

人口・世帯	合計	= 212,878人	(+ 167/+1,757)
	男	= 104,422人	(+ 80/+ 706)
	女	= 108,456人	(+ 87/+1,051)
	世帯	= 90,820世帯	(+ 110/+1,402)
	※()内は前月比/前年同月比		
予算	一般会計	= 852億1,381万9千円	
	特別・公営企業会計	= 460億8,102万1千円	

特集:子どもの緊急時対応

パパ

ママ

おじいちゃん

おばあちゃん

必読!

こんなときどうする?!

家庭でできる「ホームケア」

小児救急看護におけるホームケアとは、子どもが病気やけがをしたときに家庭で行う対処方法のことです。医療機関にかかるまでの間、適切に家庭で対応することで、症状の悪化を防ぐことができます。今号では、症状別のホームケアを紹介します。

問保健センター ☎7154-0331



体温が
38度以上ある



電気ケトルで
やけどした



おうとげり
嘔吐や下痢を
繰り返している



指を切って
血が止まらない



せき
咳が止まらなくて
眠れない



子どもによくある症状とホームケアを紹介

ホームケアなど
救急医療については
こちら



国保健センター ☎7154-0331



発熱

体温が38度以上に

家庭での初期対応

- **水分補給をしっかりと行う**
水分(乳幼児用イオン飲料・水・麦茶など、乳児であれば母乳やミルク)を小まめに与えましょう。
- **熱が上がっている途中は特に手足を温めて、上がりきったら涼しく**
体が体温を上げようとしているときは、寒気や震えが起きます。お子さんが寒そうにしているときには、衣類や布団などで、温めてあげてください。特に手足を温めるとよいでしょう。ただし、熱が上がってきて顔が赤くなり、暑そうにしていたら涼しくしてあげましょう。

【氷枕などの使用は無理せずに】

首や脇の下、太ももの付け根の太い血管に当てることで体を冷やしますが、効果はそれほど高くはなく、無理に使用する必要はありません。子どもが心地よいと感じる場合には、使用してもいいでしょう。

通常の診療時間内に受診

- 水分や食事が取れている
- 顔色や機嫌は悪くない
- 遊ぶとうるなど比較的元気で眠ることもできる



診療時間外でも受診

【生後3カ月未満の場合】

- 38度以上の発熱がある

【生後3カ月以上で、発熱に加え以下の症状がある場合】

- 水分が取れない
- 顔色が悪く、あやしても笑わない
- よく眠れず、ぐずっている
- ぐったりしている
- ハーハーと苦しうに呼吸をしている



生後3カ月未満の乳児の発熱は、重大な病気のサインの可能性があるので、救急医療の受診が必要です。

流山市医師会理事 荒木 進

医師からの ワンポイント アドバイス

解熱剤は使った方がいい？

解熱剤は病気を治す薬ではなく、発熱を一時的に抑える薬です。発熱の原因となる病気が治らない限り、薬の効果が切れるとまた熱は上がります。

解熱剤は、発熱の苦痛を和らげ、その間に食べたり、眠ったりできることを期待するものです。熱があっても、元気があるときは解熱剤を使わずに様子をもて構いません。



せき 咳

咳が止まらず眠れない

家庭での初期対応

- **小まめな水分補給**
水分は痰を切りやすくし、喉を潤して呼吸を楽にします。冷たいものを飲むと喉を刺激して咳き込むことがあるので、常温のものを選びましょう。
- **快適な湿度に保つ**
空気が乾燥していると咳が出やすくなるので、湿度を50パーセント程度に保ちましょう。加湿器を利用することや室内に洗濯物を干すことも乾燥対策になります。
- **上半身を起こす**
横になると呼吸が苦しくて眠れない場合は、上半身を少し高くしたり、保護者が抱っこして縦の体勢で眠らせたりすることで眠りやすくなることもあります。



通常の診療時間内に受診

- 咳が続いているが、食欲があって夜は眠れる
※翌朝おさまっても受診

診療時間外でも受診

- 咳き込みが激しかったり、喉や胸がゼーゼー、ヒューヒューしたりして、夜眠れない
- 犬の遠吠えやオットセイの鳴き声のような咳き込みをしている
- 呼吸困難(注)の兆候がある

注:いつもと比べて呼吸が速かったり、肩で息をししたり、鼻をピクピクさせたりするなど苦しうな様子。息を吸うときに胸が膨らまなかったり、苦しうに横になれなくなったりすること。



おうとげり 嘔吐・下痢

嘔吐や下痢を繰り返している

家庭での初期対応

- **吐いているときの対応**
嘔吐は突然起こることが多いですが、嘔吐しているときは、体を起こしたり横向きにしたたりして、吐物による誤嚥・窒息を防ぎましょう。また、吐物の見た目や臭いにより吐き気をよおすことがありますので、片付けや着替えは速やかに行いましょう。うがいのできる場合は、うがいにより不快感を軽減させることもできます。
- **脱水予防のため水分補給を**
嘔吐や下痢のときは、脱水に注意しながら療養します。嘔吐後、30分くらいをめどにスプーン1杯程度から少しずつ与えましょう。再度吐いてしまったとしても、5～10分おきに少しずつ水分を与えましょう。吐き気が治まったら、脱水を防ぐため十分に水分を与えましょう。

感染を広げないために

嘔吐物などを片付けるときは、マスクや手袋を着用し、小まめな手洗いを行いましょう。

感染性胃腸炎の原因ウイルスに対しては、アルコール消毒では効果

通常の診療時間内に受診

- 吐く回数が数回以内でおさまり、吐いた後はけろっとしている

診療時間外でも受診

- 立て続けに吐いてぐったりしている
- けいれんを伴ったり、意識がぼんやりしたりしている
- 嘔吐と下痢を何度も繰り返す
- おしっこが半日くらい出ない
- 緑色または黄色のものを吐いた
- 頭を強く打った後に何度も吐く
→至急、救急車を呼ぶ



がないことが多いため、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤など)で消毒しましょう。症状がおさまっても、1～2週間は便中にウイルスが排出されるので、注意が必要です。



切り傷・ 擦り傷

血が止まらない 異物が刺さった など

家庭での初期対応

- きれいな布やガーゼなどで傷口を押さえ、出血部位を心臓より高い位置にして、最低5分くらい圧迫止血をしてください。
- 血が止まったらやさしく洗ったり拭いたりして汚れを取り、傷口が広がらないよう、傷に合わせてばんそうこうなどを貼りましょう。



診療時間外でも受診

- 傷口の異物が取れない
- 古いきなどを刺した
- 喉に魚の骨が刺さって取れない
- 目の中の異物が取れない



やけど

電気ケトルで やけどした

小さな子どもは、特に皮膚が薄いため、低い温度やわずかな時間でも重傷になりやすいのが特徴です。

家庭での初期対応

水道水を流しっぱなしにして、20分以上冷やしましょう。衣服を着ている場合には、衣服ごと冷やしてよいです。水ぶくれがある場合には破らないようにしましょう。

通常の診療時間内に受診

- 皮膚が赤くなっているが2～3センチメートル以内の範囲で、水ぶくれがない

診療時間外でも受診

- 500円玉から子どもの手のひらぐらいの大きさのやけどをした
- 水ぶくれがある

ためらわず救急車を呼ぶべき症状の例

【発熱・咳・嘔吐・下痢】

- 呼びかけに反応しない、意識がない
- けいれんを起こしている
- 顔色や唇の色が悪い
- 呼吸が弱い、呼吸ができない、呼吸をしていない
- 大量の出血、吐血、下血(血便)がある
- 激痛(腹痛・頭痛など)がある

【切り傷・擦り傷】

- 明らかに傷が大きい、深い
- 圧迫しているのにどんどん出血する
- フォークやお箸などのものが喉の奥を強くついたり、口の中に刺さった

【やけど】

- やけどの範囲が大人の手のひらより大きい
- やけどをした部分に衣服が貼りついている
- 顔面や性器のやけど
- 薬品によるやけど

夜間・休日に医療機関を受診するかどうか迷ったら

こども急病電話相談
#8000へ

※IP電話などは
☎043-242-9939

看護師や小児科医に子どもの症状への対処や医療機関を受診するべきか否かなどを相談できます。

▷相談時間=毎日19時～翌8時





診察を受ける際は



診察を受けるときの心得

- 予約した時間を守り、遅刻しない
- 緊急性が高ければ、午前中早めに受診を
- 受診直前に食べ物や飲み物を与えない
- 経過、症状を明確に伝える

診察時があると良いもの

- 画像や動画(症状について分かるものや気になる便・吐いたものなど)
- 経過や症状を書いたメモ

【メモに必要な内容例】

- どんな症状か？
- いつ(何月何日何時ごろ)から症状がはじまったのか？
- 受診するまでにどのような症状の経過をたどったか？
- 家ではどんなケアをしたのか？
- 保育園や幼稚園などでの感染症の流行は？
- ほかにかかっている病気と服用中の薬は？
- 薬や食べ物のアレルギーは？
- 家族や本人の既往歴は？
- 粉薬がダメなど、飲めない薬はあるのか？

油断は禁物！ ささいな変化が大きなサイン！

子どもの体調チェックポイント

【機嫌】

元気がない、ぐずりやすい、眠れないだけでなく、いつも以上に甘えて離れないなども体調不良の場合があります。

【食欲】

体調が良くないときは食欲が低下します。母乳やミルクの飲み具合が悪いなど、水分を受け付けない時も注意が必要です。

【うんち】

いつもと同じ頻度で排便があるか、色やかたさ、においに変化がないかを確認します。



【顔色】

赤いときは発熱の可能性があります。急に青白くなったときは、緊急のサインです。

【体温】

平熱より1度以上高ければ注意しましょう。

【おしっこ】

体内の水分が不足すると、おしっこの量や回数が少なくなります。

保護者の方へ、日ごろから備えを！



流山市医師会 理事 西尾 利之

小児、特に乳幼児は小さくか弱い存在で、病気で苦しんでいる姿は、保護者の方々にとって、とても不安なことだと思います。しかし、子どもたちも苦しいですが病気と闘う力を持っており、その力を保護者の方々にサポートしてほしいと考えています。

具合の悪いとき、子どもにとって水分は命の源です。また、意識の状態は闘える状態を示しています。そのため、経口補水液や解熱剤(生後3～6カ月以上で使用可)などを常備し、適宜使用しながら、子どもの様子を小まめにみてください。こうし

たホームケアを繰り返し体験することで、緊急時の不安が少しずつ薄らぐと思います。それでもおかしいと思うときは遠慮なく救急医療を受診してください。

現在、小児救急医療はひっ迫しており、小児科医だけでなく他科の医師とともに行っています。もし、医療機関を受診するか迷うときはこども急病電話相談(#8000)などで相談もできます。

ホームケアは、子どもの病状の悪化を防ぐためとても重要です。家族、地域の協力で子どもの命と健康を守っていただければと思います。