

子ども救急医療ガイド

～夜間や休日に目安となる症状別ガイド～



令和3年2月発行

このガイドブックを受診の参考の一つとしてお役立てください。

目 次

- 1P …… 熱を出したとき
- 2P …… 誤って飲み込んだ
- 3P …… 転倒・頭を打ったとき
- 4P …… 吐いたとき
- 5P …… おなかが痛いとき
- 6P …… 下痢をしたとき
- 7P …… けいれん(ひきつけ)を起こしたとき
- 8P …… せきがひどい、息が苦しい、喘息(ぜんそく)の発作
- 9P …… 発疹(ほっしん)が出たとき
- 10P …… やけどをしたとき
- 11P …… 上手なお医者さんのかかり方
- 12P …… 小児診療をする医療機関
- 14P …… 在宅当番医のお問合せ先・お知らせサービス

【医療機関に持っていくもの】

母子健康手帳・健康保険証・診察券・
乳幼児医療費受給資格証(対象者のみ)・おくすり手帳、
病気の経過を書いたメモ、現在飲んでいる薬など
(必要によって……) 着替え、ビニール袋、オムツ、タオル、
バスタオル、ティッシュペーパー、
お気に入りのおもちゃなど



※ 注意！これは、夜間や休日に具合が悪くなった場合の目安です。
平日の昼間の場合は、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

熱を出したとき

注意して見る点

☆子どもは、お昼寝から覚めた時や、夕方、外から帰ってきた時などに熱を出すことが多いものです。また、室温等の環境の変化による体温の上昇もあります。あわてずに、まずはお子さんの身体を触ってみるなど、お子さんのからだ全体の様子を見てください。

38℃以上の場合は、注意が必要です。

- 顔色はどうか？
- 水分や食事がとれているか？
- ぐったりしていないか？



- いつもの泣き声で皮膚には赤みがある
- ぐっすり眠る
- 水分や食事がとれている
- それほど機嫌は悪くない
- 遊ぼうとする

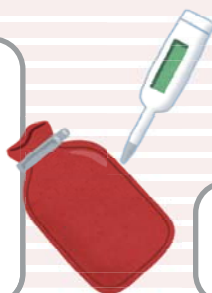


自宅で様子を見ましょう。時間とともに具合が悪くなったら、症状に合わせて受診しましょう。

- 生後3ヶ月未満の赤ちゃん
- 泣き声が弱々しく時々うめく
- うとうとしていて眠っているのか起きているのかわからない
- 皮膚は蒼白、口唇・爪が紫色
- 水分が取れず食欲もない
- 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
- 目の動きがなく、あやしても笑わない
- 遊ぼうとせず、ごろごろしている
- 手足が冷たく、蒼ざめている

看護のポイント

- 発熱時は、氷枕を使ったり、わきの下や足の付け根にある大きな血管を冷やすと解熱に効果的です



ひとつでもあてはまる

夜間急病センター
または在宅当番医へ



※ 注意！これは、夜間や休日に具合が悪くなった場合の目安です。
平日の昼間の場合は、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

誤って飲み込んだ！

注意して見る点

- 顔色はどうか？ 青紫色
- 呼吸はできているか？
- 何を飲み込んだか？
- 元気はあるか？
- 吐き気はないか？

アメ玉等の丸い固形物を飲み込んで、のどに詰まらせている場合は、頭を下にして、肩甲骨の間(背中)を叩くと吐き出す場合があります。



- タバコを少しだけかじった (乾いたタバコで2cm未満)
- 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



自宅で様子を見ましょう。時間とともに具合が悪くなったら、症状に合わせて受診しましょう。

- 元気だが、医薬品、洗剤、殺虫剤などを飲んだ
- たばこの吸殻を入れた水を飲んだ
- ボタン電池を飲んだ
- 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)



夜間急病センター
または在宅当番医へ

- 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



救急車を呼びましょう

ひとつでもあてはまる

● 誤飲は、ちょっとした油断で起きてしまいます。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。(たばこ、電池、ピーナッツなど)

● まず、何を飲んだかという情報が大切です。医薬品、洗剤、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、ビンなどを必ず持って行ってください



化学物質(タバコ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによっておこる急性中毒について、実際に事故が発生している場合は、下記の中毒110番が情報提供します。

(財)日本中毒情報センター

- 大阪中毒110番 072-727-2499 (24時間365日対応)
- つくば中毒110番 029-852-9999 (9時~21時365日対応)
- たばこ専用電話 072-726-9922 (24時間365日テープ対応)

下記事項を尋ねられます。

- 患者の氏名、年齢、体重、性別・状態
- 連絡者との関係、連絡者の電話番号
- 中毒原因物質 (正確な商品名、会社名、用途)
- 中毒事故の発生状況 (摂取量・経路、発生時刻)

※ 注意！これは、夜間や休日に具合が悪くなった場合の目安です。
平日の昼間の場合は、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

転倒・頭を打ったとき

注意して見る点

- 頭痛はあるか？
- 吐く、または吐き気はあるか？
- 腫(黒眼)の大きさはどうか？
- 目や手足の動きはどうか？
- 意識はどうか？(ぼんやりしていないか)



- すぐに泣き出し、泣き止んだ後は元気がよい
- 意識がしっかりしている



自宅で様子を見ましょう。時間とともに具合が悪くなったら、症状に合わせて受診しましょう。

- 吐く、または吐き気や気持ち悪さがある
- 目や鼻から出血がある
- 頭を打った後、しばらくの間意識がなかった(又は泣かなかった)
- 顔色が悪い
- ぼんやりして、ウトウトしている

ひとつでもあてはまる



夜間急病センター
または在宅当番医へ

- 意識がない
- ぐったりしている
- けいれんを起こした

ひとつでもあてはまる



救急車を
呼びましょう

看護のポイント

- 頭にコブができた場合には、20分程、タオルの上から氷のうなどで冷やして様子を見てください
- 当日は安静にして、入浴は控えましょう
- 頭の皮膚に出血が見られたら、清潔なタオルやガーゼなどで上からしっかり圧迫して受診しましょう



※ 注意！これは、夜間や休日に具合が悪くなった場合の目安です。
平日の昼間の場合は、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

吐いたとき

注意して見る点

- 何回吐いたか？
- 腹痛はあるか？
- 頭痛はあるか？
- 機嫌はどうか？
- 食欲はあるか？
- 下痢をしているか？
- 熱があるか？



- 吐いた後ケロツとしている
- 水分がとれる
- 下痢や熱がなく、元気である

- 何度も吐く
- 吐いた物に血液や胆汁（緑色）が混ざる
- ぐったりしている
- おしっこが出ない
- 唇や舌が渇いている
- 頭を強く痛がる
- 腹痛がひどい（赤ちゃんなら痛そうに泣いている）

自宅で様子を見ましょう。時間とともに具合が悪くなったら、症状に合わせて受診しましょう。



ひとつでもあてはまる



夜間急病センターまたは在宅当番医へ

看護のポイント

- 食欲がない時には無理に食べさせず、水、お茶などの水分をしっかりと与えてください。常温で少しずつこまめにあげるようにしましょう
- 牛乳、乳製品、炭酸飲料は避けてください



※ 注意！これは、夜間や休日に具合が悪くなった場合の目安です。
平日の昼間の場合は、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

おなかが痛いとき

注意して見る点

- 便秘や下痢をしていないか？
- 熱があるか？
- 吐き気はないか？
- おなかを抱え込むように痛がらないか？
- おなかが張っているか？

※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。



- 痛みが軽くなっている様子で、我慢ができています
- 浣腸や排便をするとおさまり、元気にしています



自宅で様子を見ましょう。時間とともに具合が悪くなったら、症状に合わせて受診しましょう。

- ぐったりしている
- 泣いてばかりいる
- おなかをかがめて痛がる
- おなかが痛くて歩けない
- おなかをさわると強く痛がる
- 下痢・嘔吐をともなっている
- 赤ちゃんの場合、激しく泣いたり、間隔をおいて発作的に泣く
- 便に血が混じる
- 下肢に紫斑がある

ひとつでもあてはまる



夜間急病センターまたは在宅当番医へ

看護のポイント

- トイレに行って排便させてみましょう
- 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、様子を見ましょう
- 身体を横にしてみましょう（おなかのガスが動けば楽になることがあります）



※ 注意！これは、夜間や休日に具合が悪くなった場合の目安です。
平日の昼間の場合は、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

下痢をしたとき

注意して見る点

- 便の状態はどうか？
 - ・腐ったような臭い、すっぱい臭いなどはしないか
 - ・血液や粘液が混じっていないか、白い便(クリーム色の便)、水のような便などではないか
- 機嫌が悪くないか？
- 食欲はあるか？
- 熱があるか？



- 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
- 排尿回数がいつもと変わらない



自宅で様子を見ましょう。時間とともに具合が悪くなら、症状に合わせて受診しましょう。

- 元気がなく、ぐったりしている
- おしっこが出ない、または色の濃いおしっこをする
- よく眠れずにボーッとしている
- 水分をとるのを嫌がる
- 目がくぼんでいる
- くちびるや口の中が乾燥している
- 38℃以上の発熱がある

ひとつでもあてはまる

夜間急病センターまたは在宅当番医へ

看護のポイント

- 水分は少しずつ何回も与えましょう
- 下痢が続く時は、油分を避け、消化のいいものを食べさせましょう
- 長引く場合は、受診しましょう



※ 注意！これは、夜間や休日に具合が悪くなった場合の目安です。
平日の昼間の場合は、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

けいれん(ひきつけ)を起こしたとき

注意して見る点

あわてないで！ 落ち着いて、全身の様子を観察しましょう

- 呼びかけに反応する(意識はある)か？
- 熱があるか？
- はじめてのけいれんか？
- 口腔内に食物等が入っていないか？



- 熱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戻っている

- はじめてのけいれん
- けいれんが5分以上続いた
- 半日に2回以上けいれんが起こった
- 生後6ヶ月未満の赤ちゃんの場合

- けいれんがとまらない
- けいれんの後、ボーっとして呼びかけに答えられない

自宅で様子を見ましょう。時間とともに具合が悪くなったら、症状に合わせて受診しましょう。



ひとつでもあてはまる



夜間急病センター
または在宅当番医へ

ひとつでもあてはまる



救急車を
呼びましょう

看護のポイント

- 口腔内に食物等がある場合は、顔を横に向けて食物等を取り除いてあげてください



※ 注意！これは、夜間や休日に具合が悪くなった場合の目安です。
平日の昼間の場合は、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

ぜんそく

せきがひどい、息が苦しい、喘息の発作

注意して見る点

- 呼吸のはやさは？
- 肩で息をしていないか？
- しゃべれるか？
- 息を吸う時の様子はどうか？
- 顔色やくちびるの色はどうか？

★安静時呼吸数(1分間)の目安

新生児(1ヶ月未満)	40~50
乳児(1歳未満)	30~40
幼児	20~30
学童	18~20

- 睡眠、食事、運動がいつも通りにできる
- 横になって眠っていただける
- 自宅での対処(薬の吸入や内服)で症状が良くなった



自宅で様子を見ましょう。時間とともに具合が悪くなったら、症状に合わせて受診しましょう。

- 呼吸がはやい
- 肩で息をする
- 息を吸う時に喉仏の下側やみぞおちが引っ込む
- 横になって眠れない
- 聞き慣れないせき(犬吠様)

ひとつでもあてはまる



夜間急病センター
または在宅当番医へ

- 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

ひとつでもあてはまる



救急車を
呼びましょう

看護のポイント

- せきがひどくて横になって眠れない時は、座ると呼吸が楽になることがあります



※ 注意！これは、夜間や休日に具合が悪くなった場合の目安です。
平日の昼間の場合は、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

ほっ しん 発疹が出たとき

注意して見る点

- 熱があるか？
- 発疹が出た時の状況(食事の内容、外出の場所など)
- かゆみや痛みがあるか？
- 発疹の色、形や大きさは？(淡紅色、かさぶた、リング状、直径1cm位…等)
- 発疹が出た体の部位は？(目や口の中、腹部、おしり、皮膚の柔らかいところ等)



- 皮膚のブツブツに、うみや汁がある
- 小さな水ぶくれが、ポチポチと出た
- 皮膚に小さな赤いブツブツがいっぱい出て、舌にイチゴのようなブツブツがある
- ほっぺたがリンゴのように赤くなった



自宅で様子を見ましょう。
症状が改善しない時は、翌日受診
しましょう。

- 薬を飲んだ後に発疹が出た
- 盛り上がったリング状(輪っか)の発疹が、いっぱい出た
- 顔やくちびるが、はれぼったい
- 息苦しく、声がかすれている
- 鼻血、関節の痛みがある

ひとつでもあてはまる



夜間急病センターまたは在宅当番医へ

看護のポイント

- かゆみがあるときは、冷やすとかゆみが治まります。かゆい部分をこすると悪化しますので、注意しましょう
- 発疹は、発熱のないものは、じんましんや虫さされ等が多く、発熱のあるものは、感染症のことが多いようです。発熱のある場合は、他の子どもにうつす感染症の場合もありますので、医療機関の受付では、そのことを伝えましょう

※ 注意！これは、夜間や休日に具合が悪くなった場合の目安です。
平日の昼間の場合は、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

やけどをしたとき

注意して見る点

すぐに流水(水道水)で冷やしましょう

ただし、広範囲(片腕や片足全部など)のやけどは
冷やさずに、大至急救急車を呼びましょう。

- やけどの範囲はどうか？
- 水ぶくれ(水疱)になっているか？
- やけど部分の皮膚の色はどうか？



● 範囲が狭く、赤いだけで水ぶくれ(水疱)になっていない

自宅で様子を見ましょう。時間とともに具合が悪くなったら、症状に合わせて受診しましょう。



● 範囲がやけどした子どもの手のひらよりも広い
● 水ぶくれ(水疱)ができています



夜間急病センター
または在宅当番医へ

● 皮膚が黒くなったり、白くなったりしている
● 全身または広範囲(例:片腕や片足全部など)

ひとつでもあてはまる



救急車を呼びましょう

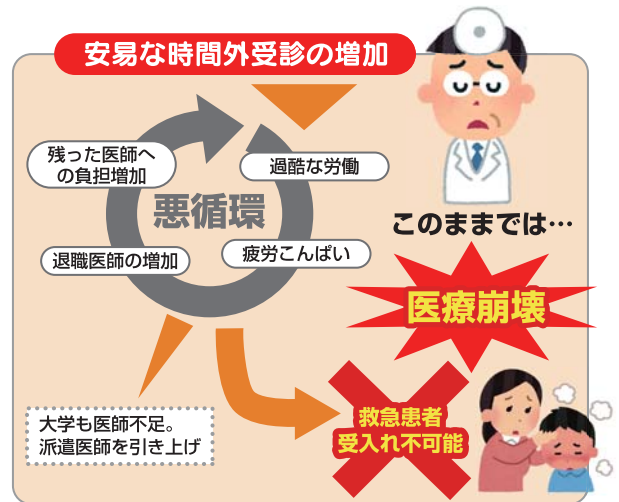
やけどは0~4歳児に多く、熱湯によるものが最も起こりやすいものです。また、使い捨てカイロやぬるい湯たんぽでも長時間あたると、低温やけどになることがあるので、注意が必要です。

看護のポイント

- 水ぶくれはつぶさないようにして、受診するまでは何も塗らないでください
- 油やアロエを塗るなど、民間療法をしないでください

上手なお医者さんのかかり方

安易な時間外受診が増えると医療崩壊に繋がります。



地域医療を守るために、私たちが協力できること

気軽に相談できる
かかりつけ医を
もちましょう!



日頃からの体調管理が大切です。

予防接種・健診を
受けましょう!



定期健診を受け、子どもさんの
健やかな成長を見守りましょう!

受診は
診療時間内に!



早めの受診、
時間内の受診にご協力ください。

休日・夜間診療は
救急患者の
ために。



救急でない場合は翌日に
かかりつけ医を受診してください。

通話無料

けんぼく

県北救急医療ダイヤル

ハローゴゴゴジ

0120-865-554

平日(月~土曜)午後5時~翌朝8時

日曜/祝日/年末年始(12月29日~1月3日)24時間対応

子ども救急医療電話相談

午後7時~翌朝8時

プッシュ回線

#8000

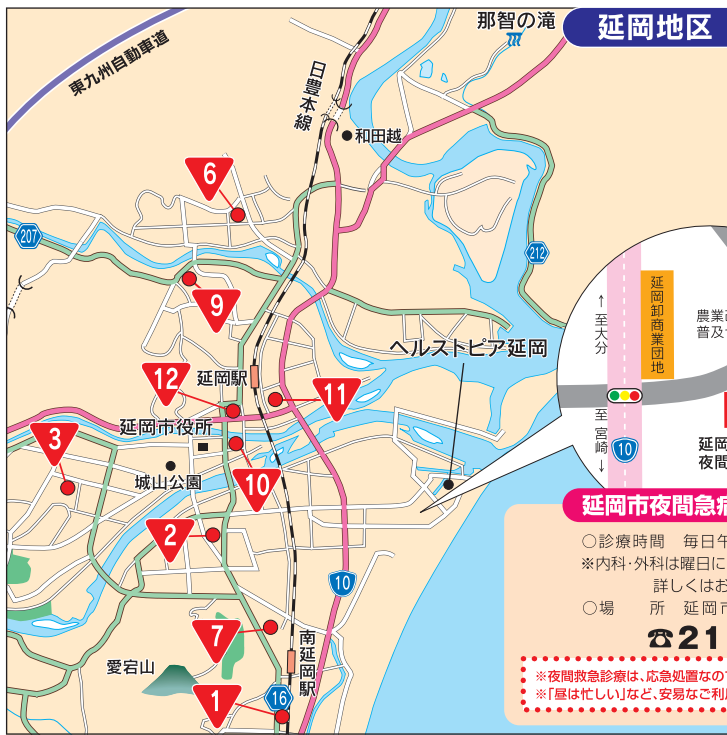
携帯・ダイヤル回線

宮崎 (0985) 35-8855

子どもの時間外受診の、ほとんどが軽症です。電話相談の結果受診が必要だったのは20%程度と、急患で行かずに済むケースが多くあります。受診の前に相談してみてください。看護師が対応します。



小児診療をする医療機関

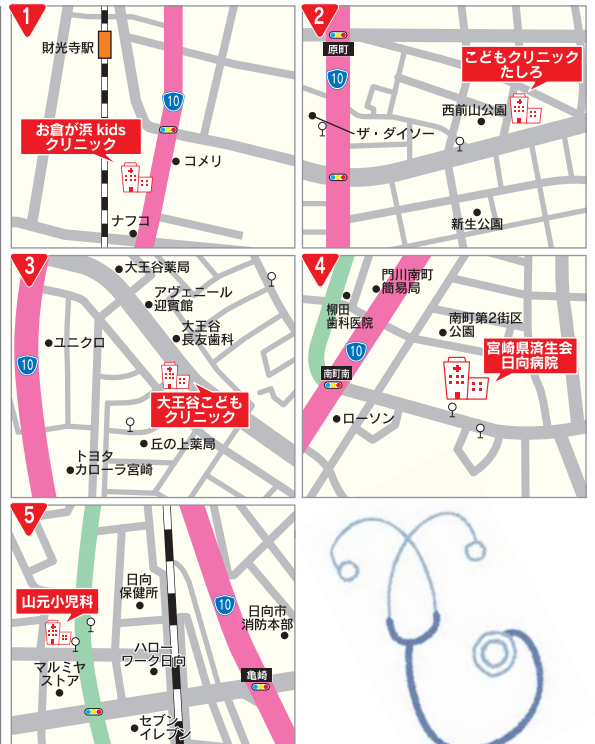


延岡地区(小児科標榜医を含む 50音順)

(令和2年12月現在、※診療時間等は変更になる場合があります)

医療機関名	住所	電話番号	診療時間
1 井上病院	延岡市平原町1丁目990-1	(0982)23-7402	※要予約 月～木 午前9:00～12:00 午後1:30～5:00 金曜 午前10:00～12:00～12:00(不定期) 午後休診 ※来院の際は、事前に電話でご確認ください。 土曜 午前10:00～12:00 午後休診
2 押領司内科医院	延岡市安賀多町5丁目3-2	(0982)21-5670	月、火、水、金 午前8:30～12:30 午後2:00～6:00 木曜・土曜 午前8:30～12:30 午後休診
3 おきしま小児科	延岡市大貫町4丁目1338-1	(0982)33-0222	月～金 午前8:30～12:00 午後1:30～5:30 土曜 午前8:30～12:00 午後休診
4 北浦診療所	延岡市北浦町古江2492-1	(0982)45-3331	月、火、水、金 午前8:30～12:00 午後2:00～5:00 水曜・土曜 午前8:30～12:00 午後休診
5 北方医院	延岡市北方町川水流卵1412-1	(0982)47-2333	月、火、水、金 午前8:30～12:00 午後1:30～6:00 木曜・土曜 午前8:30～12:00 午後休診
6 桜ヶ丘ファミリークリニック	延岡市夏田町414-1	(0982)28-2280	月～金 午前8:30～12:00 午後2:00～6:30 土曜 午前8:30～12:30 午後休診
7 田原病院	延岡市伊達町2丁目62番地	(0982)32-4987	月～土 午前8:45～12:00 午後休診
8 トトロ口子どもクリニック	延岡市土々呂町5-2085-8	(0982)20-5115	月、火、水、金 午前9:00～11:45 午後5:00～7:45 木曜 午前9:00～11:45 午後5:00～6:30 (早朝外来)月～金 7:00～8:30 土 7:00～10:00 (朝食嚥下栄養外来)火曜 午後2:00～4:45 (発達外来)木曜 午後2:00～4:45
9 延岡共立病院	延岡市山月町5丁目5679番地1	(0982)33-3268	月～金 午前9:00～12:00 午後2:00～4:00 土曜 午前9:00～12:00 午後休診 第2土曜日休診
10 ほうしやま子どもクリニック	延岡市船倉町1丁目1-7	(0982)21-6551	月～金 午前8:45～12:15 午後2:30～6:00 土曜 午前8:45～13:00 午後休診
11 松崎医院	延岡市昭和町1丁目11-1	(0982)21-0001	月、火、水、金 午前9:00～12:00 午後1:00～6:00 木曜・土曜 午前9:00～12:00 午後休診
12 丸山クリニック	延岡市博労町4-4	(0982)21-6028	【小児科】月、火、水、金 午前9:00～12:30 午後2:00～6:00 火、水、木、土曜 午前9:00～12:30 午後休診 ※来院の際は、事前に電話でご確認ください。
13 もうりクリニック	延岡市北川町川内名7055-1	(0982)24-6011	月、火、木、金 午前9:00～12:00 午後2:00～5:00 水曜・土曜 午前9:00～12:00 午後休診

日向地区

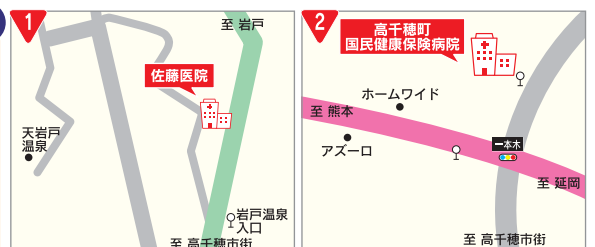


日向地区 (小児科標榜医を含む 50音順)

(令和2年12月現在、※診療時間等は変更になる場合があります)

	医療機関名	住所	電話番号	診療時間
1	お倉が浜kidsクリニック	日向市財光寺1737-1-1	(0982)66-7611	月～金 午前9:00～12:30 午後3:30～6:00 予防接種・検診 午後1:30～3:00 土曜休診
2	こどもクリニックたしる	日向市原町4丁目58番地4号	(0982)56-1515	月、火、水、金 午前9:00～12:30 午後2:00～6:00 木曜 午前9:00～12:30 午後休診 土曜 午前9:00～12:30 午後2:00～4:30
3	大王谷こどもクリニック	日向市亀崎西2丁目155-1	(0982)50-2000	月、火、木、金 午前8:30～12:30 午後2:00～6:00 水曜・土曜 午前8:30～12:30 午後休診
4	宮崎県済生会日向病院	門川町南町4丁目128番地	(0982)63-1321	月～金 午前8:30～11:30 午後2:00～4:30 土曜 休診
5	山元小児科	日向市北町2丁目28	(0982)53-6066	月、火、木、金 午前9:00～12:00 午後3:00～5:00 水曜・土曜 午前9:00～12:00 午後休診

西臼杵地区



西臼杵地区 (小児科標榜医を含む 50音順)

(令和2年12月現在、※診療時間等は変更になる場合があります)

	医療機関名	住所	電話番号	診療時間
1	佐藤医院	高千穂町大字岩戸72-1	(0982)73-2010	月～金 午前9:00～12:00 午後2:00～6:00 ※水曜午後 休診
2	高千穂町国民健康保険病院	高千穂町大字三田井435-1	(0982)73-1700	月～金 (外来受付)7:30～11:30 午後3:20～4:30

在宅当番医のお問合せ先・お知らせサービス

延岡地区

延岡市消防本部
デイリー日曜当番医テレホンサービス
延岡市医師会ホームページ

☎(0982)33-3327

☎(0982)35-5000

<http://www.nobeokashiishikai.or.jp/>

日向地区

日向市消防本部
デイリー日曜当番医テレホンサービス
医師会在宅当番医テレホンサービス
日向市東臼杵郡医師会ホームページ

☎(0982)52-2840

☎(0982)53-3226

☎(0982)53-1214

<http://www.hyuga-ishikai.jp/>

西臼杵地区

西臼杵郡医師会ホームページ

<http://nishiusukigun-med.or.jp/>

県内全域

みやざき医療ナビ

<http://www.e-navi.pref.miyazaki.lg.jp/>

おかあさんのための救急&予防インターネットサイト



こどもの救急 オンライン

ホームページ <http://www.kodomo-qq.jp>

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、判断の目安を提供しています。(対象年齢:生後1ヶ月~6歳)

提供:(社)日本小児科学会

☆あなたの「かかりつけ医」記入欄

名 称:

電話番号: _____

発行 宮崎県北部広域行政事務組合
(延岡市・日向市・門川町・諸塚村・椎葉村・美郷町・
高千穂町・日之影町・五ヶ瀬町)

監修 一般社団法人延岡市医師会
編集 延岡市地域医療対策室

【本誌に関するお問合せ先】

延岡市健康福祉部地域医療対策室

☎0982-22-7066

E-mail:ti-iryu@city.nobeoka.miyazaki.jp