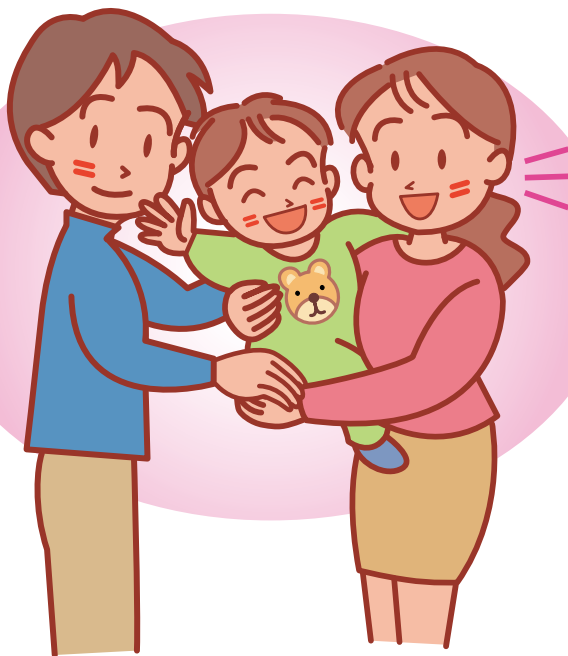


子どもの急病・急変時!こんな時どうするの?



お子さんの 急病・急変対応ガイドブック



秋田県・秋田県医師会
令和7年3月作成

発熱

嘔吐

下痢

腹痛

喘鳴

咳

発疹・湿疹

けいれん

誤飲

タバコ

発熱

1 子どもが熱を出した！

子どもは、夕方から夜にかけて発熱することが多いものです。そこであわてても、決して良いことはありません。もし、お子さんの体温が 38.5°C 程度までで、きげん良く遊んでいるか、すやすや眠っているような時は、あわてずに様子を見てください。

39°C 以上になると、フラフラしたり、機嫌が悪くなったりします。このような時は、診察を受けるか、こども救急電話相談室（#8000）に相談してみましょう。

注：3か月未満のお子さんで 38°C 以上の発熱は救急受診しましょう。また、熱中症が疑われるような高温環境下にいた場合は、電話相談か救急受診しましょう。

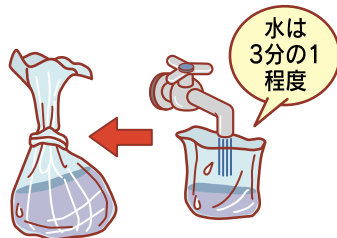


2 熱が出たら、どうするの？

熱が出たら、熱を下げる工夫をしてみましょう。
お子さんの熱を下げるには、次のような方法があります。

1 この家にもあるビニール袋を使うのが簡単です。その中に冷たい水道水を袋の3分の1くらい入れます。袋の中に空気があまり残っていないように、水面の少し上からねじるようにして、袋の口から水が漏れないように締めてください。

2つ作って、これを首の両脇か、両方の脇の下においてください。



2 もし、最近もらった解熱剤（熱を下げる薬のこと）があるなら、使ってみてもよいでしょう。内服する解熱剤と、肛門から入れる座薬の解熱剤があります。

解熱剤で熱が下がり始めるには、30分程度かかります。

解熱剤で熱が下がっても、下がっている時間は約4～5時間で、また熱が上がってきます。

注：解熱剤の中には、「水ぼうそう（水痘）」や冬に流行する「インフルエンザ」に使ってはいけないうものもあります。残っていた解熱剤の種類は、水ぼうそうやインフルエンザにかかったときに使っても良いか、必ずかかりつけ医に確認しておきましょう。

3 熱さまし用のおでこなどに貼るものは、熱を下げる効果は小さいものの、子どもが気持ちよいのであれば使用してもかまいません。



3 熱は一旦下がったけど…

お子さんの体温が38℃程度に下がって、すやすや眠り始めるか、きげんが良くなるようなら、大した病気ではないことが多いです。体温は下がったのに、まだきげんが悪い、グズる、呼吸が荒いなどの症状があれば、診察を受けましょう。

お子さんの熱が下がっても、数時間ごとに袋の中の水を入れ替えましょう。くれぐれも体温を下げ過ぎないように注意しましょう。

朝になったら、落ち着いて小児科医を受診しましょう。

注：早く熱を下げようとして、水の中に氷を入れる場合は、小さな氷塊を5個程度までにしてください。氷を多く入れると、今度は冷たすぎてお子さんが嫌がりますし、触れている部分が凍傷になることもあります。熱が下がりすぎて顔色が青くなることもあります。



4 熱性けいれん

熱が上がるときにけいれんを起こすことがあります。初めてのけいれんや5分以上続くけいれんは診察を受けましょう。

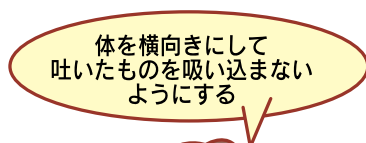
けいれんについて詳しくは本書の12ページをお読みください。

嘔吐

1 子どもが吐いた！

吐いたものを気管に吸い込まないようにお子さんの体を横向きにしましょう。

そして、急にムカムカして吐いたのか、咳をした後で吐いたのか、顔色が変わっているか、吐いたものはどのようなものか、お腹が張っているかななどを観察してください。

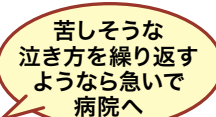
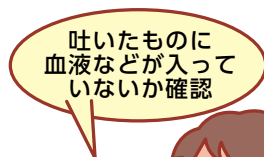


2 吐いたらどうするの？

吐いたものに血液又は黄色や緑色の液が入っているかなを確認しましょう。

お腹をさすってみて、痛がるころはあるか、張っているかななどをみましょう。

お子さんが吐いた後で“キーツ”というような苦しそうな泣き方を繰り返すようなら、急いで診察を受けましょう。



3 吐き気が止まったら

水、お茶が経口補水液をスプーンで少しずつ飲ませてみま
す。吐かなければ、5～10分おきに飲ませてみます。4、5回飲
ませて、吐かないようなら、朝まで待っても大丈夫でしょう。

注：オレンジなど柑橘系の飲み物や炭酸飲料、牛乳などは、吐き気
を増強させますので飲ませてはいけません。

炭酸飲料、牛乳などは
飲ませてはダメ！



水やお茶などをスプーンで
少しずつ飲ませてみる



4 吐いた後に次の症状があれば、 早めに診察を受けてください

- ① 続けて何回も吐いているとき
- ② ひきつけを起こすか、意識がぼんやりしているとき
- ③ 強い頭痛を伴うとき
- ④ 出た大便に血液がまじっているとき
- ⑤ 尿が8時間以上出ていないとき

お子さんが吐いていても、あわてずにお子さんの様子を観
察してください。ほとんどの場合、あわてる必要はありません
が、上にあげた①から⑤の項目にあてはまるときは早めに
診察を受けましょう。



続けて
何回も吐く
ときは病院へ



5 吐いたものの処理

感染予防のために、吐いたものはビニール袋などに密封し
ましょう。片付けた後は手洗いをしっかりとしましょう。

下痢

1 子どもが下痢をした！

おなかを冷やさないようにします。

どのような下痢便が観察しましょう。

水のような、泥のような、血液が付いているか、ネバネバした粘液が付いているか、などは診断のために非常に役立ちますので、携帯電話で写真をとっておきましょう。

下痢の回数が多いとき、ぐったりし始めたとき、脱水症状のあるときなどは輸液が必要となるので診察を受けましょう。

水のような
泥のような
血液がついているか
ネバネバした粘液が
付いているか
確認し写真を
とっておく

ぬるま湯でお尻を洗い、
ぬるま湯でしぼったタオル
などで押し拭きする

下痢便の回数と
症状、
おしっこ回数は
メモしておく

2 下痢をしたらどうするの？

1回の下痢便で止まることもありますが、下痢便の回数と性状(血液が付いているか、水様便かなど)や、おしっこの回数はメモしておきましょう。

発熱、発疹のある・なしも確認してください。

母乳は、そのまま飲ませてよいでしょう。

母乳でなければ、最初は白湯や乳児用イオン飲料、経口補水液などを少量ずつ飲ませてみましょう。飲ませたことにより吐き気を催すことがありますので、1回に20ml程度で様子を見ます。

乳幼児では、長くて3時間間隔で飲ませましょう。

その後は、おかゆ程度からはじめますが、量は控えめにしてください。

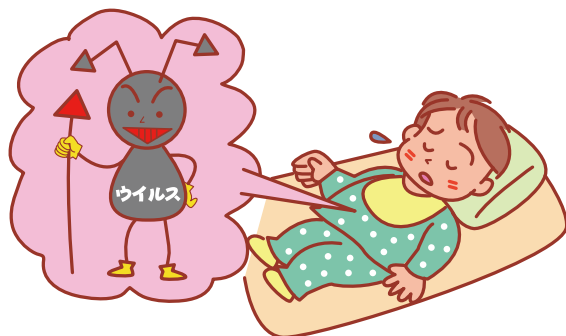
乳幼児では
長くて
3時間間隔で
イオン飲料などを
飲ませる

3 どうして下痢を止めないの？

おなかに悪いウイルスや細菌が入ったために下痢はおきます。体内から早く出そうとして下痢になっています。下痢止めなどにより体内から出そうとする働きを止めてしまうと、ウイルスや細菌が腸の中で増えるため、さらに症状は悪くなることが多いです。

下痢を無理に止めないことも大事な治療です。整腸剤といわれる乳酸菌製剤などで、腸管内の悪い細菌などが増えにくい状態にしてあげましょう。

下痢は悪いウイルスを体外に排出しようとする働きです。ですから、下痢を止めてしまうと悪いウイルスがかえって腸内で増えてしまうのです。



下痢を無理に止めないことも大事な治療です。

4 下痢便の処理

感染予防のために、下痢便はビニール袋などに密封しましょう。片付けた後は手洗いをしっかりとしましょう。

5 どんなものを食べさせればよいの？

最初に食べてもよい物は、おかゆ、おじや、うどんなどのでんぷん質です。少しずつ食べさせてみましょう。油を使ったものや繊維質のものは避けます。

おかゆ・おじや
うどんなどを
少しずつ
食べさせてみる



腹痛

1 おなかが痛いといいます！

発熱しているか、吐き気があるか、下痢をしているか、おなかを抱え込むように痛がるか、激しい泣き方をしているか、などに注意しましょう。

熱があるか
吐き気があるかなど
注意する

それから、おなかが張っているか、全体的にさわってみましょう。それから指を少し立てぎみにして柔らかく押しながから移動させ、一定の場所に痛みを訴えるかどうかみてください。

指を少し立てて
やわらかく押しながら
移動して、
どこを痛がるかみる

排便でなおることもありますので、トイレに行かせても出ないなら、浣腸を試みましょう。大便や尿が出たら、血液が混じっているかどうか、いつものような大便や尿かどうか確認してください。

排便で
なおることも
あるので
トイレに
行かせてみる

トイレで出ないなら
浣腸をして
みましょう。

2 おなかが痛い時はどうするの？

おなかをさわってみましょう。

お子さんから見て左上から下の方を痛がるときは、便秘もあります。

右下の方を痛がるときは、虫垂炎（いわゆる盲腸炎）などもありますので、発熱、吐き気、激しい泣き方など他の症状があるか観察してください。

次第に痛みが強くなるときは、診察を受けましょう。



3 痛みがおさまりだしたら？

簡単に痛みがおさまるようなら、少し水分を飲ませてください。

吐き気やおなかの痛みがあるときは、オレンジなどの柑橘系のものや牛乳類は飲ませてはいけません。よけいに痛みが強くなるか、吐き気を示すこともあります。



喘鳴(ぜんめい)

呼吸に伴って、ゼーゼー、ヒューヒューという音が聞こえるのを喘鳴(ぜんめい)といいます。これは鼻から気管支への気道に分泌物や痰が溜まり狭くなっているときに聞こえます。

1 喘鳴が聞こえる！

首の付け根が、息をするたびにへこむかどうか見てください。熱があるか、咳が強いのか、息づかいや発汗の様子もみてください。

いつもはイビキをかかないのに、イビキをかいているのかもみてください。

注：喘鳴でも、ヒューヒューという音が聞こえるときは、分泌物の水分が少なくなっています。



2 喘鳴が聞こえたらどうするの？

喘鳴が聞こえても、顔色よくスヤスヤ眠れるときは、様子を見ても大丈夫でしょう。

水分の補給を十分に、部屋の湿度を高くします。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干すとか、濡れたタオルをぶら下げただけでも湿度は上がります。

ゼーゼーからヒューヒューという音に変わるようなら、体を起こして寄りかかる姿勢にすると、お子さんは楽になります。

痰などの分泌物を出やすくするため、水分を少しずつ頻繁に飲ませ、背中をさすったりしてあげると、効果があります。

ゼーゼーや咳でよく眠れないときは、診察を受けましょう。



3 喘鳴が強いときは？

喘鳴が強くなるときは、診察を受けましょう。

喘鳴があるときは、呼吸が少し苦しいので、換気を心がけましょう。

普段どおりの会話ができるか、食欲があるかなども注意してください。

乳児で、呼吸が苦しそうで、発熱もあればすぐに診察を受けましょう。

背中をさすったりすると痰などが出やすい



咳(せき)

1 咳が出ます！

10分に1回くらいのゴホツという咳は、様子を見ても大丈夫。
発熱しているときや何度も咳き込んで吐くときは診察を受け
ましょう。次のようなときも診察を受けましょう。

- ①痰が切れずに咳き込むことを繰り返す
- ②声がかすれ、犬が吠えるような咳をする
- ③呼吸にあわせヒューという音がする
- ④突然むせて激しい咳き込みが続く



2 咳が出たらどうするの？

水を少し飲ませ、窓を開けて換気すると症状が軽くなる
ことがあります。

痰を出させるためには、水分摂取と体位交換が必要です。

ぬるま湯で湿したタオルを口や鼻にそっと当ててみると、
痰が出やすくなることもありますので、試してください(長く
ても15秒程度でやめ、完全にふさがないように注意しましょう)。

水分を飲ませるとき、オレンジなどの柑橘系の飲み物や牛
乳類は吐き気を誘発するので飲ませないでください。

乳幼児で呼吸数が普段より多く(1分間50回以上)、顔色が
悪くなって、呼吸が苦しそうなきときは急いで診察を受けま
しょう。

気管支喘息(小児喘息など)といわれたことがあり、呼吸が
苦しそうでゼーゼー聞こえ、前胸部の上の方や肋骨の間がペ
コペコへこむ呼吸(陥没呼吸)があるときは、診察を受けま
しょう。



発疹・湿疹

何らかの原因で、じんましんのように急に出了皮膚の変化を発疹といい、アトピー性皮膚炎や赤ちゃんの顔に持続的に出ている皮膚の炎症を湿疹といいます。

1 発疹が出ました！

どのような発疹ですか？ かゆがりますか？ 発疹が広がりますか？ 発疹の場所を痛がりますか？

発疹の形は小さな赤みなのか、いろんな形をした大きなものか、少し盛り上がっているか、透き通ったもので押さえて赤みが消えるか、などを観察し携帯電話で写真をとっておきましょう。



2 発疹が出たらどうするの？

急に出ることが多いのは、じんましんです。

じんましんは、原因不明のこともあります、多くは何らかの食べ物が原因となり、出る場所によって大きさや形の違う、うす紅色で少し盛り上がった発疹です。

じんましんでも、強いかゆみがない場合や、発疹が数個だけならばその部分を冷やしてみるか、普段使っている虫刺されの薬を塗って様子を見てもよいでしょう。

発疹がどんどん広がったり、かゆみが強い場合、発熱またはゼーゼーという呼吸をとまっているときは、診察を受けましょう。



けいれん（ひきつけ）

急に体をピクピクまたはガクガクさせたり、意識がなくなって、目が固定してグーッと突っ張ったりすることを“けいれん（ひきつけ）”といいます。

1 けいれんをおこしました！

お子さんのけいれんに気づいたら、あわてて抱き上げたり、ゆすったり、頬を叩いたりしないで、次の対応をしましょう。

① 気づいた時間を確認

② 目は？ 手足は？ 熱は？ 吐き気は？
5分以上続くか？ などを観察

③ 衣服をゆるめて寝かせる

舌を噛まないようにと、口の中にもんを入れてはいけません。

気づいた
時間を確認

2 けいれんをしたらどうするの？

次の場合は、できるだけ早く診察を受けましょう。

① はじめてのけいれんや6か月以下、6歳以上のけいれん

② 5分以上続くときや、くり返しけいれんがあるとき

③ けいれんが止まった後で、呼びかけや痛み・刺激を
与えても目を開けたり嫌がったりしないとき

④ 意識は回復したが、どこかにマヒがあるとき

⑤ けいれん後、呼吸が異常なとき

衣服をゆるめて
寝かせる

3 熱性けいれん

熱が上がるときにけいれんをおこすことがあります。初めてのけいれんや、5分以上続くけいれんの時は、診察を受けましょう。

4 けいれんの予防は？

けいれんを予防する^{さぐく}坐薬があります。詳しくは、かかりつけの小児科医に相談しておきましょう。いわゆる良性の“熱性けいれん”は、何度起こしても、特に後遺症を残す心配はありません。

誤飲

子どもが、飲み込むと危険なものを飲み込んだ場合を誤飲(ごいん)といいます。
家庭の中でも、子どもに危険なものはたくさんあります。
タバコ、医薬品、漂白剤、殺虫剤、燃料(灯油など)、ボタン電池などは危険です。

1 誤飲しました！

落ち着いて、何を飲み込んだか周囲にあるものから考えてください。

灯油など揮発性のある石油製品と漂白剤、強い酸やアルカリの製品などは、吐かせるとかえって危険です。すぐに診察を受けましょう。これ以外の場合は、一度、吐かせてみるとよいでしょう。

飲み込んだものの残りや、吐いたもの、その容器、添付説明書などは、診察を受けるときに必ず持参してください。



2 心配のない誤飲物

体温計の水銀、クレヨン、石けん、インク、絵の具、墨汁、化粧水、シリカゲル、線香

3 吐かせ方

指をノドの奥に入れて舌を押し下げる



4 ノドに詰まっているとき

①頭を下にして背中を叩く

②後ろからお子さんのおなかの前で指を組み、お子さんのおなかを上後ろ方向に強く引き上げる



漂白剤などは吐かせるとかえって危険なので病院へ

中毒110番 情報提供料無料

大 阪 072-727-2499

つくば 029-852-9999

タバコ中毒専用電話

072-726-9922



タバコ

“タバコを飲み込んでしまった”といっても、あまりのニガさのために普通は1cmも飲み込んではいませんが、その場に
残っているものを確認してください。それからお子さんが飲
み込んでいるかもしれませんので、吐かせてみます。吐いた
ものの中に、タバコの葉が1、2枚程度でしたら、あわてない
で大丈夫です。

水や牛乳を
のませては
ダメ！

吐いたものの中に
タバコの葉が
1、2枚程度でしたら、
あわてなくて
大丈夫



2cm以上を飲み込んだようでしたら、できるだけ
早く診察を受けましょう。

特に、タバコの灰皿の汁や、タバコを捨てたジュ
ース缶などの残りを飲んだ場合は、できるだけ早く診
察を受けましょう。



本ガイドブックの作成に当たっては、次の文献を参考にさせていただきました。

「お子さんの急病対応ガイドブック」
厚生労働科学研究 子ども家庭総合研究事業
小児科産科若手医師の確保・育成に関する研究
(公社)日本小児科医会



秋田県こども救急電話相談室

夜間にお子さんの急病やケガで受診を迷ったときは、まずはこちらにお電話ください。経験豊かな看護師が子どもの具体的な症状を伺いながら、受診のタイミングやご自宅での応急処置など様々な疑問にお答えします。

(診断など医療行為はできません。あらかじめご了承ください。)

○電話番号

- ・ プッシュ回線の固定電話、携帯電話から

「#8000」

- ・ すべての電話から

「018-895-9900」

○開設時間

毎日 午後7時～翌午前8時



県公式ウェブサイト

★かかりつけ医

医療機関名:

電話番号:

診療時間:

★救急医療機関

医療機関名:

電話番号:

診療時間:

医療機関名:

電話番号:

診療時間: