

# Bambino

～ホームケアガイド～



大垣市民病院

救急外来

急な子どもの病気、心配ですよね。

そんなパパやママの助けになれるように、

## Bambino～ホームケアガイド～を作成しました。

### ～目次～

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1.お子さんの様子は？？        | 2  |
| 2.すぐに病院へ行く緊急性のある症状  | 3  |
| 3.熱を出したとき           | 5  |
| 4.咳が出る・ゼエゼエしている     | 8  |
| 5.吐いたとき             | 10 |
| 6.下痢をしたとき           | 12 |
| 7.脱水症               | 14 |
| 8.けいれん（ひきつけ）を起こしたとき | 18 |
| 9.発疹が出たとき           | 21 |
| 10.誤って何かを飲んでしまったとき  | 24 |
| 11.頭を打ったとき          | 28 |
| 12.やけどをしたとき         | 29 |
| 13.小児救急電話相談事業       | 30 |
| 14.小児夜間救急室          | 31 |



# この本の使用方法

|  |   |
|--|---|
| <br> | フローチャートのチェックです。<br>図に沿って緊急度を判断してください。   |
|   | 救急要請の必要がある症状です。<br>119に連絡してください。  |
|   | 早めに外来受診の必要がある症状です。<br>自家用車、公共交通機関で、近くの病院、又はかかりつけ病院の専門科に受診してください。                      |
|   | 通常の受診の必要がある症状です。<br>近くの病院、又はかかりつけ病院の専門科に受診してください。病院の開いていない時間帯であれば、翌日（週明け）の朝に受診してください。 |
|    | 自宅で様子を見れる症状です。<br>心配であれば、専門科を受診してください。  |
|   | Pointです。<br>参考にしてください。  |
|   | 注意事項です。<br>参考にしてください。   |

# 1. お子さんの様子は??

パパやママの「いつもと様子が違う」と感じるときは、何かが起きていることがあります。

いつもと比べて、どうなのかをチェックして下さい。



## 2. すぐに病院へ行く緊急性のある症状

「38度以上の熱がある！」「吐いた！」「咳が出る！」という状態でも、機嫌がよく元気で、食欲もあり、水分が摂れているようなら大丈夫です。

自宅で様子をみて、昼間のうちに小児科を受診しましょう。



### ◆ 38度以上の熱がある、そして・・・

- ぐったりして元気がない
- おっぱいやミルクなどの水分が飲めない
- 12時間以上おしっこが出ない
- 生後3ヶ月未満の赤ちゃん



### ◆ 吐いた・下痢をした、そして・・・

- お腹が張っている
- 赤色や緑色のものを吐いた
- 便に血液が混ざっている
- くちびるが乾いている
- 泣いても涙が出ない
- 目が落ちくぼんでいる
- 12時間以上おしっこが出ない



### ◆ けいれん（ひきつけ）を起こした、そして・・・

- けいれん時の体温が38度以下
- 短くても何回も繰り返す
- 初めてのけいれん
- 生後6ヶ月未満の赤ちゃん
- 6歳以上の子ども



◆ 咳がひどい、そして・・・

- 声がかすれる
- オットセイの鳴き声みたいに咳き込む
- ゼエゼエして、息をするたびに胸がへこむ
- 仰向けになると、症状が悪化する
- 皮膚に赤い発疹やじんましんが出る



◆ やけどした、そして・・・

- 子どもの手のひら 10 個分より広い範囲のやけど
- 水ぶくれができている
- 皮膚が黒く焦げている
- 皮膚が白くなっている



◆ 誤飲した、そして・・・

- ぐったりして反応がない
- 顔色が悪い
- 咳込んで息が苦しそう

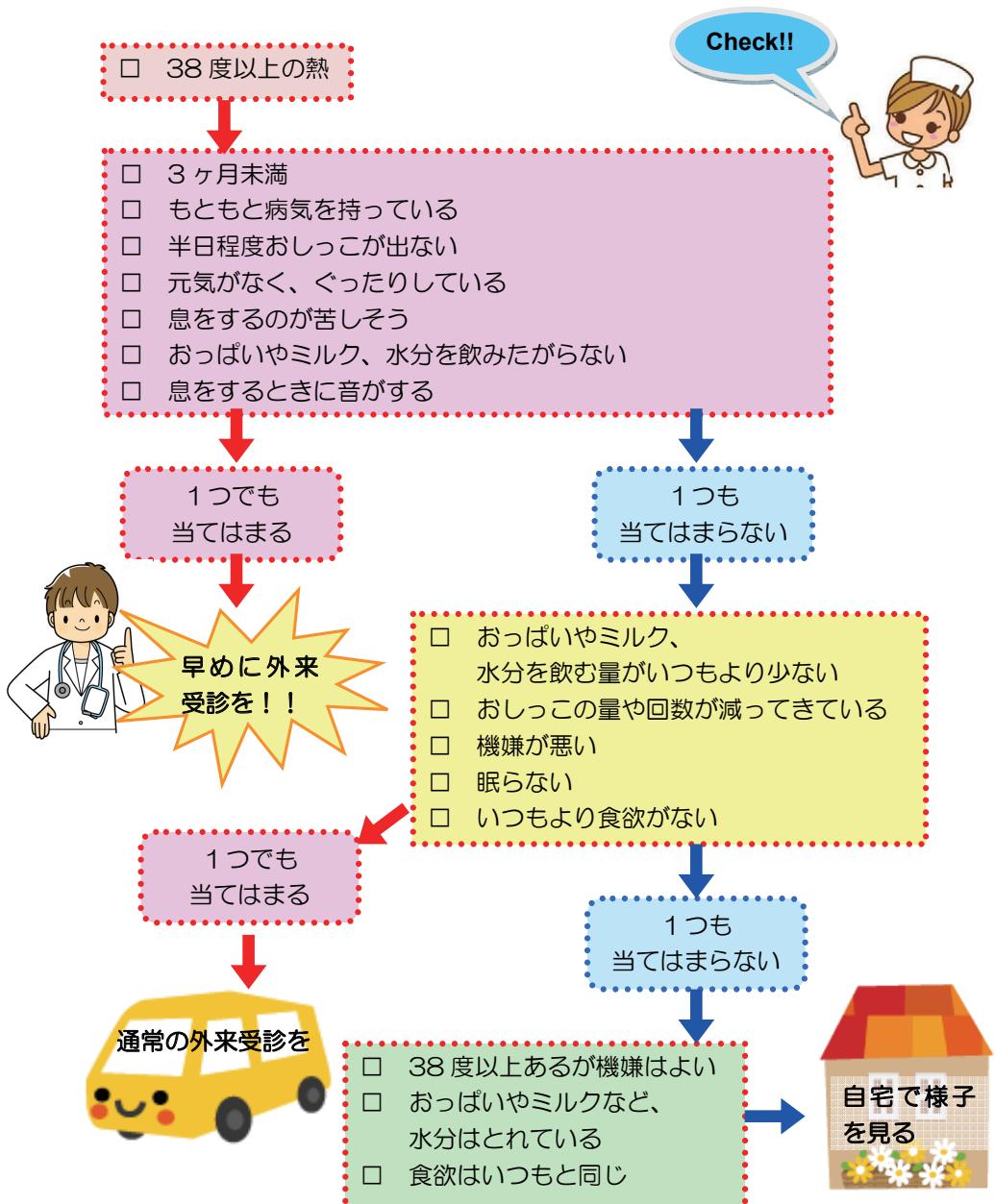


◆ 頭を打った、そして・・・

- 意識がない
- けいれんを起こした
- 鼻や耳から出血している



### 3. 熱を出したとき



# 熱について

## 熱は体の防御反応です

ウイルスや細菌などの菌に感染すると、体は体温を上げて菌と戦います。体を守る防御反応なので、熱が高いからといって必ずしも重い病気というわけではありません。

## 熱でも脳はダメージを受けません

高熱がでると「頭がおかしくなるのでは」と心配する方がいますが、41度程度の熱が出てても、脳がダメージを受けることはありません。

## 解熱剤について

解熱薬は、病気そのものを治す薬ではありません。

熱を下げて一時的に体のつらさを軽くしてあげるものです。

解熱薬で熱を下げる水分や食事をとらせるなど、上手に使いましょう。解熱剤には、いろいろ種類がありますが、効果は同じです。

## 解熱剤の使い方

38.5度以上の発熱で、つらそうにしていたら使いましょう。  
眠っている子を起こしてまで、使う必要はありません。



- 39度から38度になったというように、熱が1度下がれば効果があったと考えてOK!!
- 高熱でも、元気そうなら使わなくてもいいです。
- 次に使用する時は6時間以上間隔をあけましょう。

# 熱が出た時のホームケア

## ◆ 体温調節

- ガタガタ震えて手足が冷たいときは、衣類や掛け物を増やし温かくしてあげましょう。
- 熱が上がりきり、顔が赤くなる、汗が出るなど暑がっているときは、衣類や掛け物を減らして涼しくしてあげましょう。
- 衣類を多く着せると、熱がこもり更に体温を上げてしまいます。

## ◆ 冷やす

- 熱が上がりきったら「首」「わきの下」「足の付け根」など、太い血管の通りを冷やしてあげましょう。
- 嫌がるようなら、無理に冷やす必要はありません。



保冷剤や氷枕などを、ハンカチに包んで使うと便利です。

## ◆ 清潔に保つ

- 熱があっても元気があれば、短時間、湯船につかってもいいでしょう。
- 汗をかいたときは、こまめに着替えましょう。



## ◆ 食事

- 「うどんをクタクタに煮たもの」「雑炊」など、消化の良いものを食べさせましょう。
- 食べる量が少なくて、心配ありません。

注意！！



脱水に気を付けましょう！…（脱水症ページ参照）

## 4. 咳がでる、ゼエゼエしている

- 唇の色が紫色をしている
- 声がかすれて、ゼエゼエしている
- 呼吸が浅く、あえぐような呼吸

Check!!

1つも  
当てはまらない

1つでも  
当てはまる



直ぐに救急車を！！

- 呼吸が速く、苦しそう  
(肩で呼吸をしている感じ)
- ケンケン、キュンキュンと咳込む
- 咳をするとゼエゼエ、ヒューヒューという
- 咳き込む前に、口に物をくわえていた

1つも  
当てはまらない

1つでも  
当てはまる



早めに外来  
受診を！！



通常の外来受診を

注意!!

気管支ぜんそくの治療薬をもっている場合！

かかりつけ医師から処方されている吸入薬や飲み薬を使用しても症状が治まらないときは、すぐに医療機関を受診しましょう。



- 発作が起きた時の治療薬の使用方法など  
普段から、かかりつけ医師と相談しておくことが  
重要です。

# 咳が出る時のホームケア

## ◆ 水分を少しづつ与える

咳が止まるタイミングをみはからって、水やお茶、ベビーアイオン水、経口補水液などを、ひと口ずつ飲ませてあげましょう。

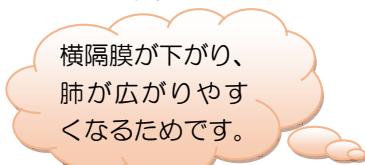
## ◆ 湿度調整

部屋の湿度を下げないように心掛けましょう。



## ◆ 楽な姿勢にする

座らせたり、抱っこされている姿勢の方が呼吸しやすいようです。  
寝かせるときは、背中にクッションなどを当てて、上半身を少し高くすると楽になることがあります。



## ◆ 子どもに安心感を与える

抱っこして背中をトントンと軽く叩いたり、  
優しく声を掛けることで気分が落ち着きます。

## 5. 吐いたとき

吐いた

Check!!

- 目がとろんとして、ぐったりしている
- 顔色が悪い
- 苦しそうな呼吸をしている
- 噴水のように吐く
- 吐いたものに、赤いものや緑のものが混ざっている
- 半日程度おしっこが出ない
- 吐く前に顔や頭、お腹を打った
- 頭やお腹を激しく痛がる
- 激しく泣いたかと思うと、急に泣き止んだり、さらに激しく泣く状態が続いたりする

1つでも  
当てはまる

1つも  
当てはまらない



早めに外来  
受診を！！

通常の外来受診を



- 子どもは、ちょっとしたことでよく吐きます。とくに赤ちゃんは、飲みすぎや食べ過ぎ、ゲップが出ない時、激しく泣いたあと、咳き込んだときなどによく吐くことがあります。これは、子どもの胃の形状が未熟であるために、よく見られることです。

# 吐いた時のホームケア

## ◆ 横向きに寝かせる

- 上体を少し起こして、横向きに寝かせましょう。



吐物が喉に詰まらないようするためです

## ◆ 口の中をきれいに保つ

- うがいができる子どもの場合は、吐いた後にうがいをさせましょう。
- うがいができる子どもの場合は、濡らしたガーゼで口の中や口の周りを軽く拭いてあげましょう。

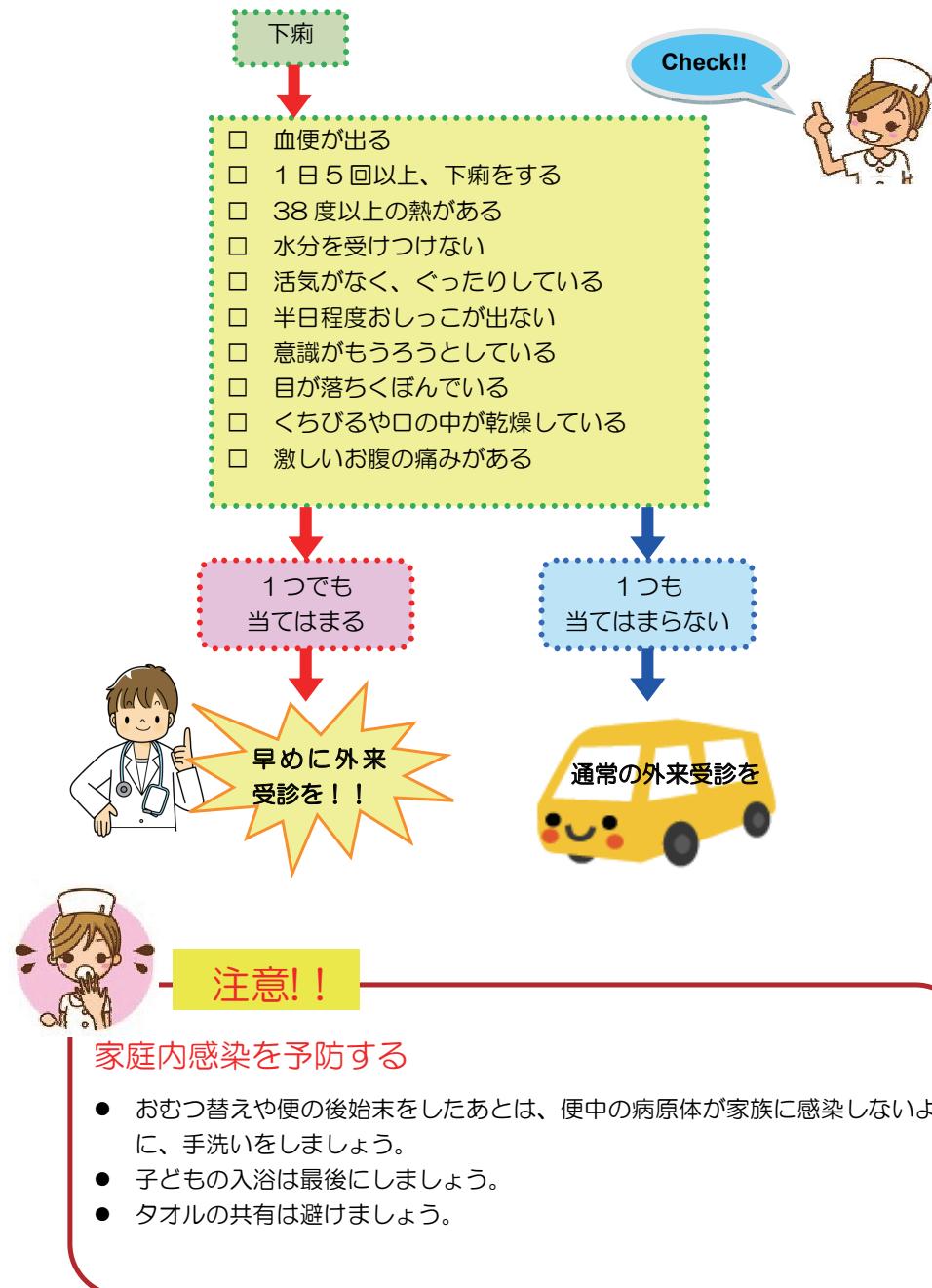


## ◆ 食事や水分

- 吐き気が強いときや、吐いた直後に、無理に水分摂取をする必要はありません。
- 吐き気が落ち着いたら、経口補水液などで水分と塩分を少しづつ取りましょう。



## 6. 下痢をしたとき



# 下痢のホームケア

## ◆ 脱水に注意する

- 下痢をすると脱水症になりやすいので、経口補水液で水分と塩分の補給をしましょう。  
(脱水症ページ参照)



## ◆ 食事

- 下痢がひどいときは、固体物を避け胃腸を休めることが大切です。うんちと同じぐらいの柔らかさの食事が目安です。
- 母乳やミルクは、ほしがるだけ飲ませても問題ありません。乳製品や炭酸飲料、柑橘系の果物などは避けましょう。

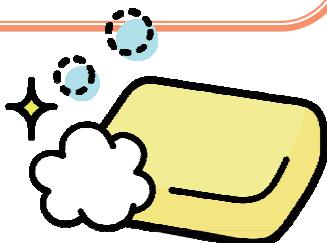


## ◆ スキンケア

- 下痢の時は、おしりがかぶれやすいので、スキンケアが必要です。
- 洗い過ぎ、こすることは禁物です。

### 〈スキンケアの方法〉

1. 1日1~2回、石鹼の泡でやさしく洗います。
2. 洗ったら、ベビーオイルなどを塗り、便の付着を予防します。
3. 便を取るときは、掴み取るようにしてこすらないことが重要です。
4. 皮膚が赤くただれているときは、状態に応じて軟膏を塗ります。



## 7. 脱水症

発熱

下痢

嘔吐

Check!!



- 尿の回数が減る
- 尿の色が濃い
- 泣いていても涙が出ない
- 目が落ちくぼんでいる
- 皮膚やくちびるが乾燥している
- 皮膚にはりがない
- 顔色が悪い

1つでも  
当てはまる

1つも  
当てはまらない



早めに外来  
受診を！！

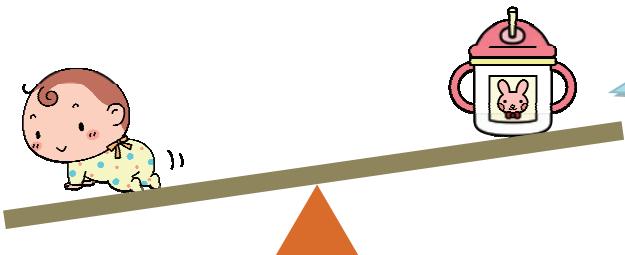


注意!!

- ジュースやお茶では脱水症は改善できません！

ジュース、白湯、お茶などは、脱水症の改善に必要な水分と塩分の補給はできません。

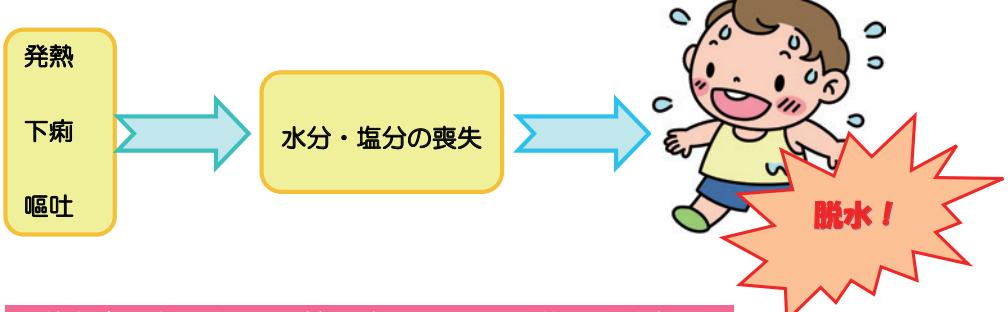
## 子どもは、なぜ脱水症になりやすいのか



子どもは、大人に比べて体の水分の割合が多いため、水分バランスが崩れやすく、脱水症になりやすいという特徴があります。



水分が取れなかったり、熱が高く汗をかいたとき、何回も吐いたり下痢が続くと、体内的水分と一緒に塩分が大量に失われてしまうため、脱水症を引き起してしまいます。



脱水症になったら、どうするの？ …詳しくは次頁へ

脱水症を改善するには、水分だけでなく塩分も補給する必要があります。十分な水分と塩分の補給ができないと、さらに脱水症が悪化することもあります。

# 脱水症を改善する経口補水療法

## 経口補水療法とは？

経口補水療法とは、脱水症の子どもを助ける治療法の一つです。塩分と糖分のバランスを調整した飲料（経口補水液）を口から飲ませるという簡単な方法です。経口補水液を飲むことによって、体から失われた水分と塩分が速やかに吸収されるので、脱水症の改善だけでなく予防にも効果があります。

母乳やミルクが飲める場合は、母乳やミルクを少しづつ何度も飲ませましょう。無理に経口補水液に変更する必要はありません。

## 経口補水療法の飲み方

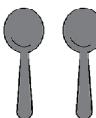
ティースプーン 1 杯



約 5ml



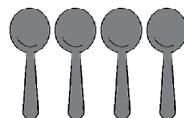
ティースプーン 2 杯



約 10ml



ティースプーン 4 杯



約 20ml

最初は、少量（ティースプーン 1 杯）から初めて、5 分おきに增量して飲ませます。この方法で飲ませて、1 時間以上たっても吐かなければ、少量ずつ增量します。また、経口補水液を飲ませても吐いてしまう場合には、時間をおいて再度少量から始めましょう。

## 経口補水療法の味は

市販のスポーツ飲料に比べて、甘さが控えめになっています。

子どもが飲みやすくするために、グレープフルーツやレモンを絞って香り付けをするといいでしょう。



## 経口補水療法の摂取量

1日あたりの目安量は、下記の通りです。

| 乳児（1歳ごろまで）                | 幼児（1歳～6歳ごろ）        | 学童（7歳～15歳ごろ）        |
|---------------------------|--------------------|---------------------|
| 体重 1kgあたり<br>30～50ml      | 1日あたり<br>300～600ml | 1日あたり<br>500～1000ml |
| 例) 体重 5kg なら 1日に<br>250ml |                    |                     |

## 経口補水液

大塚製薬/OS-1（オーエスワン）は、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適した病者用食品です。

薬局やインターネット通販で手に入れます。



大塚製薬株式会社

## 【経口補水液の作り方】

- 水…1リットル
- 塩…3グラム（小さじ 2分の1）
- 砂糖…40グラム（大さじ4と2分の1）

水に塩と砂糖を入れ、よく溶かしたら出来上がりです。



## 8. けいれん（ひきつけ）を起こしたとき

けいれん

Check!!

- けいれんが5分以上止まらない
- 1日に何度も繰り返し起こす
- けいれんが止まった後、呼びかけても反応が鈍い、視線が合わない
- 意識が戻らないうちに、またけいれんが起こる
- 唇の色が紫色で、呼吸が弱い
- 生後6か月未満

1つでも  
当てはまる



1つも  
当てはまらない

- 生まれて初めてのけいれん
- 体温が38度以上ある
- けいれんが左右対称ではない
- 部分的にけいれんする

1つでも  
当てはまる



早めに外来  
受診を！！

1つも  
当てはまらない



# けいれんのホームケア

## 痙攣（ひきつけ）とは

突然、両手両足がピーンと突っ張り、体が硬直し白目をむいてガタガタを震える状態です。

けいれんを見ると、驚き気が動転してしまいますが、まず気持ちを落ち着かせ、次のことをしましょう。

- 近くに物がない、平らな場所に寝かせましょう
- 呼吸がしっかりとできているか、確認しましょう
- 呼吸がしやすいように、衣類をゆるめましょう
- 吐いた物が、口の中にあるときや吐きそうなときは、窒息予防のため顔を横向きにしましょう



注意！！

## けいれん中の禁忌！！

- けいれんが起きた時に、「〇〇ちゃん、どうしたの」などと、大声を出したり、体を搖さぶらないようにしましょう。
- けいれんしている時に、口の中に手や物を入れるのは、危険なのでやめましょう。
- 意識が回復するまで、食べたり飲んだりするのは、やめましょう。

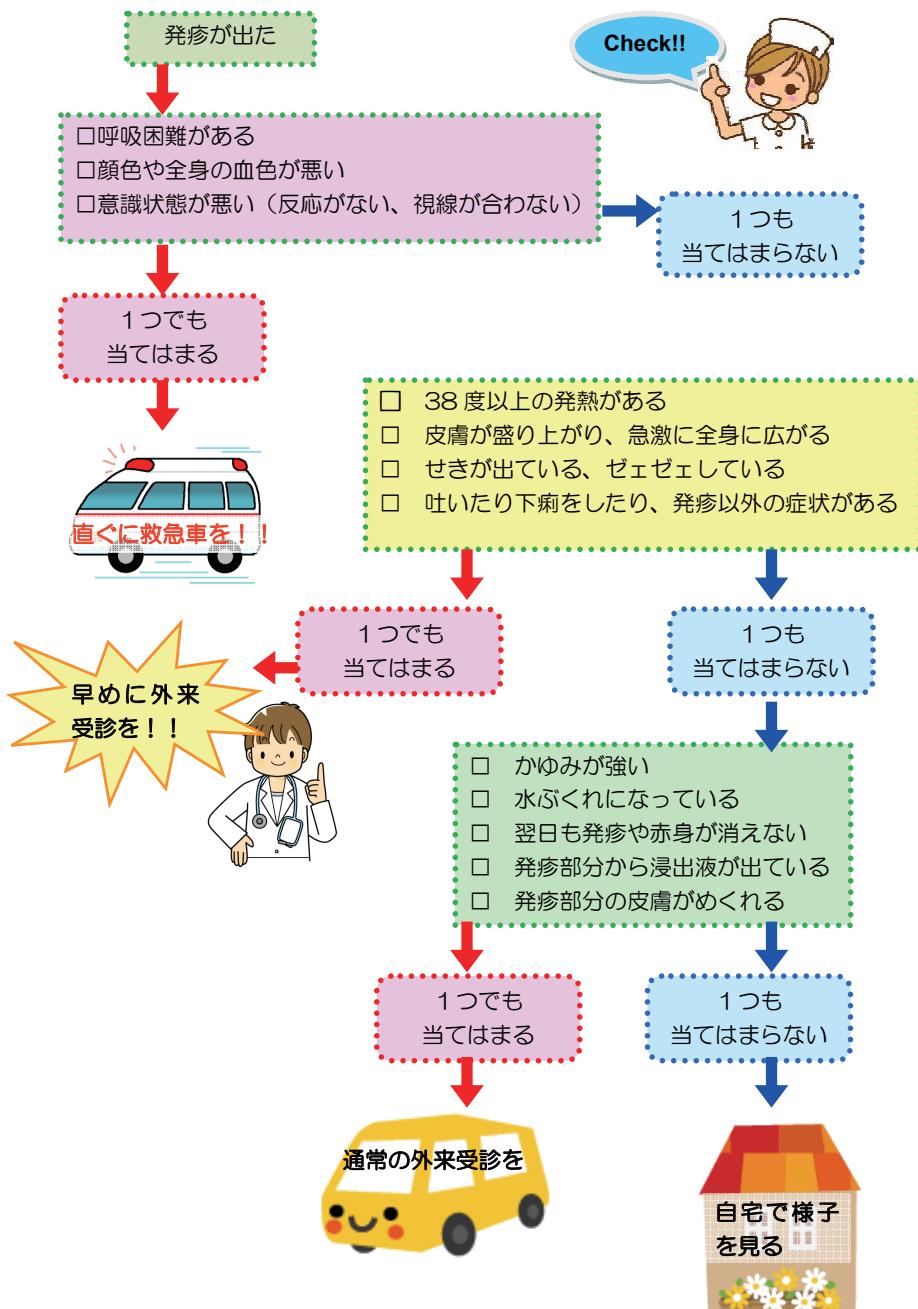
# けいれんを起こした時の観察ポイント



- どのぐらいの時間、けいれんを起こしていたか  
※けいれんの時間が長く感じるので、時計で確認しましょう
- どうなけいれんが起きたのか
- けいれんは左右対称か、体の片方だけなのか
- 体を突っ張っているか、ガタガタしているか
- 白目をむいたときの、瞳の位置
- 呼吸の状態はどうか
- 顔色や唇の色はどうか
- けいれんが治まってから、意識はあったか、呼びかけると視線が合うか、泣いたのか
- 発熱はあったか
- 吐いたか



## 9. 発疹が出たとき



# 発疹のホームケア

## ◆ 冷やす

- 冷やすと、かゆみが軽減することがあります。  
アイスノンや保冷剤、氷を入れたビニール袋などをタオルに包み、かゆい部分に当てましょう。
- 冷却シートなどの粘着部分は、皮膚に刺激を与え、かゆみを増強することがあるので、使用を控えましょう。



## ◆ かゆみに対して

- かきむしらないように、手袋をしたり、爪を切ってあげましょう。
- お子さんの好きな遊びをするなどして、気をまぎらわすようにしましょう。



## ◆ 清潔

- 皮膚を温めると、発疹が悪化したり、かゆみを増強することがあります。  
湯船には入らず、ぬるま湯のシャワーで短時間にすませましょう。
- 皮膚をゴシゴシこすらないようにしましょう。





## 注意！！

- むやみに軟膏を塗らない

過去に処方された薬や、家族が発疹の時に処方された軟膏、市販の軟膏などは、発疹を悪化させがあるので、使用しないでください。

- タオルやコップなど、共有しない

ほかの家族に感染する発疹の場合もあります。タオルやコップなどは、家族と同じものは使わず、別々にしましょう。

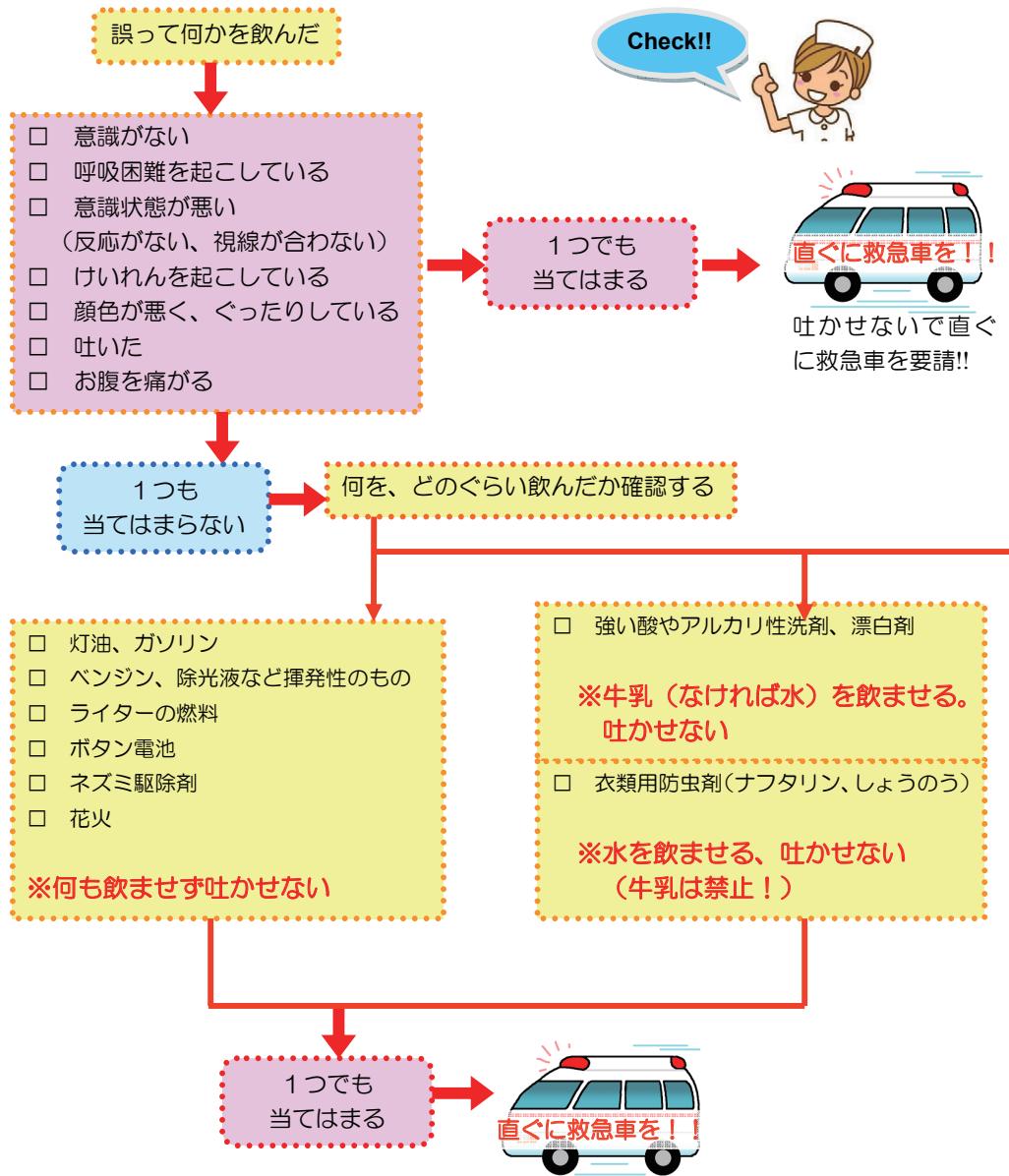
- さまざまな発疹があります！

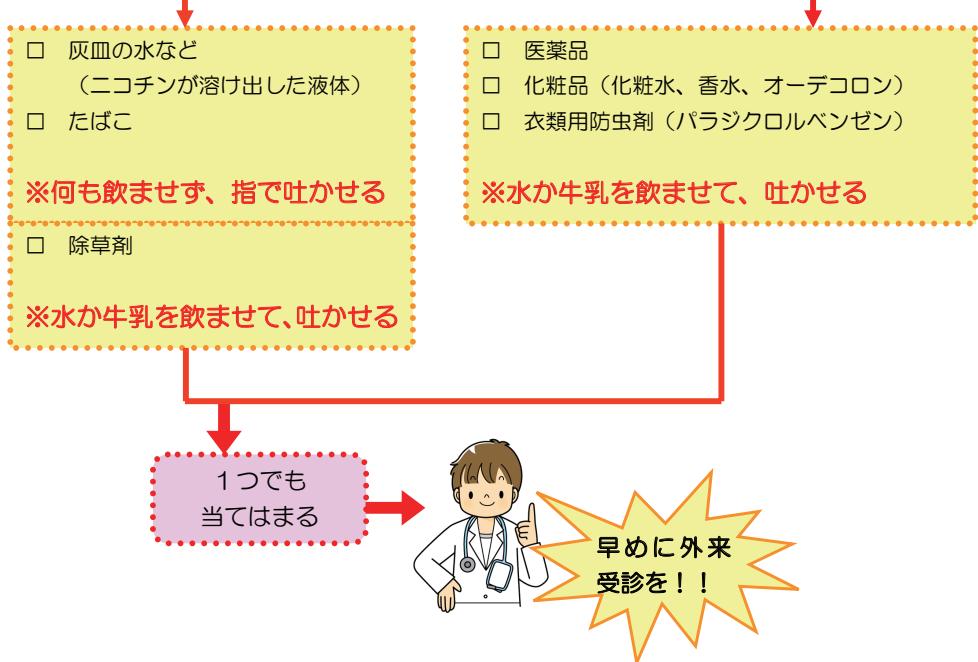
じんましんや、水ぼうそうなど、さまざまな発疹があります。発疹が出たとき、皮膚症状以外に発熱や、嘔吐、せきなどの症状がでるときは、前ページを参考にして病院へ行きましょう。

- 発疹が出てから 30 分間は要注意

発疹が出てからの 30 分間は、症状が急激に悪化する可能性があります。

# 10. 誤って何かを飲んでしまったとき





# 誤嚥のホームケア

## 【たばこ】

子どもの誤飲で、最も多いのは「たばこ」です。  
たばこを2センチ食べると危険とされていますが、それ以上に危険なのは、灰皿代わりに使った缶の液体です。

ニコチンが溶け出していて吸収されやすく、少量でも危険です。

## 【ボタン電池】

ボタン電池の誤飲事故も多く、ボタン電池が長時間同じ場所に停滞すると、放電が起り、アルカリ液がしみ出し、食道や胃粘膜が傷つく危険があります。  
すぐに病院受診をしましょう。

## 自宅で様子を見る

誤飲しても、あまり心配ないもの（下記参照）

- インク               くれよん               絵の具
- ねんど               哺乳瓶の消毒液       せっけん
- お線香               芳香剤               マッチ
- 体温計の水銀       蚊取り線香・蚊取りマット
- 弱酸性・中性・弱アルカリ性洗剤  
(台所用、洗濯用、おふろ用)
- 化粧品(口紅、クリーム、ファンデーション、整髪料)など

多量に飲み込んだり、吐いたり、下痢や腹痛などの症状があるようなら、すぐに病院を受診しましょう。

## 困ったときは、専門ダイヤルに問い合わせ

- ◆ 大阪中毒 110 番（365 日・24 時間対応）

☎072-727-2499

- ◆ つくば中毒 110 番（365 日・9 時～21 時対応）

☎029-852-9999

- ◆ タバコ専用ダイヤル（365 日・24 時間対応、テープによる情報提供）

☎072-726-9922



**注意 !!**

日頃の予防が大切！

乳幼児は「直径 4 センチ程度のものは簡単に飲み込める」

「トイレットペーパーの芯を通過するものは、飲み込める」

「足元から 1 メートルの高さには手が届く」

再度、部屋の中をチェックしましょう。



# 11.頭を打ったとき

Check!!



頭を打った

- 意識がない
- 顔色が悪く、ぐったりしている
- 意識状態が悪い  
(反応がない、視線が合わない)
- けいれんを起こしている
- 頭が凹んでいる

1つでも  
当てはまる



1つも  
当てはまらない



早めに外来  
受診を！！



- 子どもは、体に比べ頭が大きく重いため、転びやすく頭を打つことは、よくあります。コブができる場合は、冷やしてあげましょう。
- 頭を打ったあとに激しく泣いても、泣き止んだ後に元気で、吐いたり、けいれんがなければ、まず心配ないでしょう。しかし直後は元気でも、数時間から数日間後に吐いたり、元気がなくなったり、転びやすくなったりする場合はすぐに病院へ行きましょう。

## 12. やけどをしたとき

Check!!



やけどをした

- 子どもの手のひら 10 個分より広範囲のやけど
- 水ぶくれができている
- 皮膚が黒く焦げている
- 皮膚が白くなっている

1つでも  
当てはまる

1つも  
当てはまらない



早めに外来  
受診を！！



手足をやけどした場合の対応

- 水道水を流しっぱなしにして、10 分以上は冷やしましょう。
- 服の上からやけどした場合は、脱がさず上から水をかけましょう。無理に脱がすと、皮膚がはがれることがあるので注意しましょう。
- 耳や目など水をかけられない部分のやけどは、氷や保冷剤を包んだぬれタオルで冷やしましょう。

# 13. 小児救急電話相談事業

岐阜県では、

電話で専門の相談員に相談できる小児救急電話相談を実施しています。

## ◆ 相談受付時間

月曜日から金曜日

18:00～翌朝 8:00

土曜日・休日・年末年始（12月29日から1月3日）

8:00～翌朝 8:00（24時間）

## ◆ 電話番号

携帯電話（NTTdocomo・softbank・KDDI）⇒局番なしの「#8000」

固定電話のプッシュ回線⇒局番なしの「#8000」

その他の電話は「058-240-4199」

## ◆ 相談員

看護師（必要に応じて小児科医師）が対応します。

## ◆ 利用上の注意

保護者の目から見て、お子様の症状が明らかに重篤・重症と思われる時は、119番で救急車をご利用ください。

相談は無料ですが、電話料金は相談者のご負担となります。

あくまで電話による相談であり、診療を行うことはできません。



# 14.小児夜間救急室

大垣市では、休日や夜間の急な病気に対応できるように、大垣市医師会と大垣市民病院とが連携し、小児夜間救急室で診察を行っています。

## ◆ 診療体制

診療科目/ 小児科（15歳以下）

診療日/ 木・土・日曜日（祝日・年末年始・8/15を除く）

診療時間/ 18:00～21:00

## ◆ 診療場所

〒503-0864

大垣市民病院救命救急センター内 大垣市南頬町4-86

☎0584-81-3341

## おわりに

子どもの急な病気やケガで親が不安になることは当然です。

このまま様子を見るべきか、すぐに病院へ行くべきなのか

悩む事もあるかと思います。

お子さんと保護者様のお役に立つことができれば幸いです。



大垣市民病院

救命救急センター看護師

病院で必ず聞かれる項目です。記入して持ってきてください。（2枚あります）

|                 |                         |          |
|-----------------|-------------------------|----------|
| 症状              |                         |          |
| いつからですか         |                         |          |
| 熱は何度ですか         |                         |          |
| 近くに同様の症状の人はいますか | 診断名：                    |          |
| 園、学校で流行っている病気   |                         |          |
| 現在治療中の病気        | 病名：                     |          |
| かかりつけ医          |                         |          |
| アレルギーの有無        | 内容：                     |          |
| 症状が出てからの機嫌      |                         |          |
| 水分は摂れますか        | はい ・ いいえ                |          |
| 食事はとれますか        | はい ・ いいえ                |          |
| 尿・便回数           | 尿（　　）便（　　）              |          |
| 解熱剤の使用          | 最終（　　）時（　　）分<br>(　　)回/日 |          |
| 過去に罹った病気        | はしか                     | はい ・ いいえ |
|                 | みずぼうそう                  | はい ・ いいえ |
|                 | おたふくかぜ                  | はい ・ いいえ |
|                 | ぜんそく                    | はい ・ いいえ |
|                 | 風疹                      | はい ・ いいえ |
|                 | けいけん                    | はい ・ いいえ |
|                 | 心疾患                     | 病名：      |
|                 | 脳血管疾患                   | 病名：      |
|                 | 糖尿病                     | 病名：      |
|                 | 腎・肝疾患                   | 病名：      |

病院で必ず聞かれる項目です。記入して持ってきてください。（2枚あります）



## MEMO

受診する際に使用してください



大垣市民病院

Ogaki Municipal Hospital

イラスト出展 主婦と生活社  
写真 松永知恵美

※本書の内容およびイラストの無断転載・複写を禁じます



大垣市民病院  
Ogaki Municipal Hospital

〒503-8502

岐阜県大垣市南頬町4丁目86番地

TEL (0584) 81-3341



編集・執筆  
大垣市民病院  
救命救急センター  
救急外来  
2016年6月