

「こんな時どうするの?」

小児医療の
虎の巻

子どもの急病への

対処法

「かかりつけ医」を
持ちましょう

コンビニ受診は
控えましょう



ドクターK



ドクターI.T.



ドクターM.K.



ドクターU.D.



ドクターM.R.



ドクターF.N.



ドクターT.T.



もくじ

じょうず じゅしん
上手な受診を…1~6

はつ ねつ
発熱…7~8

おう と
嘔吐…9

げ り
下痢…10

けいこう ほすい
経口補水…11

だっすいしょうじょう
脱水症状…12

けいれん…13

せき
咳…14

こ きゅう
呼吸…15

はな みず
鼻汁…16

ふく つう
腹痛…17

べん び
便秘…18

とうぶ だぼく
頭部打撲…19

な
泣きやまない…20

しょくもつ
食物アレルギー…21

ご いん ご えん
誤飲・誤嚥…22

ねっちゅうしょう
熱中症…23

はな みみ
やけど、鼻・耳のトラブル…24

くすり
薬について…25

ケア…26~28
(スキンケア、浣腸、薬の飲ませ方、
赤ちゃんの鼻づまり)

そな うれ
備えあれば憂いなし…29

子どもの様子が おかしかったら…



お父さん、お母さん、まず、落ち着きましょう
そして、子どもの様子をしっかり見ましょう

熱は何度ですか? 様子は?
咳・けいれん・腹痛
など うんちの状態は? ごきげんは?

→ かかりつけのお医者さんか、

#8000(京都府小児救急電話相談)
#7119(救急安心センターきょうと) に相談しましょう

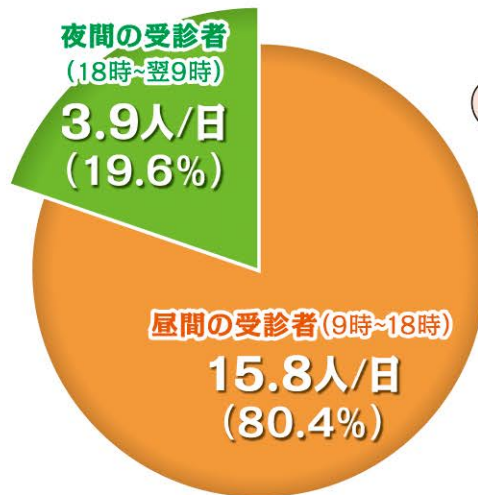
舞鶴の小児医療の状況は…



公的病院の小児科においては、
日中の通常診療に加え、休日や夜間の救急診療が多く、
医師の疲弊ひへいが深刻になっています

舞鶴の小児医療は、京都府北部唯一の新生児特定集中治療室(舞鶴医療センター)を有しています。
市内だけでなく府内外から重症の小児患者、新生児・未熟児、リスクの高い妊婦さんを受け入れています。

2024年度 舞鶴市の日曜日及び
祝日における小児科診療状況
1日当たりの平均受診者数



ドクター K

平均受診者数
19.7人/日

医師の疲弊は深刻に



24時間、365日、いつでも小児科医に診てもらおう という体制は困難です

病院では緊急を要する重篤^{じゅうとく}な入院患者さんに24時間体制で対応しています。基礎的な知識を知ったうえで、軽症の場合は通常の診療時間内に受診するなど

医療機関への上手な受診をお願いします。

◎まずは「かかりつけ医」に相談されるか、不安な時は電話相談を!



©fumira

京都府
小児救急
電話相談

#8000 又は 075-661-5596

看護師や小児科医師が電話相談に対応します。

発熱、打撲、嘔吐、けいれんなど夜間に子どものことが心配になった場合にはお気軽にご相談ください。

開設時間：午後7時～翌朝8時
※土曜日(祝日・年末年始を除く)は
午後3時～翌朝8時

対象：15歳未満の子ども及び
その家族など

救急安心
センター
きょうと

#7119 又は 0570-00-7119

看護師などが電話相談に対応します。「救急車を呼んだほうがいい?」

「今すぐ病院に行ったほうがいい?」など迷ったときにお気軽にご相談ください。

開設時間：24時間 全年齢で相談可
(年中無休)

コンビニ受診は控えましょう

じゅしん



コンビニ受診とは、休日や夜間の時間帯に、
緊急性のない軽度の症状であっても、自分の都合により
安易に病院の救急外来を受診することです

▶ コンビニ受診によって、すぐに治療が必要な重症患者さんなどへの対応ができないばかりか、医師が休日や夜間の救急診療に追われ、過酷な勤務により病院を辞めてしまうなど、地域医療の崩壊につながります。



©fumira

できるだけ、通常の診療時間内に
“かかりつけ医”を受診しましょう。

かかりつけ医を持ちましょう①



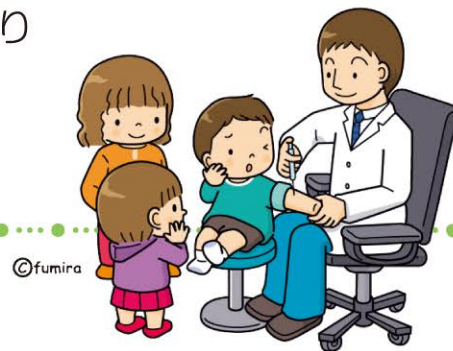
お子さんの様子は、幼いときほど個人差が大きく、
また成長・発達とともに変化していきます
日ごろから診療や健康管理など、気軽に相談や指導を
受けられる身近な「かかりつけ医」を持ちましょう

※かかりつけ医とは …

お子さんの病歴や健康状態を把握し、何でも相談でき、じっくり
診療してもらえる身近なお医者さんのことです。

かかりつけ医のメリット

- ★ 待ち時間が比較的短く、受診の手続きも簡単です。
- ★ 病歴や健康状態を把握したうえで、じっくり診察してもらえます。
- ★ 詳しい検査や入院などが必要なときには、専門の病院や医師を紹介してもらえます。



かかりつけ医を持ちましょう②



- ★夜間・休日をうまく乗り越えられるか不安
- ★このまま良くなると夜間・休日に入院になるかも



などの
ときには

かかりつけ医を通じて、平日の昼間にあらかじめ病院へ紹介してもらい受診してください。



- ★ぜんそく喘息などの持病があって、診療所と病院の両方にお世話にならないといけないかも



などの
ときには

かかりつけ医と病院と両方をうまく使い分けて受診しましょう。診療の主体はどちらであってもかまいません。時々診療の状態のやり取り(診療情報提供)をお願いしましょう。

かかりつけ医と病院との連携

患者



体調がすぐれないとき



かかりつけ
医へ

かかりつけ医
(開業医さんなど)



体調が悪くなったときに
受診・相談

入院・検査が必要



紹介



紹介

治療・検査が終了

病院



専門的な
検査・入院治療など

上手な受診を



● 日ごろのお子さんの様子を知っておきましょう

「いつもと様子が違う」そう感じることでお子さんの病気を早期に発見できることがあります。日ごろのお子さんの様子（食欲・機嫌・活動性・顔色など）を知っておくと、ちょっとした体調の変化にも気付きやすくなります。症状が出た時は、早めに“**診療時間内**”に受診するようにしましょう。



● 受診するときは、お子さんの様子をよく知っている人が連れて行きましょう

受診の際には、日ごろの様子や今の症状について説明する必要があります。そのため、受診はお子さんの様子をよく知っている人が連れて行きましょう。受診の際には、**症状や経過をメモしたもの**、**お薬手帳**、**母子健康手帳**を持って行きましょう。

● 過度な心配をしないために、基礎的な知識を得ておきましょう

お子さんが急に体調が悪くなると、とにかく心配になります。いざというときに慌てないよう一般的に子どもによく出る症状について、基礎的な知識を持っておきましょう。



熱ってというのは、だいたい急に出るものでもほとんどの場合、あわてなくても大丈夫!


なぜなら、熱で脳がやられたり、後遺症が残ったりすることはありません。熱の高さと病気の重さとは、ほとんど関係ありません。対症療法しかない風邪などであっても、早く受診したから早く治るというものではありません。

熱が高くても心配ない。 周囲のことに関心を示すか?

じゃあ熱があるとき、 そこそこ食べたり飲んだり出来ているか?

注意するポイントは? 熱がある程度下がったときに
それなりに元気か?

眠れているか?

 大体、YESなら心配ないでしょう。NOが多いなら受診してください。単なる風邪でも熱は2、3日続くものです。

例外

★3か月未満の
赤ちゃんの発熱

★42度を超える
発熱

この場合はすぐに
受診しましょう



ドクター I.T.

発熱への対応



要は、^{こころよ}快く感じるようにしてあげるとのこと
自分がしてもらいたいように

- ★^{さむけ}寒気があるときは、温かく
- ★熱が上がりがきって熱いときは、脇の下や足の付け根を冷やす
- ★熱めのお湯で浸したタオルをよく絞って、身体を拭いてあげる
- ★熱が一時下がって楽そうなときに、汗をさっと流してあげると気持ちがいいでしょう
- ★発熱時に異常行動が認められる場合があります
最初の2日間は注意しましょう
特にインフルエンザの場合は、抗インフルエンザ薬を内服している、していないにかかわらず注意してください



ドクター M.K.

げねつざい 解熱剤は



39度を目安に、熱でしんどいようなら使います。

- 熱があっても普通にしているなら使用する必要はありません。
- 目的は、食べたり飲んだりできるようにしてあげる、眠れるようにしてあげることです。
- 5～6時間の間隔をあけて使用しましょう。

平熱まで下がらなくても大丈夫。
1～2度下がればだいぶん楽。



吐く原因で多いのは「おなかの風邪」の急性胃腸炎です

胃腸炎の始まりの嘔吐の多くは、数時間から半日位で自然と吐き気はなくなります。特に最初のうちは吐き気が強いので、お子さんが飲み物を欲しがってもちょっと待つ、待たせる、です。

- ✖ 最初のうちは、飲み物などを欲しがるからといってあげていると、また吐いて、余計にしんどくなります。
- しばらくして吐き気が落ち着いたら水分を。水分をあげるなら、経口補水液(11ページ参照)を少しずつ。飲みにくいなら、リンゴジュースもおすすめ。数時間たっても吐き気が続く時は、受診した方が良いでしょう。



ドクター U.D.

嘔吐のイエローカード

こんな嘔吐は要注意 ▶▶

- 激しい腹痛を訴える
- 激しい頭痛を訴える
- おなかがはっている
- 血、あるいは緑色の胃液(胆汁)を吐く
- 脱水症状がある(12ページ参照)
- 活気がない

げり 下痢



ちょっと待て! 下痢は急に止められない

乳幼児の下痢は長い。2週間ぐらい続くことも。ただし、脱水症状(12ページ参照)には注意しましょう。一日の下痢の回数、色、血液が混ざっているかどうかや、臭いを確認しておいてください。



食欲があり、元気なら心配ありません。どかっと出る下痢の回数が問題です。いつも食べているもので、消化が良いものを食べるようにしてください。離乳食の子は、これまでどおりの離乳食で良いです。それより上の年齢の子は炭水化物(ごはん・うどん・パンなど)、タンパク質(豆腐・白身魚・鶏のささみなど)、煮野菜、果物(バナナ・すりおろしリンゴ)、ヨーグルトなどから始めれば良いでしょう。



ドクター M.R.

× 牛乳、アイスクリームはダメ

元気なく、ぐったりしているようなら
受診した方が良いでしょう。

ちょっと 寄り道

- ノロウイルスやロタウイルスによる下痢便は白いですが、なぜ白いかというと、あれは便ではなくて超大量のウイルスだからです → **おむつ替えたら手洗いを!!**
- おしりのケアもしてね。拭くだけじゃなくて、シャワーで流しましょう。



口に点滴しているイメージで

発熱・嘔吐・下痢による脱水症状にならないよう、水分補給（経口補水）を行いましょう。

（ただし、嘔吐の場合は吐き気が少し落ち着くまで待ちましょう。）



©fumira

水・お茶・スポーツ飲料よりも
経口補水液が適しています。

水
お茶

よりも

スポーツ
飲料

よりも

経口
補水液

最初はスプーン一杯の経口補水液を

数分間隔でちびりちびり飲ませることが大事!!

経口補水液は、市販されているものを常備しておいても良いでしょう。

キッチンで作る 「経口補水液」簡単レシピ

用意するもの

ボトル	1000mL
塩	小さじ1/2杯(3g)
砂糖	大さじ4と1/2杯(40g)
水	約1000mL

あるいは

無塩トマトジュース300mL+水700mL
でもおいしい

はや き づ だっ すい しょう じょう
早めに気付こう! 脱水症状



こんなのが脱水症状

- 目が落ちくぼんでいる。泣いても涙が出ない。
- 皮ふ、目、くちびる、舌が乾燥し、張りが無い。
- 呼吸が荒い。
- ウトウトしている。
- 皮ふが冷たい。顔色が悪い。
- おしっこの量が極端に少ない、あるいは出ていない。
- 1日に5回以上の大量の水のような下痢が出る。



 **2つ以上当てはまるなら、受診しましょう!**



ドクター F.N.

けいれん、特に熱性けいれん



口には何も入れないで!! 吐きそうなときは、身体を横に向けて!!
けいれんの前後の状態の方が大事

目の前で引きつけているお子さんをただ見ているのは大変ですが、
ほとんどは数分で自然に止まります。
救急車を呼んでも、救急車が来た頃には元気で、
元気な子が救急車で運ばれます。
ただし、絶対止まるとは言えません。5分程度たっても
止まりそうになれば、すぐ受診しましょう。

熱の上がり始めにガタガタ震えていても呼びかけに
反応する場合は「^お悪寒」です。心配ないでしょう。

熱性けいれんに 対する誤解

くせにはなりません。
約半数の子は、
1回だけです。

解熱剤で熱を下げても、
起こしにくくなることは
証明されていません。

けいれんの イエローカード

当てはまるなら受診しましょう▶▶

- けいれんの前からウトウトし、活気がない、あるいは意識が悪い
- けいれんが終わっても、意識が回復しない
- 今回の発熱期間中で2回目のけいれんである
- 生後6か月未満である、あるいは6歳以上である
- 右半身だけ、あるいは左半身だけのけいれん
- 発熱がない

せき 咳、ぜえぜえ



咳が長引いて、肺炎になるわけではありません

※咳は、気管・肺の病原体や痰を外に出すための身体の反応で、必ずしも悪い症状ではありません。

注意するのは

「ぜえぜえ」と
聞こえる

「ぜえぜえ」と一言で言っても

- 息を吸うときに『ひいひい』と聞こえるのは → こうとうえん 喉頭炎
- 息を吐くときに『ぜえ～ぜえ～』と聞こえるのは → ぜんそく 喘息
- 息を吸うときも吐くときも『ぜろぜろ』と聞こえるのは → こさいこ特有の
きかんしえん 気管支炎

1週間から10日以上 咳が続く

- 子どもの長引く咳の一番多い原因は、鼻汁のノドへのたれ込みです。
- 問題となる原因(百日咳、気道異物など)がないか診てもらいましょう。

夜間に特にひどく なって眠れない

親、子ども共につらい症状です。日中に受診して医師と対処方法を相談しておきましょう。

咳に
対して家庭で
できること

- ① 適度な加湿(60%前後)
- ② きれいな空気
(タバコは絶対ダメ)
- ③ こまめな水分補給

呼吸が苦しいときには、
受診した方がいいでしょう。

こ きゅう 呼吸が苦しいとは



- 息を吸い込むときに
ノドの下、鎖骨と
鎖骨の間が
ぺこっ～ぺこっ～と凹む



- 肋骨の間が凹む

- おしゃべり出来ない

- 横になると苦しいため、
横になれない

- 眠れない



ちなみに鼻汁のノドへの
たれ込みによる咳は、
就寝後1～2時間後と
起き抜けにひどく
痰の絡んだ
咳込みが多い。



ドクター T.T.

- ① 上半身を起こして
あげる、たて抱きにする
- ② はちみつ入りの紅茶を
飲ませる(ただし1歳以上)

はなみず 鼻汁



風邪にかかったりアレルギーなどで炎症を起こした鼻の粘膜からはいつもより多くの粘液が分泌されます！これが「はなみず」です

この「はなみず」は、鼻の粘膜から菌・ウイルス・アレルギー物質や、それらを捉えた白血球を洗い流す作用があります。だから「垂れる」のです。

鼻汁のイエローカード

当てはまるなら受診しましょう▶▶

- 緑色でねばねばしたはなみず+微熱、目の下の痛みやくま、頭痛(主に4・5歳以上) → 副鼻腔炎の可能性
- 耳を気にする、痛がる、耳垂れがある → 中耳炎の可能性

▶▶ 受診しましょう。小児科でも良いですが、耳鼻科がもっと良いです。

鼻汁の垂れ込みや鼻づまりに対して家庭でできること

- ① お湯にひたしてしぼったタオルを鼻の付け根にあてて温めるとタオルからの蒸気も鼻から入り、楽になります。
- ② 室内を加湿する(湿度は50%~60%に保ちましょう)。
- ③ 身体を起こした姿勢の方が楽なので、寝かせる時は子どもの上半身が少し斜めに持ち上がるように、布団の下に毛布やバスタオルをたたんで入れてあげる。余裕があれば抱っこしてあげる。

ひと冬に6回から8回も風邪をひく子は決してめずらしくありません。そうすると月に2回から3回風邪をひいていて、そのたびに「はなみず」は1週間くらい続きますので、月の半分以上は「はなみず」を垂らしています。ただの咳や「はなみず」なら薬を使わずに自然の経過にまかせておくことも考えてみましょう。

薬の飲ませすぎは
問題と考えています



年長児(5~6歳以上)の腹痛の最も多い原因は、便秘です



急に起こった腹痛で、とりあえず浣腸(かんちょう^{27ページ参照})は悪くないでしょう。

腹痛のイエローカード

当てはまるなら受診しましょう▶▶

- だんだんと強くなる腹痛
- おなかを触ると嫌がる
- 何回も嘔吐する
- 便に血が混ざる、あるいはイチゴジャムみたいな便が出る
- 30分位の間隔で起こる腹痛
- おなかがパンパンに張っている

小さなお子さんでは、おむつを取って確認しましょう。

- 股の付け根の所が腫れていないか(鼠径ヘルニア)
- 陰のうが腫れていないか(鼠径ヘルニアや睾丸捻転^{こうがんねんてん})
- 便に血が混じっていないか(腸重積) など

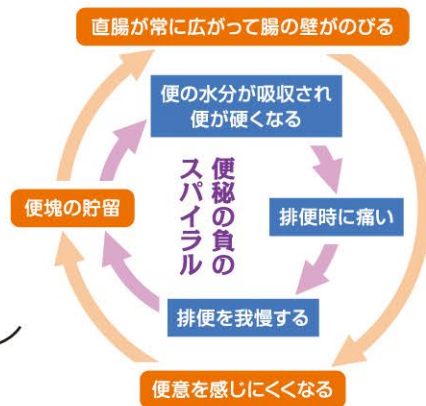
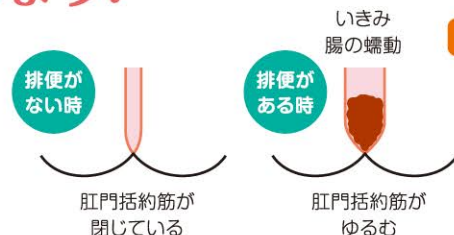


便秘



当てはまる場合は、基礎疾患がある可能性があります。小児科を受診しましょう！

- 生後24時間以内に胎便が出ていなかった場合
- 生後1~2週間の時期から便が出にくい
- “おしりのえくぼ”が深い/毛が生えている
- 肛門の位置や形が変
- お腹がすごく張っている
- 嘔吐を繰り返す
- 体重増加が悪い



大切なのは「記録」と「観察」

便に関することは、本人の言うことは当たっていない、お母さんが把握できていない、ということが多々あります。

「うんち日記」をつけましょう！できたらお子さんが自分で。

特に、小学校以降は「便の硬さ」「量」「出た後のすっきり感」が大事！

年齢別のアドバイス・対応

新生児期から乳児期

【生後数週間】直腸に便が溜まると神経の反射で(自動的に)肛門括約筋が緩んで排便します。

【生後1か月頃】急に排便回数が減ります。便が溜まると脳が覚知し(便意を感じる)、いきむ(腹圧をかける)と同時に肛門括約筋を緩ませて排便をする練習を始める時期…排便のがまん・いきんで出す練習をします。

綿棒刺激

- ◎大人用綿棒1/3から半分を直腸が広がってきたよ~をイメージしてゆっくり挿入。
- ◎漫然と続けることは好ましくないとされています。(綿棒の刺激がないと排便の刺激が起こらなくなるため)

(27ページ参照)

離乳食開始前と開始後の乳児

【離乳食開始前】何日間か出なくてももしっかり哺乳できていてひどくお腹が張っているとか嘔吐するとかがなければ見守りでOK。

【離乳食開始後】便が硬くなってきて排便困難になることが多い。病院で治療を受けましょう。その後の年齢の大変治りにくい便秘は、この頃に発症していることが多いのです。積極的な治療が必要です。

幼児期以降

- ◎子どもは、うんちやおしっここのことは隠したがりです。
- ◎便秘は、長引けば長引くほど治りにくくなります。
- ◎幼稚園・保育所(園)・認定こども園や学校で排便を我慢しなくても良いように、排便できる環境を作り、排便のタイミングの調整が不可欠となります。



CT検査は必要がないことが多い

受傷直後～48時間は慎重にお子さんの様子を観察してください。水分・糖分をしっかりと与えると、その後が楽です。



ドクター M.K.

- ★機嫌がよい。
- ★ミルクや食事がいつもどおりとれる。
- ★元気に遊んでいる。
- ★あやすと笑う。周囲に関心を示す。

🔊 **まずは経過観察です。**

1歳くらいまでの小さな子は症状がわかりにくいいため、注意しましょう。

- 受傷直後、一時的に意識がなかった。
- 頻回に嘔吐する。
- すぐに眠りこんでしまう。
- 手足の動きが鈍い。
- 強い頭痛を訴える。
- けいれんやひきつけを起こした。

🔊 **該当すれば直ちに
受診しましょう!**



赤ちゃんは泣くことが仕事ってよく言われますが、親にとって赤ちゃんが泣くのはつらいことです泣く原因はたくさんあります



ここでは「いやな泣き方」の理由としての「痛み」を取り上げます
医師と同じ視点で痛みを見ていってみましょう。

全身状態

- 〈OKサイン〉力強く泣く、元気はある
- 〈NGサイン〉泣き方に力がない、元気がない

他の症状

- 熱、かぜ症状がないか、下痢・便秘をしていないか
- どこか特定の場所を気にしていないかを見る(耳など)

身体を見る

- 裸にして全身をくまなく見る、触ってみる
- 特におなかやオムツ・パンツの中はしっかり

環境・時間

- 〈OKサイン〉環境や状況を変えて時間がたつと軽快する
- 〈NGサイン〉徐々にひどくなる、30分間隔位で繰り返す

▶ **NGサインがあったり、特定の場所を気にしていたり、身体に異常を見つけた場合には受診しましょう。**

～夜泣き～

親の方が泣きたい赤ちゃんの夜泣き。欧米では、生後数か月から親とは別室で一人で眠る習慣があり、最初は大泣きしても1週間位すると諦めて眠るようになるそうです。

これは、単にほったらかしにするというものではなく、生活のリズムを作り、きちんとした睡眠環境を整えてあげることが大切であるというものです。夕暮れ時から理由もなく5、6時間ずっと泣き続けるという「黄昏泣き」についての相談もありますが、赤ちゃんを眠らせる環境に思いを巡らせてみてはいかがでしょうか…。



- 食物アレルギーで、よくみられる症状は「じんましん」
- 子どもの食物アレルギーの3大アレルゲンは、鶏卵・小麦・乳製品
- 食べてなくても、触れるだけで起こることもあります。

「じんましん」だけなら、しばらくしたら引いて、緊急性のないことも多いのですが…。

全身
じんましん



- 急に咳込む
- ぜえぜえ言う
- 息苦しくなる
- 急に腹痛を訴える
- 嘔吐する
- 下痢する
- 顔面蒼白
- のど、胸がしめつけられる感じ
- 異常に興奮する、あるいは逆にぐったりする



©fumira

などの場合は**緊急性**があります。🔊▶ **該当すれば直ちに受診しましょう。**

アドバイス

- 離乳食で初めての食材を食べさせる時は、なるべく平日のお昼に。万が一、症状が出たときにすぐに受診・対応ができます。
- 「じんましん」だけであっても、今後のため医師に相談しておきましょう。
- 検査(血液検査・皮膚検査)でも完全には予知できません。
- 食物アレルギーのあるお子さんの除去食は医師の指導のもと、必要最小限度にしましょう。

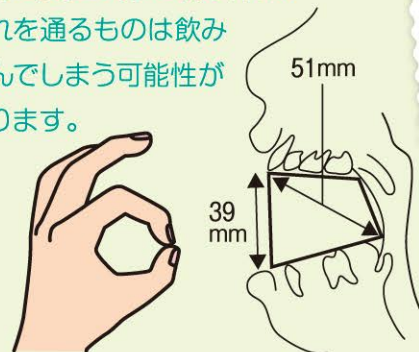


誤飲、誤嚥をおこさないために

- タバコなど、誤飲しやすいものを子どもの周りに置かないようにしましょう。
- ジュースなどの空き缶を灰皿がわりにしないようにしましょう。
- 薬は子どもが開けられない容器に入れて、手の届かない場所に置くようにしましょう。
- 車の中では乾いたピーナッツなどの豆類は食べさせないようにしましょう。
- 食べながらや口に物をくわえたまま歩かせないようにしましょう。**歯ブラシ、おはしは要注意!** 単なる口の中の傷だけではすまない事もあります。
- 食事中に子どもをびっくりさせないようにしましょう。

ボタン電池を飲み込むと超危険。使っているものから取り出せないようにしておきましょう。

親指と人さし指で環を作り、これを通るものは飲み込んでしまう可能性があります。



誤飲しやすいもの

コイン・ボタン電池
煙草・化粧品
小さなおもちゃ

誤嚥
しやすいもの

ピーナッツ

もしも飲み込んでしまったら…受診の必要性・応急手当を相談しましょう

日本中毒情報センター

(365日24時間対応、情報提供料：無料)

大阪中毒110番…072-727-2499

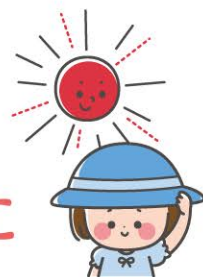
誤って飲み込んだものと
同じものがあれば、
受診のときに持って
行くと参考になります。





「地球温暖化から地球沸騰化の時代へ」(グテーレス国連事務総長)

前もって知識を! いざ! という時に焦って失敗しないように



予防

- 大人の見守り・気配りが一番大事!
- こまめな水分補給 ▶ 子どもペースではなく、のどが乾く前に、一定の間隔で!
▶ 暑い中で運動する時は20分毎に、9~12歳100~250mL、中高生1~1.5L
- 熱中症になるのは屋外だけではありません! 体育館やプールでも!



意外と暑い
ベビーカー
大人の体感気温
プラス2~3℃

症状

- こむら返り、立ちくらみ、全身がだるい、頭痛、嘔気・嘔吐などいろんな症状が…
- 大切なのは「もしかして熱中症??」と疑ってあげることが大事!

応答が悪い、普段の言動と違う、大量の汗⇒119番!!



対応

- 涼しい場所に移動
- 飲めるなら水分補給(参考:11ページ「経口補水液」) ⇒ **水分が飲めない状況なら救急受診!**
- 身体を冷やす
 - ・直接3点冷却:首・脇・太ももの付け根を冷たいもので冷やす。
 - ・蒸発冷却:水(少しくらい温かなくてもOK)を身体にかけて扇ぐ。汗の代わりです。

注意

次の薬を飲んでいる人は特に注意を!

- てんかんの薬の中で、「トピラマート」「ゾニサミド」 ⇒ 汗をかきにくくなります。
- 抗コリン作用を持つもの:抗ヒスタミン薬・抗アレルギー薬・風邪薬の一部 ⇒ 医師・薬剤師に確認しましょう。
- 糖尿病の薬の中で、「SGLT-2阻害薬」と言われる薬 ⇒ おしっこが多くなるため、脱水になりやすい。

やけど、鼻・耳のトラブル



- **やけど** 真っ先に流水で十分冷やしてください。衣類は脱がさず、衣服の上から。冷やしながら受診の電話。

(無理に脱がそうとするとやけどした皮ふが一緒にはがれてしまいます)

- **鼻血** 鼻血を飲み込まないように下を向かせましょう。鼻の中には何も入れず、鼻翼全体をしっかりとつまみ、鼻中隔を圧迫しましょう。



- 鼻血が出ている方だけでなく、両方の鼻をつまみましょう
- 途中で離して様子を見たりしないで、とにかく15分間おさえてガマンガマン

それでも止まらなければ受診しましょう。

※鼻翼=鼻先の左右両端のふくれている部分 ※鼻中隔=鼻の左右をわけている壁

- **耳を痛がる** 原因で多いのは、中耳炎です。下記の症状がなければ、同時に鎮痛作用がある解熱剤を使ってみて、一晩は様子を見ても良いでしょう。



ドクター U.D.

耳の痛みのイエローカード

当てはまるなら受診しましょう▶▶

- 耳だれがひどい
- 38℃以上の発熱がある
- 頭もひどく痛がる
- 耳たぶの後ろの骨の部分が腫れて、痛がる



抗生物質(抗菌剤) 細菌(バクテリア)

※細菌を殺したり活性を弱めることで細菌による感染症の治療に使用される薬です。



ドクター M.R.

抗ウイルス薬 ウイルス

※体内でのウイルス感染、増殖の経路を遮断することで感染を防ぐ効果をもつ薬です。

- “風邪”の多くはウイルスが原因であり、抗生物質は効きません。
- “風邪薬”は、咳、鼻汁、咽頭痛など諸症状を和らげるものです。
- 早く飲めば早く治るというものではありません。
事前に飲んででも予防にはなりません。
- 薬の要らない病気もたくさんあります。



ドクター F.N.

ケア (スキンケア)



適切な塗る量・塗り方を知りましょう

使用量の目安はFinger Tip Unit (FTU：フィンガーティップユニット) と言います。チューブでは、成人の人差し指の先端から第一関節までの長さを押し出した量が1FTUで、約0.5gです。ローションは、1円玉大に出した量が1FTU(約0.5g)です。



軟膏・クリーム
の場合

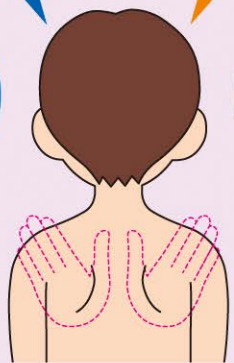


第一関節分
(約0.5g)

ローション
の場合



1円玉程度の
大きさ



大人の手、2枚分くらいの広さの患部に。

擦り込むのではなく、
サッと延ばすように塗ります。

軟膏をしっかり塗る人は意外と少ないようです。飲み薬と一緒に「塗らない軟膏は効きません」。

最近、生後1~2か月頃からスキンケアをしっかりして赤ちゃんのお肌をすべすべにしておくことが食物アレルギーの発症を予防することになることがわかってきました。



最近便秘気味の子がすごく増えているので
身につけておいて損はありません

⑧ 浣腸は癖になったりはしません



綿棒浣腸

(生後半年度まで)

綿棒の先にオリーブ油を付け、肛門に綿棒の先の綿の部分が隠れるくらい差し込んで優しくぐるぐるして肛門の内側を刺激します。
便が出るまで刺激するというよりは、赤ちゃんがいきみ始めたらOK。

グリセリン 浣腸

浣腸液がいくつか市販されています。実際の使い方はそれぞれの取扱説明書にまかせ、ここではポイントを。

- 量は体重1kgあたり約2mL(体重10~15kgであれば30mL)です。だいたい良いです。
- めるま湯で人肌程度に温めてから入れましょう。
- 入れ終わったらトイレットペーパーなどで肛門をおさえたりしてできるだけ我慢させましょう



ドクター.T.T.

浣腸を嫌がる子が多いですが、これは浣腸そのものではなくて浣腸によって起こる排便時の痛みを嫌がっていることが多いようです。浣腸でうまく便が出せたら盛大に褒めてあげましょう。

ケアくすり（薬の飲ませ方・赤ちゃんの鼻づまり）



薬の飲ませ方

- ★ 飲まない薬は効きません
- ★ 親として毅然とした態度で（無理やりという意味ではありません）
- ★ できるだけ元のお薬の状態のまま与える癖を付けましょう

「お薬デビュー」の時期、よく風邪をひき始める生後5・6か月頃からが大事

★ どうしても飲めないときは

牛乳・ヨーグルトなどの乳製品に混ぜると苦みがマシになります。スポーツ飲料・ジュースと混ぜるとかえって苦みがひどくなることもあります。ミルクに混ぜるときは最初に少量のミルクに溶かして与え、それからおいしいミルクを与えましょう。



赤ちゃんの鼻づまり

寒い時期に悩まされるのがこれ。赤ちゃんは大部分鼻で呼吸をしているので鼻がつまると大変しんどいのです。

これがなかなか厄介で、「これっ」という良い解決法がありません。お薬はほとんど無駄ですが、ひとつの対処方法として、お風呂に入れるのも良いでしょう。湯気が鼻の粘膜を湿らせ、体があたたまることで粘膜の腫れも引き、ずいぶん楽になります。



©fumira

そな うれ 備えあれば憂いなし



すぐに受診すべきかどうか迷ったら

- ◎#8000(京都府小児救急電話相談)に相談を!
- ◎#7119(救急安心センターきょうと)に相談を!
- ◎こどもの救急 <https://kodomo-qq.jp> → ぜひ「お気に入り」にご登録を。
お子さんの症状に合わせてチェックを入れていくと、その対処方法が示されます。(日本小児科学会推奨)



休みの日にどこを受診すれば良いのかわからなかったら

- ◎舞鶴地域医療推進協議会ホームページ(救急輪番病院を掲載しています)



げねつざい 解熱剤を常備しましょう

少し解熱したときの状態を見るためです(熱が下がって元気なら心配ないでしょう)

かんちよう 浣腸もあとと便利です

急な腹痛の多くは便秘です

経口補水液

発熱・嘔吐・下痢の時の脱水の予防に

手で身体を触るようにしましょう スキンシップですね、便がたまっていることもわかります

観察して見ましょう

すぐ病院、すぐ薬よりも大事
診察のときも大事な情報になります

うんち日記をつけましょう おなかのトラブルで最も多いのは「うんち」がらみ、
意外といつ「うんち」したのかわからないものです

舞鶴医療センター小児科公式ブログ

(小児医療や救急医療など
色々な情報があります)

「舞鶴」「子育て」「ちゃった」
で検索!!



全ての感染症の予防は手洗いから(10月15日「世界手洗いの日」)

かかりつけ医

医療
機関名

電話番号

診療日

診療時間

子どもの急な病気に困ったら

京都府小児救急電話相談

開設時間:午後7時～翌朝8時

#8000 または ☎075-661-5596 対象:15歳未満の子ども及びその家族など
※土曜日(祝日・年末年始を除く)は午後3時～翌朝8時、看護師や小児科医師が電話相談に対応します。

「救急車を呼ぶ?」「病院へ行く?」「様子を見る?」 急な病気やけがで迷ったとき

救急安心センターきょうと

開設時間:24時間(年中無休)

#7119 または ☎0570-00-7119
※看護師などが電話相談に対応します。

全年齢で相談可

こどもの救急

お子さんの症状をホームページ上でチェックしていけば、
受診の目安や対処方法を示してくれます。

[こどもの救急](#) [検索](#)

京都健康医療よろずネット

府内の医療機関情報が、診療科や所在地から検索できます。
また、小児救急医療機関情報も掲載されています。

[京都健康医療よろずネット](#) [検索](#)

変なものを飲み込んだとき

(情報提供料:無料)

●大阪中毒110番 ☎072-727-2499(365日・24時間対応)

休日の救急・急病診療

当番病院は、舞鶴地域医療推進協議会の
ホームページで確認してください。

[舞鶴地域医療推進協議会](#) [検索](#)

舞鶴市のホームページからも確認できるようになっています。

※このほか、広報まいづる、まいづるメール配信サービスでお知らせしています。

[発行] 舞鶴地域医療推進協議会(事務局:舞鶴市地域医療課 ☎66-1051)

[監修] 舞鶴医療センター 副院長/母子保健・小児医療センター部長 小松 博史

URL <https://maizuru-iryoudenkei.jp/>

[舞鶴地域医療推進協議会](#) [検索](#) (2026年3月現在)

