

+ お腹を痛がる！

○ 救急受診

- 短時間に痛みを繰り返す。顔色が悪い。
- 痛みがない時もぐったりしていて元気がない。
- 吐く。血便が出る。
- 乳幼児で元気がなくなる。不機嫌になる。
- 足の付け根の部分が、いつもと違って膨らんでいる、赤くなっている。
- 水分やミルクを飲まない。



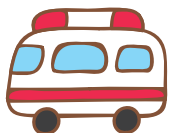
○ ホームケア

- 便秘のこともあるので、便秘かもしれないと思ったら、自宅で浣腸してもよい。
- 腹痛を訴える以外には、普段と変わらないようすで食事もよく食べるようならば、ようすをみてもよい。

+ 痙攣(けいれん)を起こした！

○ 救急受診

- 数分以内に痙攣がとまって意識が戻ったら救急受診。



以下の場合には **救急車を呼ぶ!**

- 意識が戻らない。唇の色が悪い状態が続く。
- 初めての痙攣。
- 痙攣が5分以上続くか、断続的に2回以上起こる。
- 体の一部だけの痙攣や、左右で違う。
- 熱がなくて痙攣した。

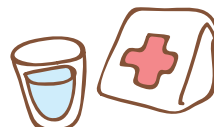
○ ホームケア

- 吐くと窒息がこわいので、痙攣中は寝かせて衣服をゆるめ顔を横に向ける。
- 口の中に箸やハンカチなど物を入れてはいけない。
- 慌てない。大声で呼んだり体をゆすらない。

+ 頭を痛がる！

○ 救急受診

- 頭部を打った時。
- 吐いている。元気がない。
- 首を前に曲げると、ぐずったり痛がる。
- 物の見え方がおかしいと言う。ふらつく。
- 反応がにぶい。いつまでも寝ている(意識がないことがある)。



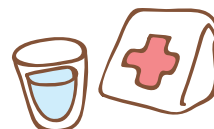
○ ホームケア

- 徐々に悪化することもある。2日位ようすをみて、変わったことがあったら受診する。
- むやみに鎮痛剤を服用させない。

+ 鼻水がでる！

○ ホームケア

- 赤ちゃんの場合には哺乳しにくくなるので、湿らせた綿棒で固まりをとり、市販の鼻水吸引器で吸ってあげるのも効果的。
- 乾燥する時期は部屋の加湿を心がけよう。
- 子どもは抵抗力が弱く、集団生活で風邪をもらうこともあるので鼻水を繰り返しがち。必ずしも薬が必要なわけではない。夜眠れなかったり長期化する時はかかりつけ医に相談。



困った! どうしよう…?

～突然、子どもの具合が悪くなら～



+熱がでた！

○救急受診

- ・生後3か月以内で38度以上の熱がある。
- ・「くり返し吐いている」、「ウトウトしたり反応が乏しい」、「息が苦しそう」、「水分がとれない」など、いつもとようすが違う時。
- ・痙攣を起こした時も、救急を受診する。痙攣が止まらなかったら救急車を呼ぶ。



○ホームケア

- ・冷たいタオルなどで、頭や首すじ・わきの下を冷やす。嫌がったら、無理に冷やさないでよい。
- ・水分は、こまめにとらせる。
- ・厚着をさせたり布団でくるむのは逆効果。部屋は、過ごしやすい温度に保つ。
- ・むやみに熱さましは使わない。

+咳がでる!! 息が苦しそう!!

○救急受診

- ・咳で息が苦しそうなとき、顔色が悪いときは、直ちに救急車を呼ぶ。
- ・ケンケンと犬が吠えるような咳で呼吸が苦しそうな時。
- ・咳がひどくて眠れないとき、ゼイゼイしていて苦しそうな時。
- ・肩で息をしたり、胸がペコペコへこむ時。



○ホームケア

- ・苦しそうな時は、上体を起こして楽な姿勢を保つ。
- ・部屋は十分に加湿するよう心掛ける。

※ご家族の喫煙はやめましょう。

+吐く! 下痢をしている!

○救急受診

- ・頭や胸部・腹部を強く打った後のおう吐。
- ・腹痛が強い。機嫌が悪い。血便がでる。
- ・元気がなく、ぐったりしている。
- ・水分がとれない。唇が渴いている。
- ・はいたものに血がまじったり、緑色のものをはく。

○ホームケア

- ・寝ていてはきそうな時は横を向かせるか起こして、はいたものが気道に入らないようにする。
- ・機嫌がよく、2~3回のおう吐で終わり普段と変わらないならば、自宅でようすをみることもできる。
- ・はき気が強い間は、しばらくは何も飲ませず、落ち着いたら水分を少しずつ飲ませる。
- ・母乳はそのまま続けてよい。
- ・下痢をしている乳幼児の食事は、消化のよいものにする。



- ・迷ったら「#7119」に相談
- ・スマホやカメラを活用（肌のブツブツ、便、吐物の写真を撮ると、診断に役立つことがあります）。
- ・受診の際には、「お薬手帳」を忘れずに。
- ・「小児科のかかりつけ医」を持ちましょう。

心配ならば、救急を受診しましょう!

電話連絡先

子供の健康相談室(小児救急相談) 東京都
#8000 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話)
03-5285-8898
(ダイヤル回線・IP電話等すべての電話)

受付時間

- 月曜日～金曜日 (休日・年末年始を除く)
午後6時～午後11時
- 土曜日、日曜日、休日、年末年始
午前9時～午後11時

東京都の医療機関案内・ひまわり

03-5272-0303 (毎日24時間)

東京消防庁救急相談センター(毎日24時間)

#7119 (プッシュ回線、携帯電話、PHS)

23区内: 03-3212-2323

多摩地区: 042-521-2323

(ダイヤル回線)

救急車 119

かかりつけ医

小児科 ☎()

日ごろから、地域の広報誌などで「夜間・休日」の医療情報を確認しておきましょう。