涙が出ないなどです。



(参考)

## 下痢がひどい時によい食事(水様便が頻回に見られる時)

- ・冷たくないイオン飲料水  
(大人用のイオン飲料などを飲ませる時は薄めて飲ませて下さい。)
- ・うすい番茶, 湯ざまし
- ・ミルクしか飲めない乳児の場合は, 通常の3分の2くらいの量を与えて下さい。
- ・母乳(量を制限せず, そのまま飲ませて下さい。)
- ・下痢の間隔が長くなったら, 状態に合わせて「おもゆ」など

- ・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・ウェハース

- ・一度にたくさん与えず, 便の状態を見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。

## 消化のよいお勧め食品（下痢のとき、食欲がないとき、熱が高いときなど）

区 分	お勧めできる食品	避けたほうがよい食品
穀 類	おかゆ、うどん、食パン	すし、中華めん
いも類	じゃがいも、里いも	さつまいも、こんにゃく
豆 類	とうふ、高野豆腐、きな粉、 煮て裏ごしした豆類、みそ	大豆、あずき、油揚げ、 がんもどき
野菜・海藻類	やわらかく煮た野菜 （かぼちゃ、かぶ、ほうれん草、 大根、キャベツ）	繊維の多い野菜（たけのこ、 ごぼう、れんこん）、 きのこ類、海藻類
果実類	りんご、バナナ、白桃	柑橘類、梨、いちご、パイナップル、 スイカ、干した果物
魚介類	脂肪の少ない魚（しらす、 たい、かれい、たら、 はんぺん）	脂肪の多い魚（いわし、 さんま、さば）、干物、貝類、 かまぼこ
卵	茶碗蒸、卵とじ	生卵、固ゆで卵
肉 類	脂肪の少ないもの （鶏ささみ肉）	脂肪の多いもの （バラ肉、ロース、ハム、 ベーコン、ソーセージ）
乳製品	—	牛乳、ヨーグルト、チーズ
菓子類	プリン、卵ボーロ、 ウェハース	ケーキ類、せんべい、 ナッツ類



## ⑤ 嘔吐をした時

### ◆観察のポイント

回数はどうか、腹痛はあるか、頭痛はあるか、機嫌はどうか、食欲はあるか、下痢があるか、熱があるかを、よく観察して下さい。

### (赤ちゃんの嘔吐)

ダラダラ、ゲブツと吐いて、あとはケロリとしている場合は心配ありません。

\* 生後まもない赤ちゃんの胃は、胃の入り口（噴門）の筋肉がまだ弱いため、ちょっとした刺激でミルクを吐いてしまうことがあります。順調に体重が増えているようなら、多少吐いても発育に影響することはありません。

### (幼児の嘔吐)

かぜや扁桃炎、胃腸炎のときは吐きやすくなります。

\* 1歳以上の幼児になると、乳児のときほど簡単には吐かなくなります。

かぜをひいたときなど激しくせき込んだ拍子に吐くこともありますが、単に吐くだけでは、急を要するものではありません。発熱や頭痛あるいは血便など他の症状をともなっているかどうか観察しましょう。

### ◆ワンポイントアドバイス

#### □家庭で対処すること

- ・はき気の強い時飲食をすとかえって吐くので、30分～2時間は何も飲ませないで様子を見ましょう。
- ・嘔吐の間隔が空いたら、湯ざまし、お茶、イオン飲料を少しづつ、回数を多めに与えましょう。
- ・胃腸を休めるために固形物はやめます。代わりに、脱水症状になりやすいので、はき気が治まるのを待ってから水分を十分に与えましょう。

#### □注意すること

- ・牛乳、乳製品、炭酸飲料、柑橘類の果汁などは避けましょう。
- ・吐いた物を肺に吸い込んだりしないように、寝ている時は、体や顔を横に向けるなどの注意をして下さい。
- ・吐いた物を始末したら、吐物がもとの感染するのを防ぐため、よく手を洗いましょう。

## \*\*\* ここが知りたい Q&A \*\*\*

### Q1 吐きやすい時やはき気の治まった時の食事はどのようなものがよいのですか？

→A 1. 消化の良い「おかゆ」や「うどん」などの炭水化物を少量から与える。  
油の多いものや乳製品、ラーメンなどは避けて下さい。

### Q2 脱水症状を防ぐにはどんなものを補充したらよいのですか？

→A 2. 塩分（ナトリウムやカリウム）が多く失われるので、これらを含む食品を補充しましょう。



## しばらく様子を見ても大丈夫な時 〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

- ・吐く回数が5回以内でおさまり、吐いた後はケロツとしている
- ・はき気が治まった後、水分が飲める
- ・下痢、熱などがなく、全身状態が悪くない
- ・食欲がある時、元気がある時、睡眠がとれている

## 早めに救急外来を受診したほうが良い時

- ・嘔吐と下痢を同時に頻回に繰り返す
- ・吐いた物に血液や胆汁（緑色）が混ざる
- ・頻回に吐いた後、コーヒークすのような色や黄色の胃液になった
- ・強い頭痛をともなったり、強く頭を打った後
- ・けいれん（ひきつけ）をともなったとき
- ・意識がぼんやりしているとき
- ・おしっこが半日位出ない
- ・唇や舌が乾いている



### Q3 イオン飲料は大人用と子ども用で何が違うのですか？

→ A 3. イオン飲料は塩分と糖分が水に溶けたもので、水よりも早く水分、電解質（ナトリウム、カリウムなど）を体に吸収させます。大人用は子ども用よりも糖分が多く含まれています。

## ⑥ おなかが痛い時

### ◆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：「腸重積」, 「そけいヘルニア」, 「便秘」
  - 幼児：「腸重積」, 「急性胃腸炎」, 「便秘」
  - 学童：「急性胃腸炎」, 「虫垂炎」, 「便秘」

### ◆ワンポイントアドバイス

#### □家庭で対処すること

- ・トイレに行かせてみましょう。
- ・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みましょう。
- ・「の」の字を描くようにやさしくマッサージしてあげると少し楽になります。

#### □注意すること

- ・おなかに炎症があるとき（虫垂炎、胃腸炎など）には、炎症を悪化させるのでカイロや湯たんぽなどでおなかを暖めないようにしましょう。

## \*\*\* ここが知りたい Q&A \*\*\*

### Q1 冷たいものなどを飲んだりして痛がる時はどうしたらよいのですか？

→A 1. 腹巻などで暖めてください。炎症がある場合には腹痛を悪化させるのでカイロなどは使わないようにしましょう。

### Q2 子どもがよく“おなかいいたい”ということがあり心配ですが、どのような時に受診したらよいのですか？

→A 2. 子どもはおなかを痛がることはしばしばあります。2～3日排便がない時やコロコロの固い便をする習慣の子どもは、排便の前におなかが痛いと訴えたりします。

また、便通が良いのに急に“おなかいいたい”と訴えて親を心配させますが、間もなくなおって元気に遊んでいることもよく見られます。朝になると腹痛を訴える子どももいます。頻繁に腹痛を訴える時は、何か原因がないか、診察や検査に十分時間をとれる午前中の外来を受診しましょう。

## しばらく様子を見ても大丈夫な時 〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

- ・すぐに軽くなって我慢ができる痛みになった
- ・浣腸や排便をするとおさまって、全身状態が良い

## 早めに救急外来を受診したほうが良い時

- ・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痛い
- ・ちょっとおなかをさわっただけで痛がる
- ・嘔吐をとまなっている
- ・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

### Q3 3~4日排便がなく、おなかを痛がります。自宅で浣腸してもよいのでしょうか？

→A 3. 市販の浣腸を年齢相当の量ならやっても大丈夫です。腹痛がなおらない時や出た便がいつもと違う時（血便など）は、便を持参して外来を受診して下さい。普通便で腹痛もおさまれば、自宅で様子を見ても、大丈夫でしょう。



## ⑦ けいれん(ひきつけ)を起こした時

### ◆けいれんとは？

- ・運動に関係する神経の働きの異常により、からだ全体やからだの一部がつっぱったり、ピクピクしたり、脱力したりすることです。

### ◆ワンポイントアドバイス

#### □家庭で対処すること

- ・目の位置、手足の状態を見て、けいれんの持続時間を測定して下さい。(初めてのけいれんの時はあわててしまい、何も分からなくても仕方ありません。)
- ・平らなところに寝かせて下さい。
- ・けいれんの途中やあとに吐いても、吐いたものを吸い込んで窒息することがないように、顔を横に向けて下さい。
- ・呼吸しやすくするために、頭をうしろにそらせて下さい。(首がかたくつっぱっているときは無理です。)
- ・きつい衣服を着ていたら衣服をゆるめてあげましょう。

#### □注意すること

- ・口の中に物や指を入れないで下さい。(口の中をけがしたり、歯が抜けたり、吐いた物で窒息することもあります。けいれんの時に舌やくちびるをかむことがあります。これは、けいれんのはじめだけに起こることで、しかもほとんどの場合ごくわずかししか出血しません。けいれんの途中で舌やくちびるをかむことはないで、口の中に物や指を入れてもかむことを防げません。)
- ・ゆすったり、たたいたりしないで下さい。
- ・飲み物や飲み薬を与えようとしないで下さい。

## \*\*\* ここが知りたい Q&A \*\*\*

### Q1 けいれんを起こすと脳がおかしくなったりしませんか？

- A 1. 通常のけいれんで脳に後遺症が残ることはまずありません。例外として、1時間以上、けいれんが続いた場合は後遺症の心配があります。また、けいれんの原因が、脳炎や急性脳症であれば後遺症を残す可能性が高くなります。

### Q2 急に熱が出て、手足やからだがブルブルふるえています。意識ははっきりしています。これはけいれんでしょうか？すぐに救急外来を受診したほうがよいでしょうか？

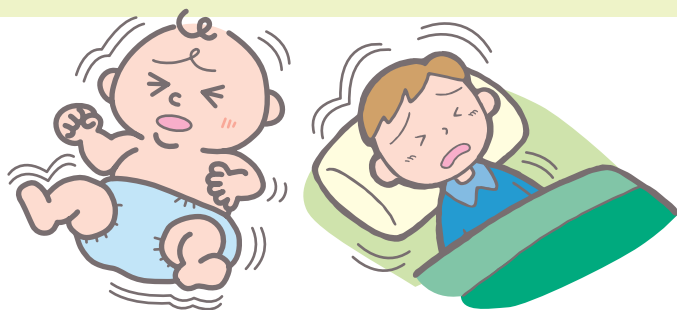
- A 2. 寒けでふるえているだけで、けいれんではありませんので、急いで受診する必要はありません。あたたかくして様子を見ましょう。

## しばらく様子を見ても大丈夫な時 〔通常の診療時間内に受診しましょう〕

- ・けいれんが1回だけで、しかも5分以内に止まり、いったん目をあけて周囲の呼びかけに反応したり、泣いたりした時。

## 早めに救急外来を受診したほうが良い時

- ・はじめてけいれんを起こした
- ・けいれんが5分以上続いた
- ・けいれんのあと、1時間以上たっても反応がない（＝意識が戻らない）
- ・けいれんのあとに繰り返して吐く
- ・けいれんのあとで意識が戻らないうちに、またけいれんが起こった
- ・半日に2回以上けいれんが起こった



### Q3 はげしく泣いたあとに息がつまったようになって体がつっぱってしまいました。これは、けいれんでしょうか？

→A 3. 泣き入りひきつけ（医学用語では憤怒（ふんぬ）けいれん）です。つっぱるだけでなく、全身の力が抜けることもあります。‘ひきつけ’とか、‘けいれん’という名前がつきますが、本当のけいれんではなく、強く泣いただけです。自然に回復するので心配ありません。

### Q4 けいれんの後に眠ってしまいました。このまま様子を見てかまわないでしょうか？

→A 4. けいれんの時に、脳は異常に活発になっており、けいれんが治まると脳が一時休んだ状態になります。見かけ上は眠っているようになり、この状態を後睡眠（こうすいみん）といいます。脳の活動が回復すると、目ざめて心配ないことがほとんどですが、1時間以上目ざめそうにない時は、救急外来を受診したほうがよいでしょう。

## ③ 頭を打った時

### ◆観察のポイント

- ・頭痛やはき気、嘔吐の有無、腫の大きさ、目や手足の動き
- ・頭を強く打っても、頭の骨に骨折がなく、意識障害もなく、目や手足の動きにも異常がなく、さらに頭を打ってから2日間異常がなければ、たいていは心配ありません。
- ・しかし、頭の中に出血が起こると、頭を打った直後はなんともなくても、あとから生命に危険が及ぶことがあるので注意が必要です。

### ◆ワンポイントアドバイス

#### □家庭で対処すること

- ・頭を打った後は、1～2日は入浴は避けましょう。
- ・2日程度は、普段と変わったことがないかどうかよく注意して観察しましょう。

#### □注意すること

- ・頭を打ったあとにすぐに泣いたかどうか、ぼんやりしていなかったかどうかなどについてよく観察して下さい。
- ・頭の痛みがだんだん強くなってきたり、はき気や嘔吐がみられるようになったら、頭の中に出血している可能性があります。

## \*\*\* ここが知りたい Q&A \*\*\*

### Q1 コブができた場合にはどうしたらよいのでしょうか？

→A 1. 20分ほどぬらしたタオルなどで冷やして様子を見て下さい。

### Q2 頭の皮膚に出血が見られたら、どうしたらよいのですか？

→A 2. 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病院を受診しましょう。

### Q3 頭を打ったあとに吐くのは頭の中に異常があるからではないのですか？

→A 3. 子どもは大人と違って嘔吐しやすい特徴があり、頭を打ったあとに頭の中に何も異常がなくても吐くことがよくあります。したがって、1～2回吐いてもその後元気にしていればあまり心配ありません。

## 念のためいったん受診してください

以下の症状があるときは、必ず、すぐに**脳神経外科のある病院**を受診して下さい。頭部のレントゲンとCTスキャンが必要です。

- ・頭の痛みが強くなる時
  - ・吐き気が繰り返して見られる時、気持ちの悪さが続く時
  - ・ぼんやりしてきて、ほおっておくと眠ってしまう時
  - ・物が二重に見えたり、物が見えなくなったりした時
  - ・手足が動きにくくなったり、しびれたりするようになった時
  - ・けいれんが起きた時
  - ・体温がどんどん高くなってきた時
  - ・左右の腫の大きさが違う時
  - ・意識消失があった時
- (小さなお子さんでは、頭を打ったあとすぐに泣かなかった時)
- ・頭を打った前後のことをよく覚えていない時
  - ・なんとなく普段と比べて様子が違うとき
  - ・耳や鼻から出血がある時

### Q4 頭を打ったあとはいつまで様子を見ればよいのですか？

→A 4. あとから脳に何か起こるのではないかと心配されるご家族が多いのですが、子どもの場合、あとから脳に重大なことが起きることは大人と比べるとまれなことです。

したがって、頭を打ってから2日程度様子を見て何も症状が出なければ安心してよいでしょう。



## ㊦ やけどをした時

### ◆観察のポイント

- ・やけどは、0～4歳児に多く、熱湯によるやけどが最も起こりやすいものです。また、使い捨てカイロやぬるい湯たんぽでも長時間あたると、低温やけどになることがあるので注意が必要です。
- ・やけどは範囲と深さが重要です。やけどの深さは、第1度～第3度に分類されています。

第1度：皮膚の表面が赤くなっている時で、水ぶくれにはならない程度

第2度：水ぶくれ（水疱）ができてきているような場合

第3度：皮下組織まで達するやけどで、皮が黒く焦げていたり、白くなっているような場合。

### ◆ワンポイントアドバイス

#### □家庭で対処すること

- ・まず、流水で10分以上冷やしましょう。（第1度、第2度）  
（服を脱がせずらいときは服のうえからでも大丈夫です。）
- ・水ぶくれは破らないようにして清潔に保って下さい。

#### □注意すること

- ・油やアロエを塗ったり民間療法をしたりせずに、すぐに受診しましょう。
- ・低温やけどにも注意が必要です。
- ・乳幼児の場合は、スイッチを入れたままのホットカーペットやカイロなどでも低温やけどになることがあります。

## \*\*\* ここが知りたい Q&A \*\*\*

### Q1 水ぶくれは、なぜ破らないほうがよいのですか？

- A 1. 水ぶくれ（水疱）の中は無菌状態ですが、水疱を破るとそこから菌が入って化膿するおそれがあります。感染防止のために範囲が広くない時はそのままにします。水疱を破った時は消毒をして清潔にしておくことが大切です。





## しばらく様子を見ても大丈夫な時 [通常の診療時間内に受診しましょう]

- ・赤いだけで水疱ができない
- ・範囲が狭い第1度程度のやけどの時

## 早めに救急外来を受診したほうが良い時

- ・皮下組織まで達するやけどのとき（第3度）
- ・やけどの範囲が大人の手のひらより広いとき



## Q2 どのように冷やしたらよいのでしょうか？

→A 2. 「手足のとき」は、出しっぱなしの水道水で冷やして下さい。

患部に直接、勢いよく水をかけると水疱を破ってしまうことがあったり、冷たすぎて長時間冷やせないのので、洗面器に受けるなど、水の勢いを弱めて冷やして下さい。

「顔・頭るとき」は、シャワーの水や濡れタオルで冷やして下さい。

鼻や口のそばで、呼吸しづらい場所の時は、こまめに冷えたタオルを取り替えながら冷やして下さい。

「全身・広範囲のとき」は、衣服を脱がさずに冷やして下さい。

衣服を脱がせる時に皮膚がはがれてしまうことがあるので、衣服の上から水のシャワーをかけて下さい。濡れたバスタオルで包み、その上に毛布をかけてくるみ急いで病院へ行って下さい。

## 10 誤飲・誤食をした時

### ◆観察のポイント

- ・子どもの事故が多い、誤飲・誤食による中毒は、ハイハイや、つたい歩きができるようになり行動範囲がグンと広がると、チョットした油断で起きてしまいます。ものによっては、少量でも生命に危険がありますので、子どもの周りに危険なものを置かないようにしましょう。
- ・まず、何を飲んだかという情報が大切です。医薬品、洗浄剤、消臭剤、殺虫剤などの場合は、受診の際に、その成分がわかるような説明書や箱、ビンなどを必ず持参して下さい。

### ◆ワンポイントアドバイス

#### □家庭で対処すること

- ・異物が口の中に見えるときは、人差し指をほおの内側に沿って差し入れ、詰まっているものをかきだす。あわててのどの奥に押し込まないように注意しましょう。
- ・異物を飲み込んだ場合は、次ページの表を参考に速やかに応急処置をして下さい。
- ・(財)日本中毒情報センターの中毒110番では、タバコ、化学物質(家庭用品等)、医薬品等の誤飲等による中毒事故が発生している場合に限定して、応急手当や受診の必要性を薬剤師がアドバイスしております。

#### (財) 日本中毒情報センター 中毒110番 (情報提供料無料、通話料のみ)

つくば：029-852-9999 (365日9時～21時対応)

大阪：072-727-2499 (365日24時間対応)

タバコ専用電話：072-726-9922 (365日24時間対応、テープ方式)

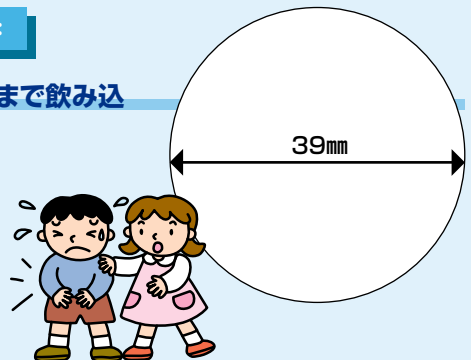
#### □注意すること

- ・自宅で応急処置ができない時や、応急処置の方法がわからない時には、病院に電話連絡を入れてから、できるだけ速やかに受診しましょう。(医薬品を含む化学物質では、口に入れてから時間が経つほど処置の効果が出にくくなります。)

## \*\*\* ここが知りたい Q&A \*\*\*

### Q1 子どもはどれくらいの大きさのものまで飲み込む危険性がありますか？

→A1. かなり大きめのもの(直径39mm×長さ51mm以下)でも、飲み込む危険性があります。



## しばらく様子を見ても大丈夫な時

- ・タバコを少しだけかじった
- ・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
- ・硬貨を飲み込んでしまったが、呼吸が苦しそうでない  
(ほとんど必ず2日以内に便中に出てきます。)

## 早めに救急外来を受診したほうが良い時

- ・飲み込んだとたんにせきがはじまった(気管や気管支に異物が入った可能性があります。)
- ・医薬品、洗浄剤、殺虫剤などを飲んだ
- ・けいれんを起こしている
- ・意識がない
- ・顔色が悪い
- ・呼吸の状態がおかしい
- ・嘔吐が止まらない

## 異物を飲み込んだときに医療機関を受診するまでに家庭で行う応急処置

		水を飲ませる	牛乳を飲ませる	吐かせる
タバコ	葉・吸い殻	×	×	○
	タバコを浸した溶液	○	○	○
強酸又は強アルカリ(洗浄剤、漂白剤等)		○	○	×
医薬品		○	○	○
石油製品(灯油、マニキュア、除光液等)		×	×	×
芳香剤、消臭剤		○	○	○
防虫剤(ナフタリン等)		○	×	○
香水・ヘアトニック		○	○	○
ボタン電池		×	×	×

### Q2 タバコを食べたらどうしたらいいのでしょうか？

→A2. 1/2本以上食べなければ心配ありません。実際にはタバコは味が悪く、たくさん食べることはほとんどありません。しかも、タバコの成分のニコチンの吸収はゆっくりで、しかも吸収されると嘔吐を起してしまうので、重い中毒症状を起こすことはほとんどありません。

しかし、水に溶けたニコチンは吸収されやすく、ニコチン中毒を起こすことがあります。タバコの吸殻が入ったジュースやコーラなどをお子さんの手が届く範囲に置かないで下さい。

### Q3 誤飲や誤食はどのくらいの年齢に多いのですか？

→A3. ハイハイが始まる7~8か月頃から2歳頃までです。小さいお子さんのいるご家庭では、医薬品や洗浄剤、殺虫剤などの化学物質はお子さんの手が届かない所に置いて下さい。

テーブルクロスの上に置くと、お子さんがテーブルクロスを引っ張って、上に置いた物を落とすことがあります。テーブルクロスの上は安全な置き場所ではありません。

## 2 チェックポイント

### ① 上手なお医者さんのかかり方

#### できるだけ通常の診療時間内に受診しましょう

- ・診療時間内は、医師や看護師、薬剤師、臨床検査技師など多くのスタッフがそろっており、より充実した診療がスムーズにできます。“**早めに救急外来を受診したほうが良い時**”にあてはまらない時は、できるだけ昼間の診療時間に受診しましょう。また、日頃から「かかりつけ医」を決めて、いろいろなことを相談できるようにしておくとう便利です。

#### 診療室でたずねられること【あらかじめ整理しておきましょう】

- ・気になる症状はどんなことですか？
- ・その症状はいつからありますか？（何時頃から、一日何回くらいなど具体的に）
- ・今までに大きな病気にかかったことがありますか？
- ・薬や食べ物にアレルギーがありますか？
- ・家族にも同じような症状がありますか？

#### お子さんを連れていく人

- ・お子さんの症状や様子のわかる人が一緒に行きましょう。  
（熱、食事の状況、飲んでいる薬などについて説明のできる人）
- ・特に、普段とは違った部分「なんとなくおかしい」について説明のできる人が、連れて行きましょう。

#### 必ず持っていくもの

- ・保険証、母子手帳、診察券、子どもの状態が分かるもの  
（例：体温を記録したメモや便・便の写真など）
- ・飲んでいる薬や薬の名前がわかるもの（お薬手帳があれば持参しましょう）
- ・医師の説明を記録するためのメモ帳

#### 持っていくと便利なもの

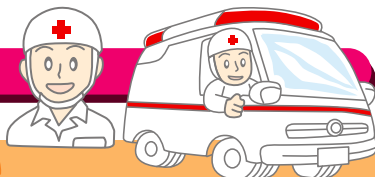
- ・着替えやタオル、替えオムツ、ミルクセット、ティッシュペーパー、待ち時間のためのおもちゃや絵本など



#### 休日や夜間のかかり方

- ・休日や夜間は休日夜間診療所や救急指定病院を利用しましょう。  
（あらかじめ、休日や夜間に対応してくれる医療機関を確認しておきましょう。）
- ・症状が重いと思う場合は、119番に電話し、救急車を呼びましょう。

## ② 救急車の利用の仕方



### こんな時は救急車を利用してください

- ・意識がないとき
- ・けいれんが止まらないとき
- ・息づかいがあらく、呼吸が困難になっているとき
- ・激痛(頭痛・胸痛・腹痛)があるとき
- ・出血が止まらないとき



### 救急車の呼び方

#### 「119」に電話すると

電話をかけると消防署から次のような聞かれ方をします。落ち着いてはっきりと、そして簡潔に答えてください。

- ・火事ですか？救急ですか？
- ・どうしましたか？
- ・住所と名前は？
- ・電話番号は？
- ・目標になるものはありますか？



- ・救急です。
- ・子どものけいれんが止まりません。
- ・〇〇市〇〇町1-1-20、茨城花子です。
- ・029-〇〇〇〇〇です。(携帯も可)
- ・近くに〇〇薬局があります。



#### 【注意事項】

※応急処置などを指示されたら、その指示に従ってください。

※携帯電話の場合は、どこへ行けば良いのかをはっきり伝えてください。

目標となる建物や、高速道路の場合は上り車線か下り車線かはっきり伝えることを心がけましょう。

## ㊦ 子どもの救命処置 (人工呼吸・胸骨圧迫・AED)

(心臓マッサージ)



意識を失っている

(肩をたたきながら大声で呼びかけても反応がない)



応援を呼ぶ・119番通報・AED手配

呼吸の確認

10秒  
以内に  
確認

胸やおなか  
は動いていますか？

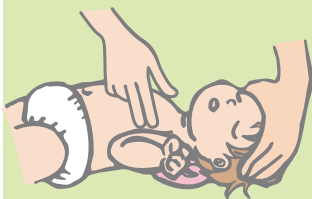
YES

呼吸がある場合は、  
気道確保を行い、  
救急隊の到着を待つ。

NO

胸骨圧迫(30回)+人工呼吸(2回) <sup>1サイクル</sup>

(交互に繰り返す)



乳児(1歳未満)

乳首を結んだ線の中央  
の少し足側を2本指で  
圧迫。



小児(1歳～中学生)

胸の真ん中を片手又は両手の手の  
ひらの付け根で圧迫。



●圧迫は、**強く**(胸の厚さの約1/3沈むまで)、**速く**(1分間に少なくとも100回のテンポで)、**絶え間なく**(可能な限り中断せずに)。圧迫解除は胸がしっかり戻るまで。

(次のページにつづく)

- 乳児や小児は人口呼吸がより重要なことから、準備ができ次第、気道確保して2回の人工呼吸を実施してください。

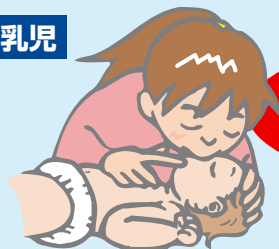
## 気道確保

※空気の通り道を確保すること。



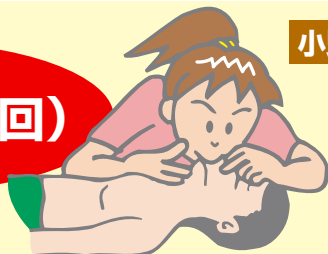
片手をおでこに当て、片手であご先を持ち上げる

### 乳児



- 口と鼻を大人の口でおおい、息を約1秒かけて吹き込む。胸が持ち上がるのを確認。
- いったん口を離し、もう1回吹き込む。

### 小児



- おでこに当てた手の指で鼻をつまみ、口から息を約1秒かけて吹き込む。胸が持ち上がるのを確認。
- いったん口を離し、もう1回吹き込む。

## 人工呼吸(2回)

## AEDの使用



**AED 到着**  
電源を入れる。電極パッドを装着する。

**心電図の解析**  
電気ショックは必要か？

必要あり

電気ショック1回  
その後ただちに胸骨圧迫と人工呼吸を再開(2分間)

必要なし

直ちに胸骨圧迫と人工呼吸を再開(2分間)

●AED は心肺停止した心臓に電気ショックを与え、拍動を正常に戻す救命器具です。

●電源を入れて電極パッドを装着し、音声ガイダンスに従ってください。どなたにも簡単に扱えます。

●未就学児には、小児用パッドを使います。成人用パッドでも代用できます。

- 救急隊に引き継ぐまでは、心肺蘇生を絶え間なく続ける。
- 正常な呼吸や目的のある仕草が認められれば、いったん中止する。

※消防署では、救命講習会で、人工呼吸・胸骨圧迫・AEDの講習を行っています。詳しくは、最寄りの消防署までお問い合わせください。

## ④ 子どもの事故を防ぎましょう

子どもの命を守るのは大人の責任です。

命にかかわるような事故は絶対に防がなくてはなりません。事故防止には、最大の関心を持ちましょう。子どもからできるだけ目を離さないようにすることが大切です。

### ◆月齢・年齢別で起こりやすい事故

月齢・年齢	起きやすい事故	予防のポイント
新生児 ～6ヶ月	窒息事故  転落事故	<ul style="list-style-type: none"> <li>○寝具の環境を整える。</li> <li>・布団は固めのものを選ぶ。</li> <li>・タオルや布団で赤ちゃんの顔を覆わないようにする。</li> <li>○添い寝をしながら授乳をしない。</li> <li>○少しずつ動いて移動していることがあるので、ベッドの柵は必ず上げておく。</li> </ul>
7ヶ月 ～11ヶ月	転落・転倒 (縁側・玄関・ベビーカー・階段から転落するなど)  やけど 誤飲・中毒	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ハイハイやつかまり立ちができ、動き回るようになり、いろいろな事故が起こりやすくなるので、子どもから目を離さないようにする。</li> <li>○子どもの身の回りや手の届くところに、誤飲ややけどにつながるようなものは置かない。</li> </ul>
1歳 ～4歳	溺水  交通事故 誤飲・中毒	<ul style="list-style-type: none"> <li>○浅い水でも浴槽で溺死することがあるので、浴槽の水を抜いておく。</li> <li>○風呂場には鍵をかけておく。</li> <li>○危険なことをした場合に毅然とした態度でしかる、などの安全のしつけをする。</li> </ul>



## ⑤ 最寄りの救急医療機関・消防機関 (保護者が利用するページです)

### ★かかりつけ医★

医療機関名：

電話番号：

診療日：

診療時間：

× 毛：

### ★救急の場合の医療機関★

医療機関名：

電話番号：

診療日：

診療時間：

× 毛：

---

医療機関名：

電話番号：

診療日：

診療時間：

× 毛：

### ★消防機関★

消防機関名：

電話番号：

× 毛：

# このパンフレットを作った人たち

このパンフレットは、茨城県小児救急医療協議会の支援検討専門部会が編集作成しました。

部会長	太田正康	総合病院取手協同病院小児科科長
	福岡和子	福岡小児科医院院長
	佐藤弘子	総合病院取手協同病院看護師長
	石田久美子	茨城県竜ヶ崎保健所所長

(所属等は平成17年3月時点です)

## おわりに

子どもは、生まれてから日々成長していきます。親は育児を通してその姿をみることが、何ものにもかえがたい喜びとなります。そして、子どもに対して愛情を注いだけ親としての気持ちも深まっていくものです。

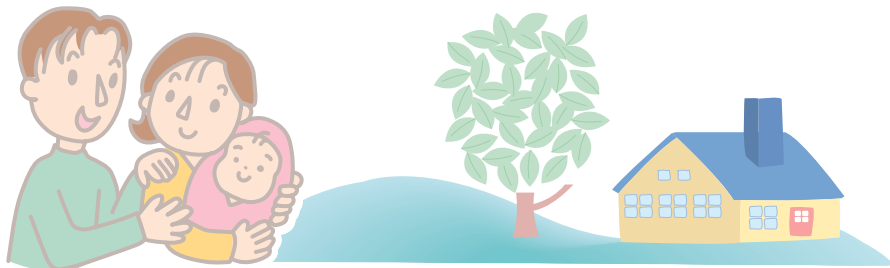
しかし、子育ては楽しい反面、時にはつらく、子どもと一緒に泣きたくなったり、不安になることもあります。核家族で、周りに気軽に相談できる人がいないため、育児書通りにいかないとパニックになったりすることもあります。

でも、一つ一つ子どもと乗り越えていくうちに、親も少しずつ大きくなれるような気がします。

お父さん、お母さんが余裕をもって、楽しく子育てができるよう、少しでも本書がお手伝いできれば幸いです。

平成17年3月

茨城県・茨城県小児救急医療協議会



『子どもの救急ってどんなとき?』は、  
次のホームページでも閲覧できます。

URL

[http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku  
/hoken/isei/kodomobook.pdf](http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/isei/kodomobook.pdf)

この冊子についてのお問い合わせやご意見は、お住まいの市町村保健センター  
又は下記までお寄せ下さい。

茨城県保健福祉部 医療対策課	〒310-8555 水戸市笠原町978-6	<b>029-301-3186</b>
水戸保健所	〒310-0852 水戸市笠原町993-2	<b>029-241-0100</b>
ひたちなか保健所	〒312-0005 ひたちなか市新光町95	<b>029-265-5647</b>
常陸大宮保健所	〒319-2251 常陸大宮市姥賀町2978-1	<b>0295-52-1157</b>
日立保健所	〒317-0065 日立市助川町2-6-15	<b>0294-22-4188</b>
鉾田保健所	〒311-1517 鉾田市鉾田1367-3	<b>0291-33-2158</b>
潮来保健所	〒311-2422 潮来市大洲1446-1	<b>0299-66-2114</b>
竜ヶ崎保健所	〒301-0822 龍ヶ崎市2983-1	<b>0297-62-2172</b>
土浦保健所	〒300-0812 土浦市下高津2-7-46	<b>029-821-5342</b>
つくば保健所	〒305-0035 つくば市松代4-27	<b>029-851-9287</b>
筑西保健所	〒308-0021 筑西市甲114	<b>0296-24-3911</b>
常総保健所	〒303-0005 常総市水海道森下町4474	<b>0297-22-1351</b>
古河保健所	〒306-0005 古河市北町6-22	<b>0280-32-3021</b>

(平成24年3月改訂)

## ★ 救急医療ご利用に当たってのお願い ★

- 緊急でなければ、検査や治療が十分できる通常の診療時間内に受診しましょう。
- 休日・夜間で、比較的症状の軽い場合は、地域の休日夜間急患センターや在宅当番医を利用しましょう。
- 救急車は、緊急性の高い病気やケガなどの時に利用しましょう。



### 茨城県救急医療情報システム お医者さんを探すことができます。

インターネットで探す <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/>

携帯サイトで探す <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/>

電話で探す **029-241-4199** (オペレーターが24時間対応します)



### 茨城子ども救急電話相談

毎日の夜間 18:30 ~ 23:30

休日の昼間 9:00 ~ 17:00

※日曜・祝日・年末年始 (12/29~1/3)

お子さんが急な病気で心配なときご相談ください。看護師がお答えします。

プッシュ回線、

携帯電話から **短縮ダイヤル [ #8000 ]**

シャープ

すべての電話から

**029-254-9900**

(あなたのまちの保健センター)