

こどもの救急

5 主な症状別の対処法

38.0℃以上
熱が高い!



3カ月未満ですか?

はい いいえ

A

次の症状が1つ以上
みられますか?

- 顔色が悪く、ぐったりしている。
- ウトウトして呼びかけてもすぐ眠る。
- 呼吸の様子がおかしい。
- おしっこが半日くらい出ない。
- 嘔吐や下痢を繰り返す。

B

次の症状が1つ以上
みられますか?

- 活気がない。
- 頭痛がある。
- よく眠れない。
- 水分をとるのを嫌がる。
- あやしても笑わない。遊ぼうとしない。

はい



すぐに

小児科医のいる
医療機関を受診
してください。

はい

解熱剤がないとき

はい

30分後も B の症状が
1つ以上みられますか?

はい

解熱剤を使用し
30分間観察

はい いいえ

はい いいえ

経過観察中に A の症状がみられた時
B の症状を繰り返す時

様子をみながら
診療時間になるのを待つて
医療機関へ



ホームケアのポイント

- 高熱だけが原因で脳が障害を受けるということはありません。
- 解熱剤は病気を治す薬ではありません。発熱には病気に対する抵抗力（免疫力）を高める効果があるといわれています。元気そうなら解熱剤は使わないようにしましょう。



寒そうなら暖かく、暑そうなら涼しく

1) 熱のではじめに寒気やふるえがあるとき、手足が冷たいときは全身を保温してください。ある程度熱が上がり、寒気やふるえは取れて、手足も暖かくなったら薄着にして涼しくしましょう。嫌がらなければ熱いところは氷枕などで冷やしてあげましょう。嫌がるのを無理に冷やす必要はありません。体温を下げるためにはわきの下や太ももの付け根を冷やしてあげるのが効果的です。

汗はこまめに拭いて、ぬれた衣服もこまめに着替えさせてください。

※ 特に小さなお子さんは、毛布などでくるんで暖めすぎないように注意してください。

2) 水分はこまめに飲ませましょう。

解熱剤の使い方

発熱に伴い元気が無くぐったりしているとき、水分が取れないとき、眠れないとき、頭痛を伴うときはまず解熱剤を使用しましょう。発熱の原因にかかわらずきつときは解熱剤を使えます。一般に38.5℃以上で解熱剤を使用しますが、何℃以上で解熱剤を使わなければならないという基準となる体温はありません。熱が高くても元気があれば解熱剤は不要です。解熱剤は6～8時間間隔での投与が可能です。

小児に安全に使用できる解熱剤はアセトアミノフェンとイブプロフェンに限ります。小児科で処方された解熱剤を使用しましょう。市販の解熱剤を使用する場合は成分表示を確認しましょう。ウイルス性の発熱には、強い解熱剤（ボルタレン、ポンタール、アスピリンなど）を使用してはいけません。

インフルエンザ流行期の受診のしかた

発熱後すぐに受診してもインフルエンザの診断はできません。発熱から半日以内ではインフルエンザなのに検査に反応しないことがしばしばあるためです。

一般状態が良ければ発熱が6～12時間以上続くときに一般の診療時間内に受診しましょう。あせって時間外の救急病院を受診しても、本当はインフルエンザではなかったのに、ごった返す待合室でインフルエンザに感染してしまうかも知れません。

受診の際は前もって電話連絡し、指示どおりに受診してください。直接受診する場合は、すぐに待合室に入らず、発熱があることをまず受付に伝えてください。できればマスクを着用して受診しましょう。

吐いた!

咳き込みをとまなわない嘔吐



吐き気は続かずケロリとしている **はい**

いいえ

2カ月未満ですか?

はい

いいえ

次の症状が1つ以上みられますか?

- 母乳・ミルクの度に勢いよく嘔吐を繰り返す。
- お腹が張っている。
- お腹がひどく痛そうだ。
- 血液や胆汁 (緑色の液体) を吐いた。
- 元気がなく吐く。
- 活気がない、無気力。
- いつもと違う様子である。
- 12時間以上、何度も下痢をしている。
- おしっこが出ない。
- 唇や口の中が乾いている。
- ちょっとした刺激に過敏反応したりする。
- ウトウトして反応がにぶい。

はい



小児科医のいる医療機関を受診してください。

次の症状が1つ以上みられますか?

- お腹が張っている。
- 我慢できないほどのお腹の痛みを訴える。
- 血液や緑色の液体を吐いた。
- 元気がなく吐く。
- 活気がない、無気力。
- いつもと違う様子である。
- 12時間以上、何度も下痢をしている。
- おしっこが出ない。
- 唇や口の中が乾いている。
- 頭痛を訴えており、ボーッとしていたり、ちょっとした刺激に過敏反応したりする。
- 頭を強く打ったあとの嘔吐。
- 皮膚が冷たく、色も悪い。

はい

いいえ

いいえ

様子をみながら
診療時間になるのを待って
医療機関へ

※ただし、症状が大きく変わったら…



ホームケアのポイント

- 吐いた直後、吐き気の強い時は何も口にせず30分～2時間ほどお腹を休めましょう。そのお子さんに以前処方された吐き気止めの坐薬があれば使用してください。
- 脱水症状になりやすいので、吐き気が少し軽くなったら、水分（経口補水液が理想的）を少しずつ、回数を多めに与えるなどして、水分を十分に与えてください。
- 吐いたものをのどにつまらせないように、寝ているときは体や、顔を横に向けてください。
- 赤ちゃんにミルクを飲ませたときは、縦に抱き、ゲップをさせてから寝かせてください。
- 介護者は流水と石鹸で十分に手を洗いましょう。汚れた衣類等はハイターにつけこんでから洗濯しましょう。



けいこうほすいりょうほう

経口補水療法について

こどもが痛い思いをしなくてよい脱水の治療法として、飲む点滴（経口補水療法）が注目されています。塩分と糖分が適切な濃度と割合で混ぜた飲み物（経口補水液）は小腸からの吸収が早いため、吐きにくく、速やかな治療効果が得られます。脱水症のときに塩分を含まない飲み物を飲ませ続けると、水分としてなかなか吸収されないばかりでなく、血液が薄くなり過ぎて痙攣を起こすこともあるので注意しましょう。

経口補水液の作り方

砂糖40g（大さじ4と1/2杯）と食塩3g（小さじ1/2杯）を1000mlの湯冷ましによく溶かすだけで簡単に作れます。

経口補水液として市販されているものもありますので、お子さんの急な嘔吐、下痢に備えて常備しておくのもよいでしょう。

経口補水液の飲ませ方

一度にたくさん飲むと吐いてしまいます。コツは、少量を回数多く飲ませることです。飲ませ始めは体重(kg)あたり1ml程度の1回量を5分おきに飲ませてください。それでも吐いた時はさらに少ない量（ティースプーンなどで1杯ずつ）でさらにこまめに飲ませてください。

下痢をした!



次の症状が1つ以上みられますか?

- 元気がなく、ぐったりしている。
- 嘔吐を繰り返す。
- 唇や口の中が乾燥している。
- 便に血が混じっている。
- おしっこが出ない、色の濃いおしっこをする。
- 活気がない。
- よく眠れずに、ボーツとしている。
- 水分をとるのを嫌がる。
- 目がくぼんでいる。
- 激しい腹痛を訴える。

はい



すぐに
小児科医のいる
医療機関を受診
してください。

いいえ

様子をみながら
診療時間になるのを待って
医療機関へ

様子が変わったときは
症状を再評価してください



ホームケアのポイント

- 赤ちゃんや小さなお子さんの下痢は長引きますが慌てなくても大丈夫。一番大事なのは上手な水分補給とミルクや食事の調整です。



飲み物

脱水状態になりやすいので、水分については発熱や嘔吐の場合と同じ考え方ですが、1回量を少なくし、回数を多くしてください。

オレンジジュースなどは刺激が強いので避けてください。また離乳がすすんでいるお子さんなら、病気が治るまで牛乳類を飲むのを中止しましょう。乳児の場合、母乳、ミルクは続けてかまいません。

水下痢のときは水分だけでなく塩分も失われます。飲ませるものは経口補水液が良いでしょう。糖分の多い飲み物は下痢が長引く原因になることがあります。吐き気が無ければ水下痢のたびに体重(kg)あたり10mlの経口補水液を数回に分けて飲ませましょう。

食べ物

お腹が空くのは体調がよい証拠です。食欲が出てきたら、できるだけ早期に普段食べている普通の食事を再開しましょう。これまで、柑橘類（みかんなど）、乳製品、砂糖、その他消化されにくいものは避けるべきとされてきました。しかし、最近では下痢のときに特別な食事制限は必要ないと考えられています。とはいえ、最初は消化の良い炭水化物(お米のご飯やうどんなどでんぷん質のもの)から少しずつ始めるのが無難でしょう。

離乳食を始めた乳児・幼児の場合

便のゆるさによって

- 水のような便なら
湯冷まし、スープ、みそ汁、リンゴのすりおろし など
- どろどろ～やわらかい便なら
とうふ、おかゆ、すうどん、
徐々に、野菜の煮物、白身魚などを加えていく。

お腹が痛い!



次の症状が1つ以上みられますか?

- 血便がみられる。
- おまた(陰囊、股の付け根)がはれている。
- お腹をぶつけた、もしくは打った後の腹痛。
- お腹がパンパンにふくらんでいる。
- 緑色の吐物を吐いた。
- コーヒーの残りかすのようなものを吐いた。
- 嘔吐を繰り返す。
- 泣き止まない。間隔を置いて繰り返し泣く。
- 排便をしても腹痛が軽くない。
- だんだんひどくなる。
- 我慢できない痛み。痛くて歩けない。
- 発熱を伴う右下腹部の痛み。

いいえ

様子を見ながら
診療時間になるのを待って
医療機関へ

様子が変わったときは
症状を再評価してください

はい



すぐに
小児科医のいる
医療機関を受診
してください。



ホームケアのポイント

こどもは、消化器官が未発達で、便秘などを起こしやすいものです。また、特に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。こどもは痛みの部位をうまく伝えられないときに、お腹が痛いと訴えることがあります。

- まずは、排便を促してみましよう。市販の浣腸薬があれば使用してかまいません。
- 腹痛が軽いときは、無理に食べさせないで水分を少しずつ飲ませて様子を見てください。
- お腹に「の」の字を描くようにやさしくマッサージしてあげると、少し楽になることもあります。
- おなかに炎症があるとき（虫垂炎、胃腸炎など）には、炎症を悪化させる可能性があるため、カイロや湯たんぽなどでおなかを暖めないようにしましょう。
- お風呂は強い腹痛でなければ大丈夫です。



けいれん している!



次の症状が1つ以上みられますか?

- けいれんが止まっても、意識が戻らない。
- 唇が青紫色になり、呼吸が弱い。
- けいれんが5分以上続く。

いいえ

はい

次の症状が1つ以上みられますか?

- 生まれて初めてのけいれんである。
- 生後6カ月未満 (あるいは6歳以上)
- けいれん時の体温が38.0℃以下だった。
- 発熱から24時間以上経過してからのけいれん
- けいれんに左右差がある
- 繰り返し吐く
- 最近、頭を激しくぶつけた。
- 1日に2回以上、けいれんが起こる。

救急車を
呼びましょう!

はい



小児科医のいる医療機関を
受診してください。

いいえ

様子をみながら
診療時間になるのを待って
医療機関へ

様子が変わったときは
症状を再評価してください



ホームケアのポイント

けいれんとは、からだ全体やからだの一部がつっぱたり、ピクピクしたり、脱力したりすることです。

まずはあわてないことが重要です！

- 1 周囲に危険物があれば、取り除く。
- 2 けいれんの途中、吐いても吸い込んで窒息しないように、顔を横に向ける（できれば左側を下に）。
- 3 呼吸しやすくするため、頭をうしろにそらしたり（ただし、首がつっぱっているときは無理しない）、衣服をゆるめる。
- 4 以上を実行したうえで、よく観察する。

何分続いたか、目（ひっくり返った、一点をじっと見た）の位置、手足の動き（特に、左右対称か）、終わってから泣いたか、眠ったか、呼んで反応したか。

※すでに熱性痙攣ねつせいけいれんの診断でダイアアップ（坐薬）を処方されている場合、まだ使用していないときはすぐに使用してください。それ以外の刺激はできるだけ避けてください。飲み薬を飲ませてはいけません。



注意すること

- 口の中に物や指を入れない。
ふつうは舌をかむことはありません。口の中に指や物をいれると、口の中を傷つけたり、歯が抜けたら、舌を押し込んで窒息するもとになったりするので危険です。
- ゆすったり、たたいたり、飲み物や飲み薬を与えたりしない。

けいれんじゅうせき

痙攣重積について

けいれん
痙攣が20分以上止まらない状態や、痙攣が止まった後に意識が戻らないまま次の痙攣が起ることを痙攣重積じゅうせきといいます。痙攣重積は脳に重大な病気があるかもしれませんし、たとえ熱性痙攣であっても呼吸のできない状態が長時間になれば脳に障害を残す可能性もあり、緊急の対応を必要とします。救急車を呼んでも到着までに平均6分を要し、医療機関に着くまでに15分ぐらいはかかります。痙攣が5分以上続く時は躊躇ちゅうちよせずに救急車を呼びましょう。救急車が到着したときにすでに痙攣が止まり、意識もしっかり戻って顔色もよければ、搬送を断って医療機関を受診してください。

せきが止まらない！
息苦しい。



次の症状が1つ以上みられますか？

- 顔色や唇の色が青い。(チアノーゼ)
- 乳児・幼児で呼吸が1分間に60回以上。
- 息苦しさが悪くならないのに、ゼーゼー、ヒューヒューが聞こえなくなった。

はい

いいえ

喘息と診断され、
手持ちの薬がある。
(内服・テープ・吸入など)

いいえ

はい

薬を使用し、
水分を飲ませる。

はい

症状が改善しないなら…



小児科医のいる医療機関を
受診してください。

次の症状が1つ以上みられますか？

- 犬やオットセイの鳴き声のような咳き込み。
- ゼーゼー、ヒューヒューという。
- 息苦しそうである。
- 鼻の穴がヒクヒクする。
- 横になれない。
- 呼吸が速い。
- 肩で息をする。
- ぐったりしている。
- 水分をとりたがらない。
- のどの下、上腹部、肋骨の間などがペコペコくぼむ。

いいえ

様子を見ながら
診療時間になるのを待って
医療機関へ

様子が変わったときは
症状を再評価してください



ホームケアのポイント

せきは、気管や気管支に侵入するウイルスや細菌、異物などを排除するための反応であり、苦しみのないせきは心配ありません。

あわてずに、まずお子さんの様子をよく観察することが大切です。

- 動物の鳴き声(犬の遠吠え、オットセイが鳴く)のような咳をする場合。

この場合、なるべく泣かせない様にするのが最も大切です。

昼間に比べ夜にひどくなる事が多くみられます。昼間であれば夕方遅くならないうちに早めに受診しておいた方がいいでしょう。

夜でもあやしているうちにすやすや眠ってしまう様でしたら、翌朝まで待っても大丈夫です。ただし赤ちゃんの声がかすれて聞こえなくなる程ひどければ、受診した方が無難でしょう。

- 何か食べていたり、口にくわえて遊んでいませんでしたか？

「数分」前まで何ともなかったのに急にむせたかのように咳き込んだ場合、その後咳が長引くようなら受診した方がいいでしょう。特にピーナッツなどの豆類を食べていた場合は要注意です。

- 湿度を保つ。むせないように水分をあげる。

加湿器を使ったり、濡れタオルを干して部屋を加湿したり、口元に蒸しタオルなどをあててください(ただし、窒息しないように口そのものは覆わないように注意しましょう)。

水分を少しずつこまめに飲ませて、ゆっくり大きな呼吸をするように促しましょう。

- 部屋の空気をきれいに。

ホコリ、タバコ、線香のけむりなどはせきをひどくします。空気を入れ換え常に新鮮な空気を。

- ぜんそくの薬があらかじめ用意されていれば、医師の指示通りに使う。

ぜんそくの薬は使いすぎるとドキドキしたり、吐いたりするので、医師の指示どおり使ってください。



頭が痛い!



次の症状が1つ以上みられますか?

- けいれんがある。
- 意識がはっきりしない。

いいえ

はい

次の症状が1つ以上みられますか?

- 熱がある上に、顔色が悪く、ぐったりしている。
- ひどく頭を痛がる。
- 2~3日以内に頭を打った。
- 首が硬い。(※次ページ参照)
- 何度も吐く。

はい

いいえ

救急車を
呼びましょう!



小児科医のいる医療機関を受診してください。

様子をみながら
診療時間になるのを待って
医療機関へ

解熱鎮痛剤
(アセトアミノフェン・イブプロフェン)
があれば使用できます。

様子が変わったときは
症状を再評価してください



ホームケアのポイント

※おへそを覗き込むように、あごを引くように頭部を前屈したときに強い痛みを訴える、もしくは痛みで首が曲がらない状態を頂部硬直こうぶごうちやくといい、髄膜炎ずいまくえんやくも膜下出血すいまくしげきしょうじょうのときにみられる髄膜刺激症状ずいまくしげきしょうじょうの可能性がります。

- お子さんは頭が痛くて不安になっていることが多いので、優しく落ち着かせることをこころがけてください。
- 熱があれば、厚着を避け水分補給をしてあげましょう。
- 吐いた場合の水分補給も大切です。ただ、無理には飲ませないようにしましょう。
- 気持ちがよさそうでしたら頭を冷やしてあげましょう。
- 緊急を要する症状の無い頭痛には、解熱鎮痛薬（アセトアミノフェン、イブプロフェン）を使用してもよいでしょう。

