



## 救急車の呼び方

- 1 119番にダイヤル（※固定電話がベストです）
- 2 「火事ですか？ 救急ですか？」と聞かれたら、「救急です」と答えます
- 3 住所と目印を伝えます
- 4 子どもの状態を説明します
- 5 自分の名前、電話番号を伝えます

おちついて  
はっきりと



## 広島県小児救急医療相談電話

（相談受付：19時～翌朝8時）

↙ #8000（局番なし）

↙ 082-505-1399（携帯電話可）

※大竹市内の固定電話、IP電話(050)、

ひかり電話からは082-505-1399へおかけください。



広島県の子育てポータル「イクちゃんネット」  
<http://www.ikuchan.or.jp/>



こんなとき  
どうする？



# 子どもの 病気



## ハンドブック

パパ・ママの子育てを応援するハンドブックです

生後1ヶ月～6歳



広島県の子ども  
元気いっぱいキャラクター  
イクちゃん



● 広島県知事からのメッセージ ●

# 子育てを応援します!

子どもたちは、笑ってるパパやママが大好きです！

パパやママは、屁託のない笑顔や声で、明るい未来を感じ生きる力を与えてくれる子どもたちが大好きです。そして、子どもたちの健やかな成長を誰よりも願っています。

でも、子どもたちにとって病気やけがはつきもので。そんな時に、皆さんに落ち着いた対応ができるよう、症状に応じた対処法等を掲載した「子どもの病気ハンドブック（こんな時どうする）」を作成しました。皆さんに役立つ情報が満載です。



2012年3月 広島県知事 湯崎 英彦

このハンドブックを開いていただくことにより、皆さんに、落ち着いて、安心して対応していただければ幸いです。

このハンドブックの作成に当たっては、広島県医師会をはじめ、広島県歯科医師会・広島県薬剤師会や多くの関係者の方々に御協力をいただきました。

みんなで、安心・安全な子育てを応援しています。これからも元気な子どもたちの笑顔があふれるまちを目指して、一緒に子育てを楽しみましょう。

## 発刊にあたり

赤ちゃんや4～5歳までのこどもは、抵抗力が弱いので病気にかかりやすく、ケガもおこしやすいものです。そこで子育て中の父さん、お母さんが読んでもすぐお役に立つように、こどもに多い症状や病気について項目別に対処のポイントをまとめました。お手元において参考にしていただき、かかりつけ医にご相談ください。

広島県医師会 学校医部会長（保育園医）新田 康郎

## もくじ

### 気になる症状があるとき

- ③ 発熱（38℃以上）
- ⑤ けいれん・ふるえ
- ⑦ 吐く
- ⑨ せき・ゼエゼエする
- ⑪ 腹痛・下痢・便秘
- ⑬ ウンチが変
- ⑮ 頭を打った・ケガ
- ⑯ ねんざ・だつきゅう
- ⑯ 鼻血
- ㉑ 誤飲
- ㉓ 皮膚のブツブツ
- ㉕ やけど
- ㉗ 目が痛い・見えない

### ㉙ 耳が痛い

- ㉛ こどもの歯を守る

### こどもがかかりやすい病気

- ㉓ 麻疹（はしか）
- ㉔ 風疹（三日ばしか）
- ㉕ 水痘（みずぼうそう）
- ㉖ 突発性発疹
- ㉗ 手足口病
- ㉘ インフルエンザ
- ㉙ おたふくかぜ
- ㉚ 伝染性膿痂疹（とびひ）
- ㉛ 予防接種
- ㉝ くすりの服用
- ㉞ 熱中症対策

# 発熱（38℃以上）



発熱の多くは、ウイルスや細菌の感染が原因。発熱は感染の知らせであり、体が敵と戦う準備をしているという合図です。



おうちで様子をみてもいい状態

- 熱があっても元気がよく食事・睡眠もとれるなら、すぐに解熱剤を使う必要もありません

**こんな症状があれば、すぐに病院へ！**

- 生後3～4カ月未満である
- ぐったりして反応がにぶい
- 吐き続け、おしっこが少ない
- けいれんを起こした
- せきが強かったり、呼吸が苦しそう
- 強い痛みもある



## 生後4カ月未満で熱が出たらすぐに受診！

発熱は、体が温度を上げて自分を守ろうとするはたらきで、ウイルスや細菌の感染のほか、悪性腫瘍、免疫の異常、脱水などでみられます。基本的には、水分をよくとり、安静にして体力の消耗を防ぎましょう。ただし、3～4カ月未満の赤ちゃんは発熱以外に症状がなくても敗血症や髄膜炎などの場合があるので、すぐに病院へ！



### おうちでできる！ ケアのポイント /

check!

#### 初期はあたたかく、熱が上がれば薄着に



check2

#### 水分と睡眠をしっかりとる

熱が出たときは、しっかり水分をとるようにしましょう。体温を上げるためにも、余分な熱を発散させるためにも水分がいります。基礎代謝が高まってエネルギーが多く必要になります。安静にしてエネルギーの消費をおさえ、十分な睡眠をとりましょう。



# けいれん・ふるえ



意識消失し白目で手足が硬直しガクガクするのが「けいれん」。「ふるえ」は発熱時の体のふるえで通常意識はあります。



おうちで様子をみてもいい状態

- 長くても数分でけいれんが収まり、意識が戻る(泣く)。その後は顔色がよく、呼吸も規則正しい

**こんな症状があれば、すぐに病院へ!**

- 1回のけいれんが5~10分以上続く
- 短い発作が頻発(30分で2回)
- けいれん後にマヒがある
- 初めての発作や1歳未満である
- 発作後の全身状態・顔色が不良
- 発作による外傷がある



## 大抵は心配なし。様子をみて冷静な対処を

子どもの脳は未熟なため、発熱などの刺激により容易にけいれんを起こしますが、多くの場合はあまり心配ありません。あわてずに**けいれんの持続時間や顔色・眼つき、身体の様子**などを観察し、後で先生に伝えてください。くれぐれも落ち着いて冷静に対処しましょう。

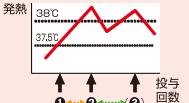


## おうちでできる! ケアのポイント /

check1

### 速効性抗けいれん剤を使って予防

発熱に伴うけいれんなどで、抗けいれん剤(ジアゼパム坐剤、商品名:ダイアップ®坐剤)を発熱時に上手に使用す



るとけいれんが予防でき、その再発を1/3以下に抑えられます。けいれんが起きた時も持続時間を短くすることができます。用法・用量はかかりつけの先生と個別に相談してください。

check2

### 解熱剤も必要な時は間を置いて使用

熱がある時に起こるけいれんを予防するには、抗けいれん剤の坐剤を最初に使用します。その後、高熱などにより不眠や食欲不振といった症状が起こつて解熱剤を使いたい場合は、抗けいれん剤の使用から30分~1時間以上の間をあけて使うようにしてください。



# 吐く



子どもが吐く原因はさまざま。激しく泣いたり、食べ過ぎたり、せき込んだときにも吐きます。様子をよく観察しましょう。



おうちで様子をみてもいい状態

- 嘔吐が止まった
- 機嫌がよく、食欲もある
- おしっこが出ている

**こんな症状があれば、すぐに病院へ!**

- 吐き続けて、おしっこが出ない
- 皮膚、口、舌が乾燥している
- ずっと機嫌が悪く、眠そう
- 目が落ちくぼんでいる
- 泣いても涙が出ない
- 激しい頭痛や腹痛がある



## 冬場はウイルス性胃腸炎が起こりやすい

吐く原因で一番多いのは、ノロウイルスやロタウイルスなどによるウイルス性胃腸炎。冬に流行しやすく、下痢や熱をともなうことがあります。そのほか、腸重積をはじめとする消化管の通過障害(消化管がせばまって食べ物がおりていかない状態)、脳炎・髄膜炎のような頭の病気、食中毒などの感染症でも嘔吐します。



### おうちでできる! ケアのポイント /

check!

#### 横むきに寝かせ、水分補給は少しづつ

吐いたものが、のどや気管につまらないよう顔を横にむけて寝かせます。吐き気が落ち着いたら、一度に多量ではなく少しづつ水分を飲ませること。子ども用の経口補水液(市販ではOS-1やアクアライトORS)から始めるといいです。吐いた回数や飲んだ水分量はできればメモしておいてください。

check2

#### 吐いたものはすぐに処理して感染予防

ウイルス性胃腸炎の予防は、手洗い・うがいが基本。ノロウイルスやロタウイルスにアルコール消毒は効きません。吐いたものは乾燥する前に紙などでふきとり、汚れた場所へ塩素系漂白剤を50~100倍にうすめた液をまいてふいた後、水ぶきを。汚れものはビニール袋に密閉してすてましょう。



# せき・ゼエゼエする



せき・ゼエゼエは夜にひどくなることが多いです。呼吸困難なら急いで受診し、機嫌がよく、食欲もあれば様子をみてOK。



おうちで様子をみてもいい状態

- 元気があり、食欲もまづまづある
- 夜にひどくなるが眠れている
- 呼吸困難の症状がない

こんな症状があれば、すぐに病院へ!

- 呼吸が苦しくて夜眠れない
- 顔色が悪く、ぐったりしている
- ゼエゼエして長く息を吐く
- ヒーと音がして長く息を吸う
- 声がかすれて出ない、話せない
- うなりながら息をする



## 呼吸困難があるなら夜間・休日でも病院へ

せき・ゼエゼエでは、**呼吸困難をともなうか**が救急受診の**目安**。呼吸がはやい(赤ちゃんで1分間60回、幼児40回、小学生30回以上)、息を吸うときに小鼻が広がったり胸やおなかをベコベコへこませる、肩で息をするなどの場合も呼吸困難と考えられます。ゼエゼエしはじめる直前にものをくわえていたら誤飲の可能性も(誤飲はP21参照)。



### おうちでできる! ケアのポイント /

check1

#### 水分をとり、背中をたたいてタンを出す

呼吸しやすく、せきやタンを出しやすいラクな姿勢をとらせ、部屋が乾燥しているなら加湿を。あたたかい水分を少しづつ何度も飲ませ、タンをきれやすくして脱水も予防しましょう。タンを出すには、おとの両手をおわん形にして背中の両側を下から上へたたいてあげるタッピングもよいでしょう。

check2

#### 苦しいときはすぐ効く処方薬を使う

気管支が弱い、せん息があるといわれて医療機関から説明を受けた頓用の気管支拡張剤(吸入または飲み薬)があれば使ってください。せきが軽くなったり、眠れるようになったらそのまま様子をみてよいでしょう。夜間なら翌日かかりつけ医を受診してください。なお、貼り薬には即効性はありません。



# 腹痛・下痢・便秘



水分の補給ができないと脱水が進行し、発熱、けいれんを起こすこともあります。いつもと違う痛がり方だと要注意です。



おうちで様子をみてもいい状態

- 機嫌がよく、ウンチが出たら痛みがラクになった
- 嘔吐はなく、水分が少しづつとれる

**こんな症状があれば、すぐに病院へ！**

- おなかがパンパンに張っている
- おなかをさわると痛がる
- 足のつけねがふくらんでいる
- ウンチに苺ジャム状の血が混じる
- おなかを激しくぶつけた、踏まれた
- 目がくぼみ、口が乾き、元気がない



## いつもと違う腹痛の症状と脱水に注意を！

腹痛はよくある訴えですが、いつもと違う様子なら要注意。気になる点をしっかり医師に伝えましょう。ただし、胸が苦しいぜん息の発作でも、こどもは「おなかが痛い」と表現することがあります。1歳未満で8時間おしっこが出ないと脱水です。経口補水液を少しづつこまめに飲ませましょう。



### おうちでできる！ケアのポイント／

check!

#### 病状についてくわしく医師に伝える

病院を受診する際は、どのぐらい痛みが続いているか、痛まないときの様子（元気があるか、ぐったりしているか）も医師に伝えるとよいです。嘔吐した場合は吐いたものを持参しましょう。血便の場合もその便をオムツごと持っていくと診断の助けとなります。普段からウンチの観察もお忘れなく。

check2

#### リンゴを“皮ごと”すりおろして与える

便秘と下痢のケアの基本は食事療法。昔から“医者いらず”といわれるリンゴを皮ごとすりおろして与えると、水分・糖分・食物せんいがほどよくとれて、リンゴの中のペクチンやフラクトオリゴ糖が善玉の腸内細菌を増やして腸を整え、アレルギーも防ぎます。下痢の食事の基本は、おかゆに梅干しです。



# ウンチが変



ウンチの色の異常には、胆道閉鎖症・肝炎・感染性腸炎などによる白い便、消化管の出血による黒い便や血便があります。



おうちで様子をみてもいい状態

- 下痢ではない緑色の便は、胆汁色素ビリルビンの酸化によるものなので心配ありません

こんな症状があれば、すぐに病院へ！

- 便が白っぽく、皮膚が黄色い
- 何度も急に大泣きしては泣きやむ
- 吐いて、便にネバネバと血が混じる
- 血便と下痢をともなう
- 激しい腹痛



## いつもと違うウンチは危険な病気のサイン

胆道閉鎖症では白い(灰白色～淡黄色)便が出ます。生後60日以内に手術をすると経過がよいとされています。腸重積は、大泣きしたり泣きやんだりをくり返し、嘔吐・ネバネバした液と血が混じった便がみられ、緊急治療が必要です。血便と下痢をともなう感染性腸炎の原因菌には、病原性大腸菌などがあり、便の検査が重要です。



## おうちでできる！ケアのポイント／

check1

### 下痢のときは水分をこまめにとらせる

ウンチの色が白く下痢をともなう場合は、ロタウイルス腸炎が有名です。しかし、それ以外の感染性腸炎でも白い便になることはあります。脱水にならないようにこまめに水分をとりましょう。また、血便には、かたいウンチが肛門を傷つけてウンチに血がつく場合もあります。

check2

### ウンチの実物や写真を医師にみせる

ウンチの観察や検査が重要になるので、できるだけ新しいウンチを持参して医療機関にかかりましょう。ウンチの採取がむずかしいときは、ウンチの色や様子がわかるようにデジカメや携帯電話のカメラで撮影した画像を医師にみてもらいましょう。口だけの説明より、くわしい情報が伝えられます。



# 頭を打った・ケガ



こどもは体に対し頭が重く、頭を打ちやすいものです。机や柱の角にクッションを付けてケガを防ぐことも大切です。



おうちで様子をみてもいい状態

- 最初の1～3時間は特に注意が必要ですが、機嫌がよく、いつもと変わらないようであればそのまま様子をみましょう

**こんな症状があれば、すぐに病院へ！**

- 打った後しばらく泣かず意識がない
- 機嫌が悪く、目がうつろ
- 吐くものがないのに何度も嘔吐する
- ひきつけ、けいれんを起こす
- 片側の手足の動きが悪い、動かない
- 大量の出血がある



## 6時間は油断せず異変を見逃さないこと

頭を打った後、**6時間以内は注意が必要**です。1時間ごとに症状が出てないか確認しましょう。徐々に**頭痛、嘔吐、片側の手足の動きが悪い、刺激しても起きない、すぐに眠ってしまう**などの症状が出てきた場合はすぐに救急車を呼んで脳神経外科のある医療機関を受診する必要があります。



### おうちでできる！ケアのポイント／

check1

#### タオルで冷やしたり圧迫止血を行う

頭をさわるなどして打った部分をよく観察しましょう。こどもが嫌がらなければ冷たいタオルで冷やしてあげるのもよいです。出血が多い場合はきれいなタオルなどで出血部分を圧迫し、救急隊到着まで圧迫を続けてください。すり傷などに砂などがついて汚れている場合は水道水で洗い流してください。

check2

#### 消化しやすい食事にして入浴は避ける

こどもは頭を打った後、出血が起こっていない場合でも脳しんとうを起こし、嘔吐しやすい状態になります。食事は消化のよいものを用意し、いつもよりも少なめにしましょう。また、念のため湯船につかって温まることはやめて、できるだけ安静にしましょう。



# ねんざ・だつきゅう



すり傷などと違い、ねんざやだつきゅうは表面ではわかりません。はれてから気づくことがあるので注意しましょう。



## おうちで様子をみてもいい状態

- 歩いても痛がらない ●動かしても痛がらない
- はれていない・熱感がない

**こんな症状があれば、すぐに病院へ！**

- はれている
- 患部が熱っぽい（熱感がある）
- しびれている
- 安静にしていると痛みが強い
- 内出血をしている（青くなる）



## はれていなくても痛がったら病院へ

ねんざやだつきゅうは、関節が強くひねられ、じん帯などが伸ばされて生じます。じん帯周囲の血管が損傷して出血し、はれて熱感が出ます。だつきゅうに似たケガに**肘内障**があります。急に手を引かれるなどして起き、腕が動かなくなりますが、はれなどは生じません。通常、病院で簡単に整復されて治ります。



## おうちでできる！ケアのポイント／

check1

### 患部を動かさず安静に

まずは安静が一番大切です。ケガをしていないほうの同じ関節と比べてはれているようであれば、ケガをしたところを動かさないようにし、できれば心臓より高く上げましょう。痛みが強い時はそえ木などをして包帯で固定するのもよいです。

check2

### はれている間はお風呂をひかえる

お風呂には入らないようにしましょう。ケガをしたときにお湯で温めたりすると血行がよくなり、はれが増して痛みが強くなります。はれが続く場合、3日間くらいは入浴を避けましょう。熱感がある場合は氷のうなどを利用して1回15分程度冷やしてください。



# 鼻 血



鼻からの出血は子どもによく見られる症状ですが、対処をまちがえやすいものです。必要に応じた処置を行いましょう。



おうちで様子をみてもいい状態

- 鼻血の量が少量
- 小鼻を押さえて30秒～1分程度で出血が止まる

**こんな症状があれば、すぐに病院へ！**

- 処置しても数分以上出血する
- 反対側の鼻孔からも血があふれる
- 口からも血を吐く
- 少量でも繰り返し出血する



## 大抵問題ないが血液の病気が原因の場合も

びゅうかく

鼻血は、鼻中隔（鼻の真ん中のしきり）前方から出ることが多く、大抵はすぐ止まります。アレルギー性鼻炎や鼻をほじったりする事が原因となる場合が多いですが、止まりにくい理由として白血病など血液の疾患がある場合もあるので注意が必要です。



### おうちでできる！ケアのポイント／

check1

小鼻を押さえ、頭を高くして安静に

鼻血が出はじめたら、まず出血している側の小鼻を押さえて経過をみます。それでも止まらなければ、ティッシュなどを鼻につめます。その時、頭を高い位置にして安静にすることが大切で、さらにできれば顔面を冷やしてください。頭を下げるほど鼻への血流が増えて止血しにくくなります。

check2

あわてず対処して、必要なら病院へ

子どもの鼻血は、静脈性の出血がほとんどで少々の出血が全身の状態に影響することはありません。まずあわてないことが大事。ただし、非常にまれに動脈から出血するときがあり、その場合は自宅で処置することは困難です。5～10分経過をみて血が止まらなければ、すぐに病院へ連れて行きましょう。



10分経過

# 誤飲



小さい子どもは何でも口に入れたがります。誤飲したときは、飲んだものの種類や、その後の症状をよく観察しましょう。



おうちで様子をみてもいい状態

- 機嫌がよく、特に症状がない
- 誤飲したものが無害  
(小さい、とがっていない、毒性がない)

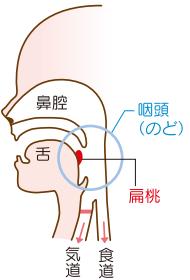
**こんな症状があれば、すぐに病院へ!**

- 呼吸がおかしい
- ひどく痛がる
- 顔色が悪い、唇が紫色
- タバコ、電池など有害なものを誤飲
- とがったものを誤飲
- えづき、のどに引っかかった様子



## 気道に引っかかった場合は特に要注意

咽頭や食道に異物が引っかかった場合、とがっていない小さなものは自然に便に出てくることが多いので、特に症状がなければ様子をみます。異物が気道をふさいだ場合は、呼吸の状態が悪くなります。いずれの場合も受診の際は、できれば飲んだものと同じものを見本として持参しましょう。



### おうちでできる! ケアのポイント /

check1

魚の骨は可能範囲ならピンセットで除去

よくあるのが魚の骨。扁桃に刺さっていることが多いです。よく見えるところにあるならピンセットで取ってかまいませんが、こどもが嫌がって動くようであれば無理せず、耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。ご飯を丸飲みさせたりするとかえって深く刺さることがあるので、おすすめできません。

check2

長くせき込み続ける場合は受診を!

飲み込んだ後でせき込む、呼吸がおかしいなどの症状があれば異物が気道にある確率が高いです。食べ物など本来無害なものでも、気道にとどまれば肺炎を起こすことも。せきがすぐおさまれば様子をみてよいですが、せきが続くなら受診しましょう。特にピーナツが気道に入ると肺炎になりやすく危険です。



# 皮膚のブツブツ



急な皮膚の発疹は、じんま疹やウイルス性発疹症(はしか、水ぼうそうなど)、虫さされ、かぶれなどが考えられます。



おうちで様子をみてもいい状態

- 皮膚の赤みがせまい範囲に限られてかゆみが軽い
- 発熱や頭痛、腹痛などの全身症状がない

**こんな症状があれば、すぐに病院へ!**

- かゆみがひどくて不機嫌、眠れない
- 赤みの範囲が数時間で急に広がる
- まぶたや唇がはれてくる
- 指摘されたアレルゲン食材で生じた
- 皮膚のただれや水ぶくれが多発



## 赤い水ぶくれや急激なただれは急いで受診

じんま疹は、発疹が形を変えたり、数時間ごとに出没を繰り返します。風邪に似た症状と全身に赤い点々が出るとはしかしの恐れがありますが、普通の風邪で同じようになることも。ひどくなれば夜間・休日があけてから受診しましょう。ただし、水ぶくれ状の水ぼうそうだったり、ただれが多発した場合は早期に特効薬を投与するのが効果的。



### おうちでできる! ケアのポイント /

check1

#### じんま疹には抗ヒスタミン薬で対処

じんま疹で突発的に起こった激しいかゆみ・赤みには、抗ヒスタミン薬(ザジテン、アレジオン、ジルテック、アレロックなど)が有効です。鼻水やかゆみに対して処方されたものが手元にあるなら、飲ませて、とりあえずしのぐことができます。

check2

#### かゆい部分はまず冷やす

かゆみに対する緊急処置としては、冷やすことが有効な場合があります。保冷剤をハンカチなどでくるみ、かゆがる部分に当ててあげるとかゆみが和らぐことが多いです。かきむしると一層かゆみや赤みが悪化してしまうので、そうなる前に早めに対応しましょう。



# やけど



赤く水ぶくれになることが多く、原因物の温度が高く、ふれた時間が長いほど傷は深く、あとが残りやすくなります。



おうちで様子をみてもいい状態

- 赤いだけで水ぶくれになっていない
- 水ぶくれになっていても面積が非常にせまい

**こんな症状があれば、すぐに病院へ！**

- 赤いだけだが面積が広く痛がる
- 水ぶくれの面積が広い
- 水ぶくれがやぶれている
- 痛がらず皮膚が白や黄や黒い状態
- おしっこが出ない
- ぐったりしている



片うでの広さ以上のやけどは命にかかわる

赤くなるだけの1度のやけどは数日で治りますが、水ぶくれになる2度には、あとが残らずに治る浅いやけどと、あとが残る深いやけどがあります。さらに症状が重い3度のやけどは、痛みが少なく皮膚が白や黄色、あるいは黒く死んだ組織になります。また、面積が広いほど重症で、生命にも影響します。



**おうちでできる！ケアのポイント／**

check!

突然泣いたらやけどの可能性も！

赤ちゃんはお母さんが見ていないすきに、炊飯ジャーやストーブなどにさわってやけどをしてしまい、泣いて初めて気づくことがあります。近くにやけどの原因となりそうなものがあり、泣いて皮膚が赤くなったり、水ぶくれができている場合は、やけどの可能性も考えて対応しましょう。

check2

いち早く冷やし、水ぶくれはやぶらない

すぐに原因となる熱いものを体から離し、熱湯などが服についていればすばやく脱がして冷水で5～15分冷やします。水ぶくれはやぶらずそのまま、やぶれていれば必ず医療機関で処置をしてもらいましょう。傷は乾燥させないで、軟膏や特殊なばんそうこうを使って湿らせた状態で治療することが重要です。



# 目が痛い・見えない



目のケガは、失明する危険もありますが予防は可能です。ウイルスや細菌の感染で炎症が起きて目が痛むこともあります。



おうちで様子をみてもいい状態

- 外傷がなく充血や痛みが軽く、目を開けている
- 見え方も変わらないようである

こんな症状があれば、すぐに病院へ!

- ものが二重に見える
- 目が開けられない
- 光をひどくまぶしがる
- 視力低下
- 目を動かすと痛い
- 赤くなったり、はれたりしている



## 目を打つなどしたら必ず眼科へ

目・まぶた・目の周辺部位のケガは、傷・やけどに加え、異物や化学物質が入ることなども原因となります。外傷がないのに充血やはれがあるときは、結膜炎やものもらい、眼内炎が考えられます。目にボールなどがあたった場合、その時はなんともなくても後から異常が起きることがあるので必ず眼科で検査を受けましょう。



## おうちでできる! ケアのポイント /

check!

異物は洗い流し、刺さったら抜かない

目に異物が入ったら、まず水で洗い流し、すぐに眼科へ。傷がつくので目をこすらないこと。生石灰やセメントなどのアルカリ性物質は、十分洗わないでいると目の中にどんどん侵入します。目にものが刺さったら、それを取り除こうとしたり、薬をぬったりしてはいけません。目に圧力をかけないようにして即受診を!

check2

はやり目は感染を広げない対策も大事

目が充血し、はれて目ヤニや涙が出る結膜炎には、細菌性とウイルス性があります。アデノウイルス感染のはやり目(流行性角結膜炎)のときは、治るまで保育園や学校を休ませます。患者も周囲の人も手をよく洗い、タオルは家族とは別にし、入浴後はお湯をかけるようにしましょう。



# 耳が痛い



乳幼児の急な耳痛は大体が急性中耳炎によるもの。解熱鎮痛剤があれば、それを使って診療時間まで様子をみましょう。



おうちで様子をみてもいい状態

- 眠れる ● 元気がある
- 食事がとれる

**こんな症状があれば、すぐに病院へ！**

- 解熱鎮痛剤がない
- 痛くて食事や睡眠がとれない
- 耳の後ろがはれて耳が立ってみえる
- フラフラして倒れる



## 風邪が引き起こす急性中耳炎に注意

乳幼児の耳痛で最も多い原因は急性中耳炎です。風邪から起こることが多く、痛みを伝えられない2歳未満の子どもでは、発熱、不機嫌、耳をさわる、夜泣きなどのサインがみられます。軽症のうちは抗生物質を飲めば治ることが多いですが、中等症以上では鼓膜を切開して膿を出すこともあります。



### おうちでできる！ ケアのポイント /

check!

#### 解熱鎮痛剤で痛みをおさえる

耳痛は夜間に突然起ることがありますが、まず解熱鎮痛剤で当面の痛みをとり、翌日診療時間内に耳鼻咽喉科を受診すれば、特に問題のないことがほとんどです。乳幼児のいる家庭では、解熱鎮痛剤を常備しておくことが大切。痛みがあるときは、熱がなくても解熱鎮痛剤を使っていいのです。

check2

#### 風邪のときは鼻水をこまめにとる

急性中耳炎は風邪が原因で起こることが多いので、その予防には風邪のケアが重要。風邪を長引かせないようにして、たまたま鼻水はこまめにとってあげましょう。急性中耳炎のほかに耳痛を起こす病気として、子どもに多いものは、外耳道異物（おもに昆虫）、外耳炎、急性耳下腺炎などがあります。



# 子どもの歯を守る

乳歯は、あごの発育、永久歯の生え代わりやかみ合わせ、全身の成長にも影響する重要な役割を持っています。

## 赤ちゃんからむし歯予防

むし歯の原因となる細菌は、保護者の口からうつることがわかっています。子どもがむし歯になるリスクを減らすために、保護者の口を清潔に保ちましょう。むし歯予防は、歯みがきで汚れを口に残さないことが基本ですが、フッ素も強い味方です。かかりつけの歯科医院でぜひ相談を!



## 乳幼児期の歯みがき



歯が生えるまでは、濡れガーゼなどで軽くふいて口にものが入ることに慣れさせます。歯が生えだすと歯みがき開始です。1~3歳ごろは歯みがきを嫌がる子も多いのですが放置は禁物。早い時期から歯みがきの習慣をつけてください。最後は仕上げに保護者が必ず磨いてあげましょう。

## 歯の救急Q&A

### ① 机の角で上の前歯を強く打ちました。

打ったあたりの歯や歯ぐきの状態に変化がなく、さわっても痛がらなければ、そのまま様子をみてかまいません。しかし、数日~1週間後に症状が出たり、歯の根や周りの骨が折れていることもありますので、念のため歯科医院でレントゲン写真を撮ってもらうことをおすすめします。



### ② 転倒して上の前歯が抜けました。

すぐに外傷の手当てをして、抜けた歯や歯が折れていればそのかけらを探しましょう。抜けた歯の根の部分は傷つけないように十分に注意をします。乾燥しないように牛乳や生理食塩水につけて、いち早く歯科医院を受診してください。再び自分の歯として使えることがあります。



### ③ 以前に歯を打って放っておいたら、歯の色が茶色っぽくなりました。

強く打った衝撃によって歯の根元で神経(歯髄組織)が断裂し、中の神経が死んでしまうと、次第に歯が茶褐色に変色していきます。見かけの問題とともに、炎症を繰り返し起こすと永久歯との交換に悪影響をおよぼすことがあります。痛みがなくて歯科医院で検査をしてもらいましょう。



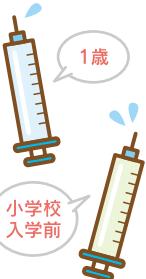
# 麻疹（はしか）



ワクチンで防ぐことができる病気です。重症肺炎や脳炎を起こすことがあります、2000人に1人の割合で死亡もあります。

## 2回のワクチン接種をお忘れなく

発熱・せき・鼻水といった普通の風邪の症状が3~4日続き、その後、全身に発疹が出ます。7~10日で熱が下がって2週間で発疹もかれます。はしかそのものに対する治療はなく症状に応じた治療になります。生後1歳になつたら早期にワクチンを接種し、小学校にあがる前に2回目の接種をしましょう。



こんな症状があれば、  
すぐに病院へ！

- けいれんを起こした
- せきがひどく、呼吸が苦しい
- 発疹から4日後も熱がさがらない
- 水分がとれず、おしっこが少ない

### おうちでできる！ ケアのポイント

#### 発熱時は脱水に注意

高熱が続きます。発熱時のケアでは水分をとることがとても重要なので少量ずつ何度も与えましょう。食べ物は、食べられる量でOKです。熱が38.5℃以上でしんどそうであれば解熱剤を使用してください。



# 風疹（三日ばしか）



ワクチンでの予防が重要です。妊娠初期にかかると生まれてくこどもが先天性風疹症候群になる可能性があります。

## 次世代のためにも流行させないことが大切

微熱とともに全身に発疹が出て、3~4日で熱が下がって発疹も消えます。耳の後ろや首のリンパ節のはれをともないます。先天性風疹症候群とは、難聴・心臓の病気・白内障などの症状があります。男女ともワクチンを生後1歳と小学校に上る前に2回接種をしましょう。



こんな症状があれば、  
すぐに病院へ！

- 無表情でウトウトしている
- けいれんを起こした
- 水分がとれず、おしっこが少ない

### おうちでできる！ ケアのポイント

#### 外出をひかえて安静に

風疹はこどもでは軽い症状で治ることがほとんどです。発熱に対しては、P33のはしかのケアを参考にしてください。熱が下がっても発疹の赤みが消えるまでは登園・登校せず、自宅で静かに過ごしましょう。



# 水痘（みずぼうそう）



健康なこどもなら一般に軽症ですみますが、まれに脳炎や肺炎などをともなうことも。水痘ワクチンが予防に有効です。

## 早めに特効薬を飲めば軽症で済みやすい

水痘はウイルスによる感染症です。感染してから約2週間後に虫さされのような発疹ができる、ほぼ1日のうちに急速に水ぶくれになり、熱が出ることもあります。水ぶくれは体や顔に広がって口の中や頭皮にもでき、1週間ほどで乾いてかさぶたになります。



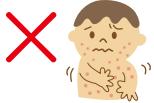
こんな症状があれば、  
すぐに病院へ！

- けいれん・意識障害  
・歩行障害など
- せきが出て  
呼吸が苦しい
- 発疹が急に強く  
はれてウミが出る
- 生後7日以内の  
新生児である

### おうちでできる！ ケアのポイント

#### かかないことが重要

処方される白い軟膏をぬることで水ぶくれを乾かし、かゆみと細菌の二次感染をおさえましょう。かいて傷が深くなると、あとがいつまでも残る場合があります。つめを短く切り、手と下着をきれいにしてください。



# 突発性発疹



生後1歳ごろまでの赤ちゃんがかかることが多い高熱が出る病気です。高い熱が下がってから発疹がみられます。

## 高熱のわりに機嫌がよい場合が多い

38℃以上の発熱が3日間ほど続いた後、熱が下がるとともに赤い色の発疹が体全体や顔、手足に数日間出てきます。そのほか、軽い下痢がみられることがあります。ヒトヘルペスウイルス6型や7型が原因であることが多く、二度かかることもあります。



こんな症状があれば、  
すぐに病院へ！

- 急に38℃以上の  
高い熱が出た
- 熱が下がってから  
発疹が出た
- 軽い下痢
- 熱の出始めの  
熱性けいれん

### おうちでできる！ ケアのポイント

#### あわてずに具合を観察

夜間にいきなり高熱が出ても機嫌がよくて、吐いたりしなければ家で様子をみてもかまいません。機嫌がよければ、解熱剤の座薬を使わなくても大丈夫です。わきの下や足のつけねを冷やすのもよいでしょう。



# 手足口病



手のひら、足のうら、口の中などに水ぶくれができる病気。夏から秋に流行する病気ですが、発症は一年中みられます。

## 高熱・頭痛・吐き気が続くときは要注意

ウイルスの感染によって起きる夏風邪のひとつ。感染してから発症まで4~6日かかります。微熱の場合が多いですが、ときに高熱が出ることもあります。治療しなくとも自然に治る病気ですが、ごくまれに無菌性髄膜炎や脳炎を起こすことがあるので注意が必要です。



こんな症状があれば、  
すぐに病院へ!

- 手足、ひざなどに水ぶくれができる
- 口内炎ができて痛がる
- 高熱や頭痛、吐き気が続く

おうちでできる!  
ケアのポイント

### 口あたりのよい食事を

口が痛いときは、熱なくぐ飲みこみやすいものをあげましょう。脱水に注意して水分を十分にとらせること。熱がなくて元気なら入浴もできます。さらに食欲もあれば発疹が残っていても登園・登校してかまいません。



# インフルエンザ



つらそうな症状が突然あらわれます。発熱後すぐは診断できないことがあるので、できれば半日待って2日以内に受診を。

## 赤ちゃんや持病があるこどもは特に用心を!

風邪よりも急激に体調が悪くなります。38℃以上の発熱、だるさ、頭・のど・関節・筋肉の痛みなどの症状が出ます。乳幼児はこれらの症状をなかなか伝えられません。まず、周辺でインフルエンザが流行していないか、こどもの症状はどうかを観察してください。



こんな症状があれば、  
すぐに病院へ!

- 呼吸が苦しそう、胸が痛い

- 無表情、元気がない  
(顔色が悪い)

- 目がうつろ、意識がおかしい

- けいれんが5分以上続く

おうちでできる!  
ケアのポイント

### 水分補給と安静第一

ミネラル・塩分・糖分が入った飲みものを十分にとりましょう。解熱剤は医師か薬剤師に相談したものを使い、熱が下がってもすぐに外出しないこと。再び症状が悪化することもありますし、まだ人に感染します。



# おたふくかぜ



耳の下やあごの下の唾液腺がはれて痛みます。左右ともはれますが片方だけの場合もあります。ワクチンで予防できます。

## 治った後は片耳ずつ聞こえ方の確認を!

ムンブスウイルスによる感染症。それは1~3日でピークになった後、次第にひきます。発熱をともなうこともありますが、約1週間で症状は軽くなります。まれに髄膜炎や難聴を引き起こす場合があります。思春期以降に感染すると生殖器の炎症が起きることも。



こんな症状があれば、  
すぐに病院へ!

- 強い頭痛が続く
- 何回も吐く
- 高熱が続く
- 片方の耳が  
聞こえにくそう

### おうちでできる! ケアのポイント

痛がるときは冷やす  
熱や痛みをおさえる対症療法が中心。はがれ強くて痛がるなら冷やすとよいです。すっぱいもの、よくかまないといけないものは痛みが強まることがあるので避けましょう。はがれでて5日間は登園・登校できません。



てんせんせいのうかしん

# 伝染性膿瘍疹(とびひ)



湿ったかさぶたや水ぶくれが次々と“飛び火”して広がります。梅雨から夏にかけて、乳幼児や小学生によくみられます。

## 傷の異常に注意して早めの治療が効果的

とびひは、黄色ブドウ球菌やレンサ球菌による感染症です。これらの細菌は高温多湿の時期に増えてきます。かき傷やすり傷、アトピー性皮膚炎があると、皮膚の抵抗力が弱くなり、とびひが発症します。かさぶたがいつまでも治らず、じくじくすれば危険信号です。



こんな症状があれば、  
すぐに病院へ!

- かゆみがひどくて  
かきむしる
- やけどもないのに  
水ぶくれができる
- 水ぶくれ、じくじく、  
かさぶたが広がる
- 熱がでたり、  
ぐったりしている

### おうちでできる! ケアのポイント

まずは清潔第一

じくじくした部分を入浴時に石けんの泡でやさしく洗い、シャワーできれいに流します。そして患部をガーゼでおおいましょう。プールや水遊びは避けてください。つめは短く切り、鼻をさわらないことも大切です。





# 予防接種



予防接種は、子どもの健康と命を守るために必要です。できるだけ標準的な期間に接種するように心がけましょう。

## 予防接種の現状

ここ数年の間に、新しいワクチンが次々に登場しています。今後も接種内容が変わっていくと考えられるので最新の情報を入手するようにしてください。



## 接種スケジュール



多くのワクチンを短期間に接種するためには、数種類のワクチンを同時に接種する必要があります。かかりつけ医と相談しながらスケジュールを立てましょう。

## 予防接種を受ける時の注意

受けれる前にそれぞれのワクチンに関する説明書をよく読んで理解しておきましょう。わからないこと、不安な点は遠慮なく接種を担当する医師に質問してください。



## 予防接種スケジュール

例

接種  
標準的な接種年齢  
接種が定められている年齢

ワクチン名	出生時	3ヶ月	6ヶ月	9ヶ月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳
定期 三種混合 (D ジフテリア P 百日咳 T 破傷風)	1回	2回	3回		(1期追加: 1回)						2期: 11歳以上13歳未満の子どもにジフテリア・破傷風混合を1回接種
定期 ポリオ※ (急性灰白髄炎)		1回	2回								間隔は20~56日まで
定期 麻疹(はしか)・風疹混合(MR)				1回					1回		2期
定期 日本脳炎					1回	2回		(1期追加: 1回)			間隔は6~28日まで
定期 結核 (BCG)	1回										
任意 ヒブ	1回	2回	3回	4回							1歳代の追加接種を忘れずに
任意 小児用肺炎球菌	1回	2回	3回	4回							※接種対象は生後2ヶ月~9歳以下
任意 ロタウイルス	1回	2回									生後6~24週までに4週以上の間隔をおいて計2回経口接種。 1回目は生後20週までに接種

定期 定められた期間内で受けた場合は原則として無料(公費負担)です。(予防接種法に基づいて作成)

任意 多くは有料(自己負担)ですが、ヒブ・小児用肺炎球菌は、公費助成により4歳以下は無料です(平成24年度)。料金については、かかりつけ医にご相談ください(医療機関、等)。  
任意接種ワクチンの必要性は定期接種ワクチンと変わりません。

※不活性化ポリオワクチンの導入は、可能な限り迅速に行いますが、早くても平成24年度の終わりごろになる予定です。

# くすりの服用

くすりは、病気やケガを早く治すための手助けをします。また、病気を予防するために使うこともあります。

## くすりの正しい飲み方

くすりを効果的に安全に使用するためには、きちんと決められた時間に、決められた量だけ飲むことが大切です。必ず用法・用量を守りましょう。



## くすりを飲み忘れた場合

基本的には、気がついた時点ですぐに飲みましょう。ただし、次の服用時間が近い時は、1回とばしてかまいません。決して2回分をまとめて飲まないように！

## くすりの副作用と相互作用

副作用とは、本来期待していた目的以外の働きのこと。また、ほかのくすりや食品との組み合わせにより、くすりの効果が変化することを相互作用といいます。



## くすりの取り扱いで気をつけること

### 古くなったくすりは使わない

処方されるくすりは、その時の症状や年齢または体重にあわせています。次に同じような症状が出ても使わないでください。使用期限があるものは必ず期限を守りましょう。

### 他人にくすりはあげない

症状が似ていても違う病気のことがあります。人により体質も異なります。そのため、効果がないだけでなく、かえって症状が悪化したり、思わぬ副作用ができることがあります。

### くすりの保管方法

直接光があたる場所や、温度や湿度が高くなる場所を避け、子どもの手が届かない場所に置くように心がけましょう。くすり袋や外箱、説明書も一緒に保管してください。

## お薬手帳について

「お薬手帳」は、処方されたくすりの情報を記録する手帳。使ったくすりの種類や使用期間がわかるので、医師・歯科医師や薬剤師にこれを見せるだけで、くすりの重複や飲み合わせ、副作用などをチェックしてもらえます。ぜひ活用しましょう。



### ★利用方法

1人1冊にまとめ、医療機関には毎回持参を。常に携帯すれば外出時の急な受診などに役立ちます。気になる点や伝えたいこと、市販のくすりや健康食品などもメモしておきましょう。



# 熱中症対策

車内での脱水症状



熱中症は暑さや熱によって体が障害された状態。死に至る可能性もありますが、早く異常に気付ければ防げます。

## 車の中で熱中症になつたら

蒼白または赤い顔で発汗があり、めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返りが認められるときは、クーラーの使用や窓の開閉などにより車内温度と湿度を下げます。



## 熱中症のケアポイント



すぐに涼しい場所へ移し、衣服をゆるめ、体にぬれタオルを当てて扇ぎます。また、氷枕や氷のうを首、わきの下、太もも内側のつけねに置いて体を冷やします。意識があれば水分を、多量に汗をかいている場合は塩分も与えます。

こんなときは医療機関へ!

- 状態が改善せず、頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、体がぐったりする、力が入らない、自分で水分・塩分をとれないとき
- 呼びかけや刺激への反応がおかしい
- 体にガクガクと引きつけがある
- まっすぐに走れない・歩けない
- 体にさわると熱い感触がある

### 監修

広島大学大学院 医歯薬学総合研究科 小児科学 教授 ..... 小林 正夫  
広島大学大学院 医歯薬学総合研究科 耳鼻咽喉科・頭頸部外科学 教授 ..... 平川 勝洋  
広島大学大学院 医歯薬学総合研究科 脳神経外科学 教授 ..... 栗栖 薫  
社団法人広島県医師会、社団法人広島県歯科医師会、社団法人広島県薬剤師会

### 執筆者

池田 政憲	井之川 広江	今田 岳男	伊予田 邦昭	岩崎 泰政
大屋 耕子	岡崎 貴仁	神垣 昌人	木原 幹夫	木村 真人
篠田 劍	杉野 禮俊	杉原 雄三	伊達 是志	田中 稔彦
田邊 道子	永田 忠	藤原 裕美	増田 幹雄	宮地 佐和子
明海 国賢	森 美喜夫	山下 隆司	山本 匡	米田 吉宏

社団法人広島県医師会、社団法人広島県歯科医師会  
社団法人広島県薬剤師会

### 検討委員

金子 留里	岸川 麻奈美	古川 智恵	堀江 正憲
山手 和恵	山根 多美子		

### 編集協力

社団法人広島県医師会 地域医療課  
発行 広島県健康福祉局 こども家庭課  
〒730-8511 広島市中区基町10-52  
TEL.082-513-3174



2012年3月発行

© 広島県  
本冊子の全部または一部を無断で転載することを禁じます

### 編集後記

こどもは、今まで元気だったのに、急に高熱を出したり、思いがけないところでケガをしたり。急に具合が悪くなったとき、どうするか。すぐに受診か、家で様子を見ても大丈夫か、適切に対応することはなかなか難しいものです。そんなときの判断に役立つハンドブックができあがりました。かわいいイラストを楽しみながら、必要な知識を得ていただけるものと思います。このハンドブックは広島県の各圏域の先生方に執筆をいただき、まさに県全体の協力を受けてできあがりました。御協力いただきました皆様に御礼申し上げますとともに、すべてのこどもの健やかな成長を祈念いたしまして、あとがきとさせていただきます。

広島県健康福祉局長 佐々木 昌弘

広島県医師会常任理事(学校保健担当理事) 堀江 正憲