



7

すり傷・切り傷

- まず傷口を直接圧迫して止血します。ほとんどの場合数分で出血は止まります。
- 次に傷口が泥や砂で汚れていれば水道水で入念に洗い流し、きれいにします。この時、治るのを遅らせる可能性があるため、消毒薬は使用しない方がいいでしょう。
- 洗った後は傷口を保護します。市販の傷を乾かさずに治すタイプのばんそうこう（キズパワーパッド、クイックパッドなど）を使用するのがよいでしょう。ない場合は食品用ラップを、できればワセリンを塗って傷に貼り、1日1回交換してください。傷をそのまま乾燥させたり、ガーゼを直接貼ったりすると治りにくいといわれています。やり方がわからなければ、一度医療機関を受診して指導を受けてもよいでしょう。ただし、大きな傷、人や動物にかまれた傷、刺し傷、裂け傷の場合はこの方法はしないでください。

医療機関受診の目安 次のような場合は、**急いで受診**しましょう。

- 圧迫しても出血が止まらず、傷が深く、傷口が開いている
- 傷口を洗い流しても異物を完全に除けない
- 人や動物によるかみ傷、汚い場所（下水やどぶ川など）での傷、汚い物（古くぎやくさった木材など）による傷
- 傷口がしびれる、感覚がおかしい、傷口の先が普段のように動かせない
- 治療後、傷口がはれたり、痛みがどんどんひどくなる、ウミが出るなど

8

やけど

- やけどは7か月から1才くらいの子どもの多いので特に気をつけましょう。
- 熱いお茶やみそ汁、カップめんなどをひっくり返してやけどをすることが多いので、子どもの手の届くところに置かないようにしましょう。炊飯器の蒸気は皮膚の深いところまで届くので、特に危険です。
- やけどをしたら、15分～20分以上、水道水を流しながら冷やしましょう。衣服の上から熱いものがかった場合は衣服を脱がさずに衣服の上から水道水で冷やします。赤くなっているだけならあまり心配はいりませんが、水疱（水ぶくれ）ができたりしてこないか注意深くみてください。
- 自分の判断で油や軟膏・消毒薬などを使用しないようにしましょう。水疱（水ぶくれ）はできるだけつぶさないでください。受診するときは、やけどした所を保冷剤などで冷やしながらきれいなタオルやガーゼなどで包んで受診してください。



医療機関受診の目安 次のような場合は、**急いで受診**しましょう。

- やけどの範囲が広い（子どもの手のひら10個以上の広さの場合）
- 水疱（水ぶくれ）ができている
- 皮膚が黒っぽくなっている、水疱（水ぶくれ）がつぶれたあとに白い皮膚が見える
- 指など関節部分のやけど

乳幼児でよく見られる症状と家庭での対応法

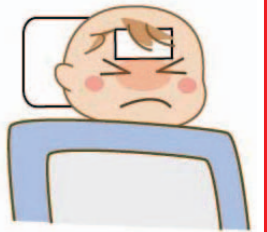
兵庫県医師会・兵庫県

よく病気をし、けがもしやすいのが乳幼児です。このパンフレットには、乳幼児でよく見られる症状とその家庭での対処法が書いてあります。また医療機関を受診する目安も示しました。大いにご利用ください。小さな子どもの症状は変わりやすいので、病気の際はできるだけ目を離さないようにしましょう。

1

発熱（37.5℃以上）

- 子どもの発熱の原因のほとんどは感染症ですが、暑いところにいて熱がこもってしまう「うつ熱」もありますので、室温や衣服にも注意をしましょう。
- 熱の高さと病気の重さは必ずしも関係ありません。高い熱でもあわてずに機嫌・顔色は良いか、呼吸は苦しそうじゃないか、などの熱以外の症状もよく観察しましょう。
- 熱のある時は水分を十分に与えましょう。熱の上がりかけで手足が冷たく、寒がっている様子の時は暖めてあげましょう。熱が上がりきったら薄目の服装にして、嫌がらなければからだを冷やしてあげましょう。
- 解熱剤は一時的に熱を下げますが、病気を治す効果はありません。元気なら使用する必要はありませんが、もし使用するなら38.5℃以上を目安に、続けて使うときは6時間以上あけて、1日2～3回をめぐりに使ってください。



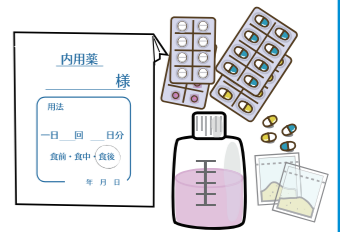
医療機関受診の目安 次のような場合は、**急いで受診**しましょう。

- 3か月未満の赤ちゃん
- 顔色が悪く、ぐったりしている
- 12時間以上おしっこがでない
- 眠ってばかりで、あやしても笑わない
- 水分を受け付けない
- けいれんをおこした
- 吐いて頭痛を訴える
- 呼吸が苦しそう

2

せき

- 「せき」は呼吸器（鼻、のど、気管、気管支～肺）へのさまざまな刺激（感染症、アレルギー、タバコの煙、ほこり、冷たい空気など）によって起こってきます。
- 子どもによく見られるのは、かぜウイルスの感染やアレルギー性の炎症によって粘膜が敏感になったり、また、たんなどの分泌物が増えて、それを取り除こうとすることをおこる「せき」です。
- 「せき」は自然によくなったり、あるいは適切な治療で次第に治まります。しかし、2週間以上続く「せき」はかかりつけ医に診てもらいましょう。

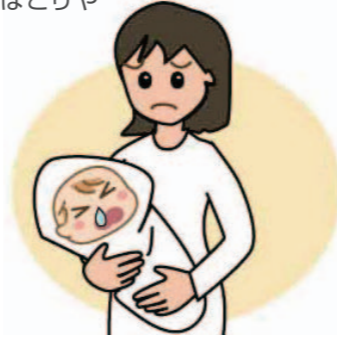


医療機関受診の目安 次のような場合は、**急いで受診**しましょう。

- 声がかすれ、オットセイの鳴き声みたいにせきこむ
- ゼーゼー、ヒューヒューという
- 苦しくて肩で息をしている、呼吸が速い
- 苦しくて横になれない
- ぐったりしている
- くちびるや口の周りが紫色

鼻みず・鼻づまり

- 鼻みずは健康な状態でも出ます。
- 冷たい空気を吸ったり、かぜウイルスが鼻に入りこむと多くなります。また、幼児では、ほこりや花粉アレルギーによっても鼻みずは多くなります。
- 鼻みずだけでほかに症状がなければ家で様子を見ましょう。
- 赤ちゃんが鼻がつまって苦しそう、哺乳しにくいなどの症状があれば、
 - 1) 湿らせた綿棒などで鼻の穴の近くの鼻のかたまりを取る
 - 2) 口で鼻みずをゆっくり吸い出す
 - 3) 市販の鼻みず吸い器で鼻みずを吸い出す
 - 4) ティッシュで作ったこよりをゆっくりと回しながら鼻の奥まで7~8cmくらい入れ、ゆっくりと引き出すと鼻みずがティッシュとともに出てきます。また同時にくしゃみをして鼻みずが外に出てきます。



医療機関受診の目安

- 鼻がつまって息が苦しそうで顔色が悪く、ぐったりしているような時は**急いで受診**
- 鼻づまりがひどくて飲めない、眠れないなどの症状がある
- 鼻づまりがあり鼻がくさい（鼻の中に小さなおもちゃや豆などの異物が入っている可能性があります。）
- 寝ている時にいびきをかき、夜に何回も息が止まる、昼間いつも口で息をしている（睡眠時無呼吸やアデノイド肥大が疑われます。）

下痢

- 子どもの下痢は食事や生活環境によるものや、ウイルスや細菌などによる感染性胃腸炎がほとんどです。尿路感染症や食物アレルギーでも下痢になることがあります。
- 下痢の場合、まず便をよく観察することが大切です。水のような便か、軟便か、血液を含んでいるか、ネバネバした粘液が混ざっていないか、臭いなどもチェックしましょう。下痢の回数もつけておきましょう。そのほか、発熱、おう吐、腹痛、発疹などの症状がないかどうか確認してください。
- 家庭ではお腹を冷やさないように注意しましょう。下痢の回数が多い場合でも、水分（母乳、ミルク、イオン水など）は少量ずつ飲ませてあげましょう。水分がとれて食欲があれば、おかゆや軟らかい麺類など、消化の良い食物を少量から開始します。
- 気になる便の場合は、オムツを残しておき、小児科を受診する際に持参しましょう。保管できない場合は写真に撮っておくとよいでしょう。
- 高熱があり、腹痛も強く、便に粘液や血液が混ざる場合、細菌性腸炎が疑われます。その場合は下痢止めの薬を勝手に飲ませてはいけません。



医療機関受診の目安 次のような場合は、急いで受診しましょう。

- 元気がなく、水分もとれない
- 意識がぼーとしている
- おしっこが半日以上出ていない
- 激しいお腹の痛みや血便の量が多い

便秘

- 小児の腹痛の原因として最も多いのが、便秘です。
- うんちの回数が減って来たり、排便時に痛みがあったり、排便時に泣いたり、肛門が切れて出血するようであれば浣腸による治療が必要になります。
- 浣腸には綿棒浣腸（生後半年ぐらいまで）、グリセリン浣腸（イチジク浣腸など）があります。綿棒浣腸は綿棒の先にオリーブオイルなどをたっぷりつけて、綿棒を深さ1.5~2cmぐらい肛門に差し入れて、綿の所を軸に棒の部分でお尻の穴を上げるような感じで回します。この方法でも便が出ないときは浣腸をしますが、市販のイチジク浣腸には10g（0~5歳）、20g（6~11歳）、30g（12歳以上）があります。1歳未満はおむつを替える時の姿勢で、1歳をすぎると横向きで浣腸します。

<イチジク浣腸の手順>

①キャップをはずす

キャップをはずしノズルを肛門部へ奥まで挿入します。

ノズル

ここまで入れる

②クスリをいれる

容器をおしつぶしながらゆっくりと薬液を注入します。

③しばらくがまん

目安として、3分から10分待ち、便意が十分に強まってから排便して下さい。

※ノズルを真上に向け、薬液を少し押し出し、先端周囲をぬらすと挿入しやすくなります。

医療機関受診の目安 次のような場合は、急いで受診しましょう。

- 家で浣腸ができない
- 浣腸しても便が出ない、腹痛が治まらない
- 便秘を繰り返す
- 嘔吐や下血が見られる（救急受診してください）

発疹

- 小児の病気では発疹を伴うことがよくあり、その多くはうつる病気です。また発疹には全身の病気の症状の一つとして出るものと、皮膚だけの病気として出るものがあり、原因によっては緊急の対応が必要です。



観察すべきこと

①熱があるか、あるいはあったかどうか	②発疹はどこにでているか、全身に出ているのか、それとも部分的か	③まわりに同じような症状の人はいるか
④薬や食べ物のアレルギーは考えられないか	⑤虫刺されや掻き傷などから広がっていないか	⑥かゆみはあるか
⑦手足の腫れはないか	など	

医療機関受診の目安

- 発疹以外に発熱などの症状があり、全身の病気による発疹が考えられる
 - 細菌感染（とびひ）が疑われ、発疹が急に広がってきた
 - 発疹とともに、ぐったりしている、せきこんだり息がゼーゼーしている、声が出ないなどの症状が見られる
- ⇒この場合は、食物アレルギーのある子どもの誤食事故など、アナフィラキシーによる皮膚症状が疑われます。**かかりつけ医で指示されている処置（エピペンや内服）があればそれをまず行い、救急受診をしてください。**