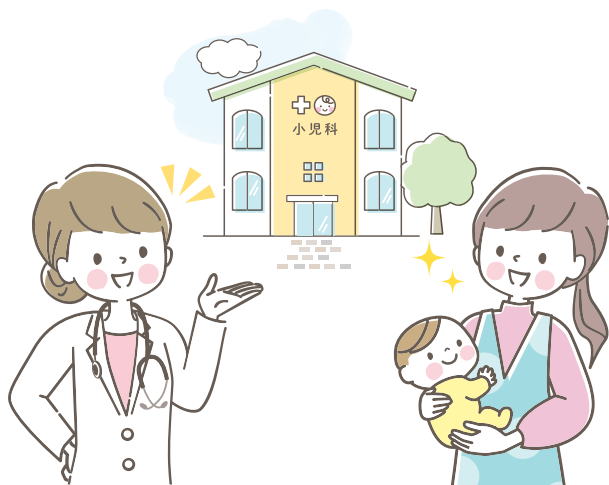


船橋市 小児救急ガイドブック

～いざというときに、あわてないために～



経口補水液 OS-1

オーエスワン®シリーズ



消費者庁許可
個別評価型
病者用食品



詳しい商品情報
Product info



個別評価型病者用食品とは、特別用途食品のうちで特定の疾病のための食事療上の期待できる効果の根拠が医学的、栄養学的に明らかにされている食品として消費者庁が許可した食品です。

販売者 株式会社大塚製薬工場 販売提携 大塚製薬株式会社
OS-1に関するお問い合わせ先:(株)大塚製薬工場 お客様相談センター
☎0120-872-873

こども急病 電話相談



受診した方が良いのか、
様子をもても大丈夫なのか、
看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

朝まで 局番なしの

#8000

銚子市からは、043(242)9939におかけください。

●ダイヤル回線、光電話、IP電話、銚子市からおかけの場合

☎043(242)9939

●相談日時は

平成28年4月から

毎日・夜間

午後7時～翌午前6時

緊急・重症の
場合は迷わず
「119」へ

お子さんの急な病気で
心配なとき…



局番なしの
#8000
または、
043(242)9939



看護師・小児科医が
電話で相談に
応じます。



このガイドブックのねらい

この小児救急ガイドブックは、お子さんが病気になったりケガをした時の自宅での対応を記載するとともに、急いで医療機関での受診が必要かどうかの判断をする際に、保護者の皆様に役立てていただくため、作成いたしました。

小児救急医療は少ない小児科医で行っております。子どもたちが安心して受診できる小児救急医療体制を維持するためにも、このガイドブックを利用して適切な救急受診をお考え下さい。また、受診の遅れのないようにしてください。

このガイドブックは、お子さんの病気やケガの状況に応じて、

- 様子を見たくうえで、かかりつけ医や最寄りの病院等の診療時間まで待って受診すればいい程度なのか
- 医療機関ですぐに受診した方がいいのか
- 救急車を呼んだ方がいいのか

を判断するための目安をわかりやすくまとめたものです。

このガイドブックを上手にご利用いただくために、先ずは一読して下さい。また、普段からお子さんの平熱や顔色、体調、おしっこやウンチの状態などを知っておきましょう。

目次

夜間休日急病診療所	3
休日急患歯科診療	4
保健福祉センター案内図	5
休日当番医	7
上手なお医者さんのかかり方	8
小児救急医療体制の大まかな流れ	9
初期（一次）救急体系図	10

救急マニュアル

I. 病気編

38. 0℃以上の熱が出たとき	11
ひんぱんに吐くとき	13
下痢をしたとき	15
お腹がいたいとき	17
けいれんをおこしたとき	19
発疹が出たとき（かゆみがある）	21
（熱がある）	22
咳きこみが強い、ゼイゼイするとき	23
熱中症になったとき	25

II. 事故編

頭を打ったとき	27
誤飲・誤食をしたとき	29
やけどをしたとき	33
鼻血が出たとき	35
骨折の可能性があったとき	36

～ひとつでも多くの命を救うために～

市の公共施設・コンビニエンスストア等に AED があります…	37
救命講習のご案内	38
お子さんの症状で不安を感じたら	40

夜間休日急病診療所

夜間休日急病診療所

船橋市北本町1-16-55 保健福祉センター1階

(地図は5ページ参照)

電話 047-424-2327

【 診 療 時 間 】		平日 (年中無休)	土曜日	日曜日 祝休日 年末年始 (12/29~1/3)
小児科の担当医 による診療時間 (15歳未満内科)	9:00 ~ 17:00 受付時間 (8:45~11:30 13:45~16:30)			○
	18:00 ~ 21:00 *受付は 20:30 まで		○	○
	20:00 ~ 23:00 *受付は 22:30 まで	○		
小児科 外科 内科	21:00 ~ 翌6:00 *受付は 5:45 まで	○	○	○
<p>○小児科は、「小児科の担当医による診療時間」以外は、内科または外科の担当医による診療になります。</p> <p>○上記のほか、ふなばし健康ダイヤル24(0120-2784-37)やこども急病電話相談(#8000)もご利用ください。</p>				

- * 表にない時間帯は、10ページを確認してください。
- * 受診の際は健康保険証等をご持参ください。(8ページ参照)
- * 診療時間等が変更となる場合がありますので、受診の前に市ホームページで確認もしくはふなばし健康ダイヤル24にお問い合わせください。

休日急患歯科診療

〈休日急患歯科診療〉

かざぐるま休日急患・特殊歯科診療所

船橋市北本町 1-16-55 保健福祉センター1階

(地図は5ページ参照)

電話 047-423-2113 **要事前連絡**

【診療日】日曜日、祝休日、年末年始（12/29～1/3）

【診療時間】9：00～12：00（受付は11：30まで）

- * 応急処置のみとなります。
- * 受診の際は、健康保険証等をご持参ください。

〈特殊歯科診療〉

かざぐるま休日急患・特殊歯科診療所では、一般の歯科診療所で治療が困難な障害児・障害者の歯科診療も行っています。

【診療日】**予約制**

月曜日～土曜日

※祝休日・4月30日～5月2日・8月13日～15日・
12月29日～1月4日を除く

【診療時間】

- 月曜日、火曜日、水曜日、金曜日、土曜日 9：00～12：00
13：00～17：00
- 木曜日 9：00～13：00

保健福祉センター 案内図



交通アクセス

■電車の場合

- ・JR「船橋駅」北口徒歩13分
- ・東武アーバンパークライン「新船橋駅」東口徒歩5分
- ・東葉高速鉄道「東海神駅」4番出口徒歩7分

■バスの場合

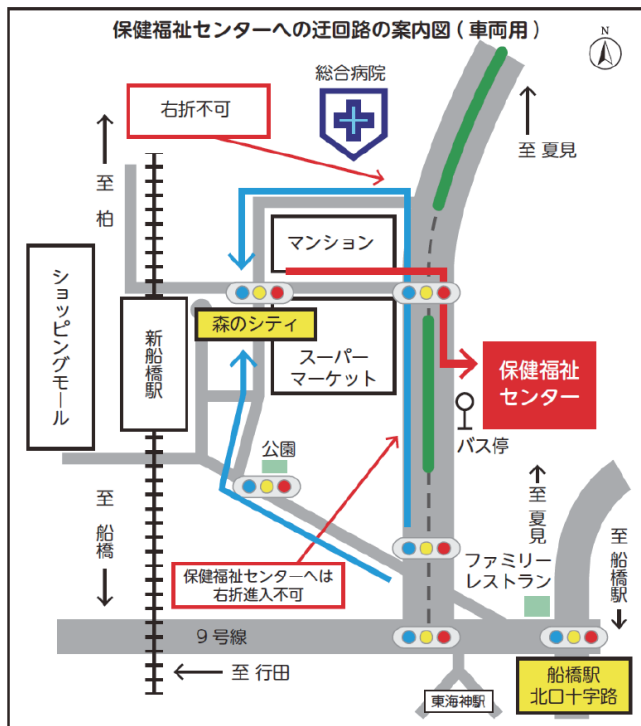
- ・JR船橋駅北口2番線乗り場から新京成バス山手ループ線に乗車し「保健福祉センター」下車すぐ

■お車の場合

右図参照

保健福祉センターへの迂回路（車両用）

保健福祉センターの車両出入口は片側2車線道路に接しているため、北進車両は右折での進入ができません（南進車両はそのまま進入可）。そのため、下図に矢印で示した経路で迂回する必要があります。



休日当番医

休日当番医

【診 療 日】日曜日、祝休日、年末年始（12/29～1/3）

【診療時間】9：00～17：00

【診療科目】内 科 1 診療所（冬季は2 診療所）

外 科 1 診療所

- * 小児科は日曜日、祝休日、年末年始すべて夜間休日急病診療所で診療しています。（3ページ参照）
- * 当番医療機関は、**ふなばし健康ダイヤル24（0120-2784-37）** または市ホームページでご確認ください。
- * 受診の際は、健康保険証等をご持参ください。
- * 当番医療機関には、駐車場が無い場合もありますので公共交通機関等をご利用ください。

千葉県が実施している「**ちば救急医療ネット**」でも
休日の当番医療機関を紹介しています。

アドレス <http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/>

上手なお医者さんのかかり方

1. 「かかりつけ医」を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、お子さんの体質や病歴を把握し、日頃の健康管理や初期の治療をしてくれる、身近なお医者さんのことを言います。かかりつけ医を決めて、いざというときに相談できるようにしておきましょう。

2. 診療時間内に受診しましょう

昼間に、“子どもの体調がおかしいな”と感じたら、診療時間内に普段のお子さんの様子を理解しているかかりつけ医に診てもらおうようにしましょう。

夜間休日急病診療所は、重症度を見極め、翌日までに必要な治療・処置を行うことを目的とし、詳しい検査や根本的・継続的な治療はできません。また、救急病院は、あくまで緊急時・重症者に備えた医療機関です。緊急を要する場合以外は診療時間内にかかりつけ医を受診しましょう。

3. 受診する時に持っていくもの

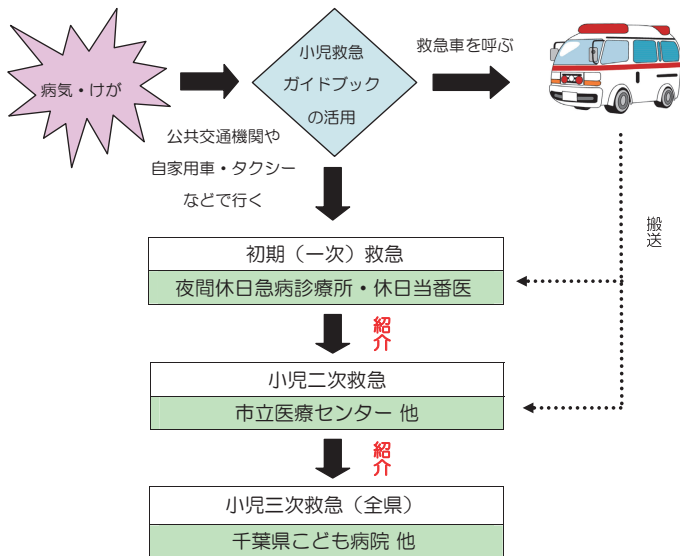
- 健康保険証、船橋市子ども医療費助成受給券（助成を受けている方のみ）
- 母子健康手帳、お子さんの状況が分かるもの（体温・症状を書いたメモ）
- 診察券、服用している薬、薬の名前が分かるメモ（お薬手帳）等
- 着替えの服、おむつ、タオル、ビニール袋、ティッシュ[®]・パ[®]等

※船橋市子ども医療費助成受給券は、千葉県内の医療機関のみで使用できます。受給券が交付される前で医療機関に提示できなかった場合や、県外で医療機関等に受診したときは、いったんお支払いいただいた上で、後日、市の窓口で償還の申請をしてください。

小児救急医療体制の大まかな流れ

二次救急医療機関に直接受診すると重症者の診療に支障をきたします。
軽症と思われる方はまずは初期（一次）救急を利用して下さい。

- * **初期（一次）救急とは**…入院・手術・検査の必要がなく、帰宅可能な軽症の患者を治療する医療機関。
- * **二次救急とは**…初期（一次）救急からの紹介により、入院等が必要な、重症の患者を治療する医療機関。
- * **三次救急とは**…二次救急医療機関では対応できない、高度な治療が必要な患者、または重篤な患者を治療する医療機関。



初期（一次）救急体系図

	月～金曜日	土曜日	日曜日・祝休日・年末年始 (12/29～1/3)	
6時	救急医療機関ネットワークの当番病院 ※1 ●ふなばし健康ダイヤル24 (0120-2784-37) で案内しています			6時
9時	一般の病院や開業医		夜間休日急病診療所 (小児科)	9時
17時	救急医療機関ネットワークの当番病院 ※1 ●ふなばし健康ダイヤル24 (0120-2784-37) で案内しています			17時
18時			夜間休日急病診療所 〈小児科の担当医による診療〉 (15歳未満内科)	18時
20時	20時～23時 (受付は22時30分まで)	18時～21時 (受付は20時30分まで)		20時
21時	21時以降は内科または外科の担当医もいます	〈内科または外科の担当医による診療〉 ●診療時間 毎日21時～翌6時 (受付は5時45分まで)		21時
23時		●診療科目 内科 外科 小児科		23時
6時				6時

■の時間帯は小児科の担当医が診療します。

■の時間帯は内科・外科の担当医が診療します。

※1 救急医療機関ネットワークの当番病院・朝や夕方など、病院、診療所と夜間休日急病診療所の診療時間の間の時間を当番病院が診療します。

I. 病気編



38.0℃以上の熱が出たとき

体温が38.0℃程度で機嫌がよく、水分・食事がとれ、すやすや寝ているようなら、あわてず様子を見て、通常の診療時間内に受診しましょう。

ただし、症状が大きく変わった場合は医療機関を受診してください。

こんなときは、医療機関を受診しましょう。

- 生後3か月以下の赤ちゃんで、38.0℃以上の熱がある。
- 意識がおかしく、ぐったりしている。
- 下痢・おう吐を繰り返している。
- 顔色が悪く、あやしても笑わない。
- 呼びかけてもすぐに眠ってしまう。
- 呼吸がおかしい。
- 熱が出る前に、高温・多湿の場所に長時間いた。

症状の相談や、夜間・休日に受診できる医療機関の案内
ふなばし健康ダイヤル 24(40ページ参照) ☎ 0120-2784-37



ワンポイントアドバイス



熱は無理に下げる必要はありません。

熱は病気とたたかうために必要です。無理に下げる必要はありません。ただし、熱でつらい時は冷やしたり解熱剤を使うことを考えましょう。けっして、平熱まで下げる必要はありません。熱のある間は入浴を避けてください。



水分をしっかり補給させましょう。

湯ざまし、麦茶、乳幼児用イオン飲料水※、経口補水液※などを飲ませてあげましょう。



母乳やミルク、食事を欲しがる場合はあげましょう。

無理に与える必要はありません。食事は消化の良いおかゆ、うどんなどの炭水化物を与えましょう。

※ 経口補水液・乳幼児用イオン飲料水は薬局やドラッグストアなどで購入できます。



ひんぱんに吐くとき

吐いたものが気管に入らないように、お子さんの体を横向きに寝かせましょう。

吐き気がおさまった後、水分や食事がとれ、下痢・発熱がなければ、様子を見て通常の診療時間内に受診しましょう。

ただし、症状が大きく変わった場合は医療機関を受診してください。

こんなときは、医療機関を受診しましょう。

- 吐いたものに血液や黄色・緑色の液体が混じっている。
- おう吐と下痢を同時に何度も繰り返している。
- 10～30分おき位に腹痛を繰り返している。
- ウンチに血が混じっている。
- けいれん（ひきつけ）を伴ったり、意識がぼんやりしている。
- 強く頭を打った後、ひどく頭を痛がっている。

症状の相談や、夜間・休日に受診できる医療機関の案内
ふなばし健康ダイヤル24(40ページ参照) ☎ 0120-2784-37



ワンポイントアドバイス



飲食を控えましょう。

吐き気が強いときの飲食は、かえって吐くので2～3時間空けましょう。



おう吐の間隔が空いたら、水分を少しずつ与えましょう。

吐き気が落ち着いてきたら、水分（経口補水液※が望ましいが、乳幼児用イオン飲料水※でもよい）を、スプーンやペットボトルのふたを使ってあげてください。1回5mlくらいから始めて5分おきにあげてください。本人が欲しがるままに与えるとおう吐を誘発することがあるので、根気強く「ちびちび」飲ませ、徐々に量を増やすのがコツです。与える量の目安は体重10kgのお子さんと3～4時間の間に嘔吐の場合300ml程度、下痢の場合400ml程度です。



初期は、固形物、牛乳・乳製品、炭酸飲料、みかん等の柑橘類は避けましょう。

水分をある程度とっても吐かないようなら、乳児なら母乳・ミルクを、離乳期以降なら炭水化物（おかゆ、ごはん、うどんなど）を少量ずつ開始してください。

※経口補水液・乳幼児用イオン飲料水は、薬局やドラッグストアなどで購入できます。



下痢をしたとき

いつもと違うウンチをしたときは、その後のお子さんの様子とウンチをよく観察してください。

水分や食事がとれ、熱もなく機嫌も良ければ、様子を見て通常の診療時間内に受診しましょう。

ただし、症状が大きく変わった場合は医療機関を受診してください。

こんなときは、医療機関を受診しましょう。

熱が続き、嘔吐を繰り返す。

ひどくお腹を痛がる。

下痢が1日6回以上ある。

ウンチに血が混じっている。海苔のような黒^{のり}っぽいウンチが出る。（写真を撮って受診の際に医師に見せてください。）

機嫌が悪く、水分をほとんどとらない。

オシッコの量が極端に少ない。

症状の相談や、夜間・休日に受診できる医療機関の案内
ふなばし健康ダイヤル 24(40ページ参照) ☎ 0120-2784-37



ワンポイントアドバイス



下痢の回数とウンチの状態をチェックしましょう。
発熱、発疹^{ほっしん}の有無を見ましょう。
こまめに水分を与えましょう。

脱水にならないように、塩分を含む経口補水液※を少量ずつ頻回^{ひん かい}に与える必要があります。（与える量の目安はP14参照。）その後も下痢が続く場合には、下痢のつど30～100ml程度与えてください。下痢がある程度落ち着いてから、乳児なら母乳・ミルクを、離乳期以降なら淡水化物（おかゆ、うどんなど）を少量ずつ開始してください。長期の下痢も危険ですし、数時間の間に脱水症状が出現することもあります。



以下は、脱水を生じている場合の症状です。これらの症状が出現していないか十分に注意してください。

- 唇や舌が乾いている。
- 顔色が悪い。
- 皮ふの張りがなく、しわしわしている。
- 眼球が落ちくぼんで、目がトロンとしている。
- オシッコの量が少なく、色が濃い。



おしり拭きでなく、おしりの洗浄に心がけましょう。

※経口補水液・乳幼児用イオン飲料水は、薬局やドラッグストアなどで購入できます。



お腹がいたいとき

熱、吐き気、便秘、下痢がないか、よく観察しましょう。

お腹を抱えこむように痛がらないか、お腹が張っていないかも見てください。

赤ちゃんがわけもなく繰り返し泣くときは、お腹が痛い可能性があります。また、排便で治ることもあります。

我慢できる痛みになり、全身状態が良ければ、通常の診療時間内に受診しましょう。

ただし、症状が大きく変わった場合は医療機関を受診してください。

こんなときは、医療機関を受診しましょう。

ぐったりして泣いてばかりいる。

また股の付け根がは腫れている。

赤ちゃんが足をちぢめて激しく泣いたり、間隔をおいて発作的に激しく泣く。

ウンチに血が混じっている。

お腹がパンパンに張っている。

お腹をかがめて痛がる。

お腹を触ると痛がる。

お腹が痛くて歩けない。

ジャンプ、ケンケンなど飛び跳ねるとお腹を痛がり、繰り返せない。

下痢、おう吐を伴っている。

症状の相談や、夜間・休日に受診できる医療機関の案内
ふなばし健康ダイヤル 24(40ページ参照) ☎ 0120-2784-37



ワンポイントアドバイス



3歳以下の子どもは受診前に下剤や浣腸かんちょうを使わないようにしましょう。



痛がり方の様子、息のにおいを観察しましょう。



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与え、様子を見ましょう。



排便で治ることもありますので、トイレも促しましょう。



けいれんをおこしたとき

けいれんとは、脳の異常興奮状態により、からだ全体やからだの一部がつっぱったり、ピクピクしたり、力が抜けた状態になったり、呼びかけをしても反応がなかったりすることをいいます。また、高熱を伴うけいれんの多くは、心配のない熱性けいれんで、生後6か月から5歳頃までに起こります。

一般的に熱性けいれんの動きと硬直は、左右とも同じようなからだの動きでピクピクしたり硬くなります。

すでに診断がついているけいれん発作や、けいれん後にすやすや眠ってしまい、その後いつもと変わらない状態であれば、様子を見て通常の診療時間内に受診しましょう。

ただし、症状が大きく変わった場合は医療機関を受診してください。

こんなときは、医療機関を受診しましょう。

- 初めてのけいれん。
- 生後6か月以下のけいれん。
- 6歳以上のけいれん。
- けいれん時、体温が38℃以下である。
- けいれんに左右差がある。
- おう吐、おもらしを伴う。
- 頭部の打撲後に起こったけいれん。
- 何度も繰り返しいけいれんがある。

症状の相談や、夜間・休日に受診できる医療機関の案内
ふなばし健康ダイヤル 24(40ページ参照) ☎ 0120-2784-37

こんなときは、救急車を呼びましょう。

- けいれんが5分以上続く。
- けいれんが治っても意識がはっきりしない。
- 唇の色が紫色で呼吸が浅い。
- からだの動きが左右で明らかにちがう。



ワンポイントアドバイス



抱きしめたり、ゆすったり、たたいたり、大声で声かけをしないようにしましょう。



呼吸しやすいように衣服をゆるめ、平らなところに寝かせましょう。



けいれんの持続時間を計りましょう。けいれんが治ったら必ず体温を測っておきましょう。



飲物や薬を与えないようにしましょう。



舌をかまないようにと口の中にもものを入れるのは危険です。



無理に口をあけないようにしましょう。



ほっしん 発疹が出たとき

急に出ることが多いのはじんましんです。じんましんでも強いかゆみがないとか、発疹が数個であれば、その部分を冷やしてみたり、虫さされの薬を塗って様子を見てもよいでしょう。

また、薬を飲んだ後に発疹が出た場合は、薬を止め様子を見て、通常の診療時間内に受診しましょう。発疹は受診時にはっきりしなくなっていることもあるので、写真を撮影し、受診時に医師に診てもらうようにしましょう。

かゆみや腫れが強いときには、濡れタオルで冷やしたり、服を脱がせて涼しく過ごすとお楽になります。入浴は避けてください。

ただし、症状が大きく変わった場合は医療機関を受診してください。

～かゆみがある～

こんなときは、通常の診療時間内に受診しましょう。

- 皮ふのブツブツに膿や水ぶくれがある。
- 皮ふにブツブツがたくさん出て、舌にイチゴのようなブツブツがある。
- 盛り上がったリング状の輪がたくさん出た。

こんなときは、医療機関を受診しましょう。

- 顔や唇が腫れぼったくなった。
- 息苦しく声がかすれてきた。

症状の相談や、夜間・休日に受診できる医療機関の案内
ふなばし健康ダイヤル 24(40ページ参照) ☎ 0120-2784-37

～熱がある～

こんなときは、通常の診療時間内に受診しましょう。

□皮ふに小さな赤いブツブツがたくさん出て、舌にイチゴのようなブツブツがある。

□りんごのような赤いほっぺたになった。

□発熱4日目頃から皮ふのブツブツが出始め、めやにがひどい。

□盛り上がったリング状の輪がたくさん出た。

□暗い紫色の小さなテンテンが足の膝ひざから下に出ている。

こんなときは、医療機関を受診しましょう。

□鼻血や関節を痛がる。



咳きこみが強い、ゼイゼイするとき

子どもの咳は多くの場合、ウイルスなどによる気道の感染の際に出ますが、ほこりや煙、冷氣などで気道粘膜が刺激されても出ることがあります。

喘鳴（ぜんめいゼイゼイ）は、気道の狭くなった部分を空気が通るときの音です。喘息発作の時などに聞かれます。

咳やゼイゼイの程度が軽く、苦しそうでなければ通常の診療時間内に受診しましょう。

ただし、症状が大きく変わった場合は医療機関を受診してください。

こんなときは、医療機関を受診しましょう。

- 新生児～乳児期で咳きこみのため哺乳ができない。
- 咳きこみのあと呼吸が止まる。
- ゼイゼイして横になっていられない。
- 呼吸が速く、顔色・唇の色が悪い。
- 犬がほえるような咳で声がかれている。
- 食べた後や口にくわえて遊んでいた後に急に咳きこみだして息苦しさを訴える。
- 発疹や嘔吐にともなって咳きこみやぜいぜいがある。
- 胸がへこむ、肋骨が浮き出るような呼吸をしている。
走ったあとのように肩で息をしている。
- 高熱をともない、呼吸が速い。

症状の相談や、夜間・休日に受診できる医療機関の案内
ふなばし健康ダイヤル 24(40ページ参照) ☎ 0120-2784-37



ワンポイントアドバイス



咳は生理的な防御反応であり、すべて止める必要はありません。

咳は、のどから気管・肺までの空気の通り道に異物や痰などがある場合にこれを排除しようとする、からだの重要な防御反応です。痰がからんだ咳の時は、咳をすることで痰が出ます。痰を出しやすくするよう背中や胸を軽くたたいてあげることも効果的です。



身体を起こした状態にしましょう。

身体を起こした方が、息がしやすくなります。赤ちゃんは立て抱きをしてあげるとよいでしょう。



加湿をしましょう。



水分をこまめに補給しましょう。哺乳や食事は 1 回量は少なく、回数を多く。



胸の音を聞いてみましょう。

せいぜいヒューヒューする音が聞こえる場合もあります。



特徴的な咳は、録画・録音をしておきましょう。

聞いたことのないような咳の時は、録音、録画をしておくことと診断に役立ちます。



熱中症になったとき

熱中症は、熱中症を起こすようなエピソードがあり、体調が悪い時に疑います。

頭痛、身体がだるい、気持ち悪いなど症状はいろいろあります。すぐに、涼しいところで休んで経口補水液などを十分に取らせてください。ただし、症状がつよい場合はすぐに医療機関を受診してください。

ただし、症状が大きく変わった場合は医療機関を受診してください。

こんなときは、医療機関を受診しましょう。

- 頭痛、嘔吐が激しく、水分が取れないとき。
- 休んでも症状が改善されないとき。
- 高熱を伴うとき。

こんなときは、救急車を呼びましょう。

- 意識がはっきりしないとき。
- けいれんをとまなうとき。

症状の相談や、夜間・休日に受診できる医療機関の案内
ふなばし健康ダイヤル 24(40ページ参照) ☎ 0120-2784-37



ワンポイントアドバイス



水分や塩分のこまめな摂取を忘れずにしましょう。



夏以外の季節でも熱中症になるリスクはあります。



熱中症は、室内にいてもおこることがあります。



体調が悪い時、疲れている時には起こりやすいです。



定期的に、休息、経口補水液などを飲むようにしてください。



はじめの症状として、めまいや筋肉痛なども気をつけてください。



疑わしい症状が出たら、涼しいところで水分摂取をしてください。

Ⅱ. 事故編



頭を打ったとき

吐き気やおう吐の有無、瞳の大きさ、目や手足の動きに注意し、頭を打った後にすぐ泣いたり、意識がはっきりしているときは、様子を見て通常の診療時間内に受診しましょう。

ただし、症状が大きく変わった場合は医療機関を受診してください。

こんなときは、医療機関を受診しましょう。

- 吐く。
- 耳や鼻からの出血がある。
- 泣かない。
- ぼんやりしている。
- 左右の瞳の大きさが違う。
- 頭を打った前後の記憶がない。
- 頭を打ったところにくぼみがある。
- 体温が上昇した。
- 言葉が不明瞭である。

症状の相談や、夜間・休日に受診できる医療機関の案内
ふなばし健康ダイヤル 24(40ページ参照) ☎ 0120-2784-37

こんなときは、救急車を呼びましょう。

- 意識がない。
- ぐったりしている。
- けいれんを起こしている。



ワンポイントアドバイス



こぶは20分くらいタオルの上から氷のうなどで冷やして様子を見ましょう。



出血がある場合は、清潔なガーゼなどで上から圧迫しましょう。



誤飲・誤食をしたとき

誤飲・誤食してしまったときは、31ページを参考にしてできるだけ取り除き、様子を見ながら早期に医療機関や右ページに記載の窓口に電話で相談しましょう。

誤飲した物品と同じものがある場合には、受診時に持参してください。

ただし、症状が大きく変わった場合は医療機関を受診してください。

こんなときは、医療機関を受診しましょう。

- タバコ、医薬品、洗剤、殺虫剤などを飲んだ。
- ボタン電池、灯油、除光液、ガソリンなどを飲んだ。
- 飲み込んだ途端にせきが始まった。
- 顔色が悪い。

こんなときは、救急車を呼びましょう。

- けいれんを起こしている。
- 意識がない。

症状の相談や、夜間・休日に受診できる医療機関の案内
心なばし健康ダイヤル 24(40ページ参照) ☎ 0120-2784-37



～誤飲事故に気をつけて！～



近年、3歳以下の乳幼児が大人の医薬品や洗剤類（洗濯用パック型液体洗剤等）、タバコ類（電子タバコ等）を誤飲する事故が多くなっています。タバコスティックの中に小さな金属が入っているものがあり、内臓に損傷を与える可能性もあります。乳幼児の手が届かないところで保管するよう、注意しましょう。



知っていて安心

- 日本中毒情報センター（中毒110番）
<http://www.j-poison-ic.jp>
- 大阪中毒110番（365日24時間対応）
072-727-2499（通話料がかかります）
- つくば中毒110番（365日9～21時対応）
029-852-9999（通話料がかかります）
- たばこ誤飲事故専用電話（365日24時間対応）
*自動音声応答による情報提供
072-726-9922（通話料がかかります）

※誤飲した物の製造メーカーへ連絡すると対処法などの情報が得られることがあります。



ワンポイントアドバイス

～誤飲・誤食したときの初期対応～

		水を 飲ませる	牛乳を 飲ませる	吐かせる
タバコ	葉、吸殻、電子タバコ（カートリッジ）	×	×	○
	タバコの入った水	○	○	○
酸性又は強アルカリ性	洗剤、漂白剤	○	○	×
医薬品		○	○	○
石油	灯油、除光液	×	×	×
芳香剤、消臭剤		○	○	○
防虫剤	ナフタリン	○	×	○ しょうのう成分が含まれているものは×
化粧品	香水、ヘアトニック	○	○	○
ボタン電池		×	×	×

×…してはいけない ○…してよい

※初期対応後の対応は 29・30 ページを参照

こんなときにはすぐに119番!!

こども（15歳以下）

顔

- くちびるの色が紫色
- 顔色が明らかに悪い

頭

- 頭を痛がって、けいれんがある
- 頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある

胸

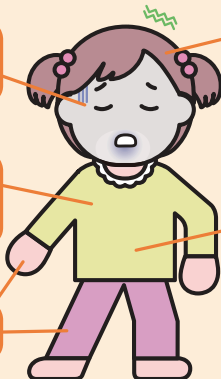
- 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しそう
- 呼吸が弱い

おなか

- 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない
- 激しいおなかの痛みで苦しがる
- 嘔吐が止まらない
- 便に血がまじった

手・足

- 手足が硬直している



意識の障害

- 意識がない（返事がない）
またはおかしい
（もうろうとしている）

けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

飲み込み

- 物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない

じんましん

- 虫に刺されて
全身にじんましんが出て、
顔色が悪くなった



やけど

- 痛みのひどいやけど
- 広範囲のやけど



事故

- 交通事故にあった
（強い衝撃を受けた）
- 水におぼれている
- 高いところから落ちた



生まれて3カ月未満の乳児

- 乳児の様子がおかしい

◎その他、お母さんやお父さんから見て、いつもと違う場合、様子がおかしい場合



やけどをしたとき

使い捨てカイロやぬるめの湯たんぽでも、長時間あると低温やけどになることがあるので、注意が必要です。

やけどの範囲が狭く、赤いだけで水ぶくれにはなっていない場合は様子を見て、通常の診療時間内に受診しましょう。

ただし、症状が大きく変わった場合は医療機関を受診してください。

こんなときは、医療機関を受診しましょう。

□水ぶくれができています。

□やけどの範囲が子どもの手のひらよりも大きい。

こんなときは、救急車を呼びましょう。

□皮ふが黒く焦げていたり、白くなっている。

□やけどの範囲が広範囲または全身である。

～重要～

病院の受診までは、服などを無理に脱がさず、低体温にならないように清潔なシーツなどで覆って救急車を待ってください。

症状の相談や、夜間・休日に受診できる医療機関の案内
ふなばし健康ダイヤル 24(40ページ参照) ☎ 0120-2784-37



ワンポイントアドバイス



手足などの局所のやけどは、流水や氷で 10 分以上冷やしましょう。



服などは無理に脱がさず、服の上から冷やしましょう。



水ぶくれはつぶさないように気をつけましょう。



水ぶくれが痛いときは、ガーゼをあて包帯でぐるんでおきましょう。



受診するまで何も塗らないようにしましょう。

電気ケトルを倒してのやけどが多く見られます。

加熱する物は置き場所に注意をしてください。



鼻血が出たとき

体を起こして座らせ、下を向かせた後、小鼻の少し上の辺りをつまんで 15～30 分、鼻を外側から冷やしながらか持続的に圧迫して止血します。

綿球やティッシュペーパーを挿入し、鼻をつまんでもよいでしょう。



ワンポイントアドバイス



上を向いて寝かせると、鼻血が喉へ流れて咳をのど引き起こしたり、血液を飲み込んで吐き気の原因になることがあるので、気をつけましょう。



鼻の中に入れたティッシュペーパーなどを十分に止血しない状態を取り出すと、再び出血する可能性が高いので、30分以上経ってしっかり止血したことを確認しましょう。



骨折の可能性があるとき

症状の相談や、夜間・休日に受診できる医療機関の案内
ふなばし健康ダイヤル 24(40ページ参照) ☎ 0120-2784-37

こんなときは、医療機関で受診しましょう。

- 冷や汗や顔面蒼白、ぼんやりしているなどのショック症状が見られる。
- 痛がって泣いたり、動かしたり曲げたりできない。
- 打ったり、ひねったりしたところが黒ずんできた。

～応急処置～

- 指の骨折：割り箸や細く切ったボール紙などを副木にして包帯で固定しましょう。
- 足の骨折：痛みの少ない形を保つように副木をあて包帯で固定しましょう。
- 腕の骨折：副木をあて、包帯で固定し、三角巾で肩から吊り下げましょう。

～ひとつでも多くの命を救うために～

市の公共施設・コンビニエンスストア等にAEDがあります

心室細動による心停止を起こした人に対しては、可能な限り早く AED を使用することが救命につながります。

もし、身の回りで倒れた人を発見し、呼びかけても反応がなければ、すぐに 119 番通報をして、救急車を呼びましょう。近くに人がいたら助けを求め、近くの市の公共施設やコンビニエンスストアなどに AED を取りに行ってもらうなど、手分けして救命にあたりましょう。

<市がAEDを設置している施設>

- 市の公共施設等
- 24 時間営業のコンビニエンスストアのうち、AED を設置することの協力が得られた店舗
- 私立の認可保育園・幼稚園・認定こども園

所在地や使用可能な曜日・時間帯等の詳細は、【スマートフォン・タブレットで見る】
「船橋市AEDマップ」でご確認ください。

【市ホームページより検索】

キーワードで探す 船橋市AEDマップ 検索



AEDが設置されている施設には、
次のステッカーが貼ってあります。

【施設】



(※) 異なるデザインのステッカーを貼っている施設もあります

【コンビニエンスストア】



<AED に関するお問い合わせ> 船橋市健康政策課 ☎047-409-0417

救命講習のご案内

救えるべき命を あなたの勇気とAEDで！

～講習を受講していざという時に実践できるようになりましょう～

船橋市消防局では、心肺蘇生法やAEDの使い方、その他の応急手当を習得していただけるよう、救命講習を開催しています。

※救命講習の開催日は市ホームページでご確認いただけます。

＜お問い合わせ＞

船橋市消防局救急課

☎047-435-1191



講習内容

普通救命講習Ⅰ(180分)

成人に対する応急手当
(AEDの使い方含む)

普通救命講習Ⅱ(240分)

成人に対する応急手当
(AEDの使い方含む)
※一定頻度者向け

普通救命講習Ⅲ(180分)

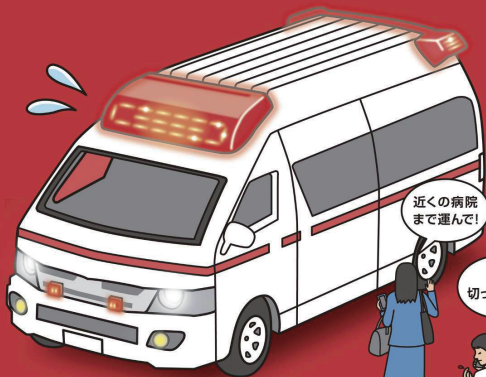
小児・乳児に
対する応急手当
(AEDの使い方含む)

上級救命講習(480分)

成人・小児・乳児に
対する応急手当
(AEDの使い方含む)
その他(三角巾・保温等)
※一定頻度者向け

119番、適正利用にぜひ協力を！

実際に、こんな理由で救急車を呼ばれたケースがあります



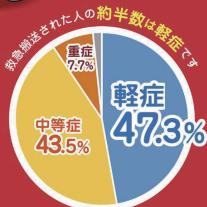
手を切っちゃった

虫にさされたよー

薬がなくなったから持ってきて

病院で待ちたくない

え!? すぐに来られないんですか?



軽症は入院加療を必要としないもの
※令和4年中の傷病程度別搬送割合（速報値）

救急出動件数は年々増加しています

年間
約723万件

※令和4年中の救急出動件数（速報値）

救急車はほんとうに必要な人のために…!

救急車の適正利用とは？

詳細は、右記の二次元コードを読み取って救急適性利用等関連サイトへアクセスしてください。



一般財団法人 全国消防協会



お子さんの症状で不安を感じたら

こども急病電話相談

実施：千葉県 運営：千葉県医師会
医療機関にすぐ受診したほうがよいか迷ったときに看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

局番なしの#8000

ダイヤル回線・光電話・IP電話からは **☎043-242-9939**
＜相談時間＞ **19:00～翌6:00（年中無休）**

ふなばし健康ダイヤル24

医療相談・健康相談・育児相談・医療機関
案内等のご相談を24時間年中無休で
ご利用できます。市民専用／通話料無料

フリーダイヤル

ふなばし みな健康



0120-2784-37

- 携帯電話やPHSからも利用できます。
- 電話番号非通知設定・公衆電話・市外局番をもたないIP電話はつながりません。

※言語や聴覚に障害のある方専用 **FAX番号 0120-3066-68**
専用の相談シートをご利用ください。
（設置場所：障害福祉課 各出張所・連絡所）

- ※この事業は、民間事業者に業務委託して運営しています。
- ※電話での限られた情報による対応になりますので予めご了承ください。

こどもの救急ホームページ

（公社）日本小児科学会

お子さんの症状から、医療機関で受診させるか自宅で様子を見るかの判断の目安となるチェックシートがホームページで見られます。

アドレス <http://www.kodomo-qa.jp/>

<お願い>ストップ！コンビニ受診

緊急性のない軽症の方が、夜間や休日に救急医療機関に来院し、気軽に治療を求めることを「コンビニ受診」といって全国的にも問題となっています。

船橋市は、人口当たりの小児科医師数が全国的に見てもかなり少ない地域であり、かつ、小児科医師の不足により市内の複数の病院で小児病棟が閉鎖となっています。現状で小児が入院可能な病床は、小児二次救急担当の2病院のみで、合わせても40数床に限られています。

このような状況の中、コンビニ受診が増加すると、救急医療機関が担うべき重症患者への対応が困難となって、早急に治療が必要な患者の対応が遅れる恐れがあるとともに、ひいては小児救急医療体制が、新型コロナウイルス感染症の増加もあり、医療崩壊につながる事態となり得ます。現在でも小児二次救急病院本来の重症な小児患者の診療に支障が出ています。小児二次救急病院は、初期（一次）救急医療機関から紹介を受けた小児患者の診療を行っています。

地域医療を守るため、
適切な受診をお願いします。



発行・編集 船橋市 健康福祉局 健康部 健康政策課
監修 一般社団法人船橋市医師会

令和5年10月発行