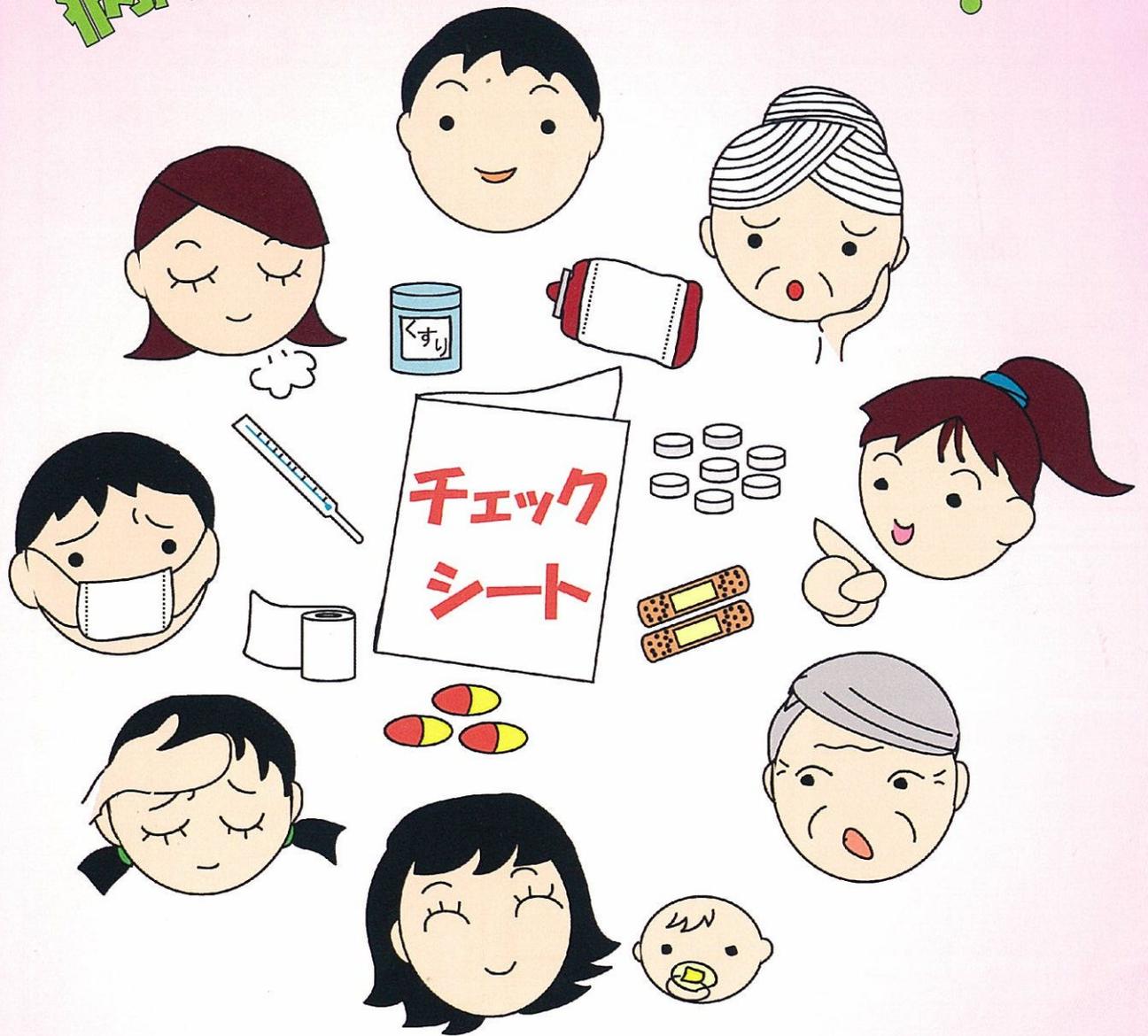


病院に行く、その前に...



🌿 [もくじ] 🌿

どんなときに救急車を呼べばいいのか	・・・P1
受診の目安フローチャート	・・・P2～P6
絵で見る 子どもの応急処置	・・・P7～P9
子どものSOS! こんなときどうする?	・・・P10
知っておきたい! 粉薬の上手な飲ませ方	・・・P11～P12
薬剤師さんのアドバイス	・・・P13～P14

香 美 町

監修 県立柏原病院 小児科
制作 県立柏原病院の小児科を守る会
<http://mamorusyounika.com>

どんなときに救急車を呼べばいいの？

- ◆けいれんが止まらない、5分以上続く、繰り返す
- ◆呼吸がきわめて困難になっている（「せきが出る」→P3）
- ◆ひどい腹痛や頭痛がある
- ◆意識が無い
- ◆出血が激しく止まらない（鼻血は「いつもと様子がちがう」→P6）

☎ 119番通報 ☎

- ① 局番なしの「119」をダイヤル
- ② 「救急車をお願いします」と伝える
- ③ 子どもの名前、年齢、住所、電話番号、場所の目印となる建物などを伝える
- ④ 持病がある場合は、その病名とかかりつけの医療機関を伝える
- ⑤ 子どもの症状を伝える

救急車を待つ間



- ① 健康保険証、母子手帳、お金を用意する。
- ② 玄関の鍵をあける。
- ③ 家族や近所の人がいれば、救急車が到着したときの誘導をお願いする。

救急車で病院に行くとき



- ① 救急救命士の指示に従う。
- ② 家を出る前に火元を確認する。
- ③ 入院せずに帰宅することもあるので靴を持って行く。
- ④ 戸締りを忘れずに！

(社団法人 日本小児科学会)

こどもの救急ホームページ <http://kodomo-qq.jp>

ホームページを開く→「気になる症状」をクリック→あてはまる症状を選択
「救急車で病院に行く」「自家用車で病院に行く」「おうちで様子を見る」
などの対処方法が表示されます。受診の判断の目安にしてください。

チャート取り扱い説明書

チャートで行き着いた指示の塗りつぶしの色の意味



救急車を呼び！ 2次・3次救急レベルの可能性あり！
入院や集中治療が必要になる可能性が高く、場合によっては命に関わる場合もあります。



必ず電話相談を！
入院（2次救急）レベルの病気かもしれません。
※119番ではなく、かかりつけ医か2次救急輪番病院か#8000番へ



あわてなくてもよい（1次救急）レベルでしょう。
診察時間内にかかりつけのお医者さんに診てもらいましょう。
※連休中なら翌日の休日診療所などを受診しておきましょう。



病気ではない・・・心配ない状態でしょう。

子どもの急な病気・けがなどで受診を悩んだら

小児救急電話相談 #8000

小児科医師・看護師などから子どもの症状に応じた適切な対処の仕方や、受診する病院等のアドバイスを受けられます。



相談時間	月～金	18:00～24:00
	土曜日	18:00～24:00
	日・祝	9:00～24:00

◆ダイヤル回線・IP電話からは **Tel (078) 731-8899**

※電話が混み合ってつながりにくい場合が予想されますが、あらかじめご了承ください。

※電話がつながったら、あわてずゆっくりと、お子さまの症状、年齢、お住まいの市町村などをお話してください。

※誤飲に関するご相談は「中毒110番」をご利用ください。(P10参照)

熱が出た

逆に36度未満の低体温にも注意!



小児救急電話相談
「#8000」を活用
しましょう(P1参照)

受診前には必ず確認の電話を病院へ!
解熱剤の座薬や頓服をいつも家にストックしてね!
これは痛み止めとしても使えます。
大人に使う薬は子どもには代用禁とします!



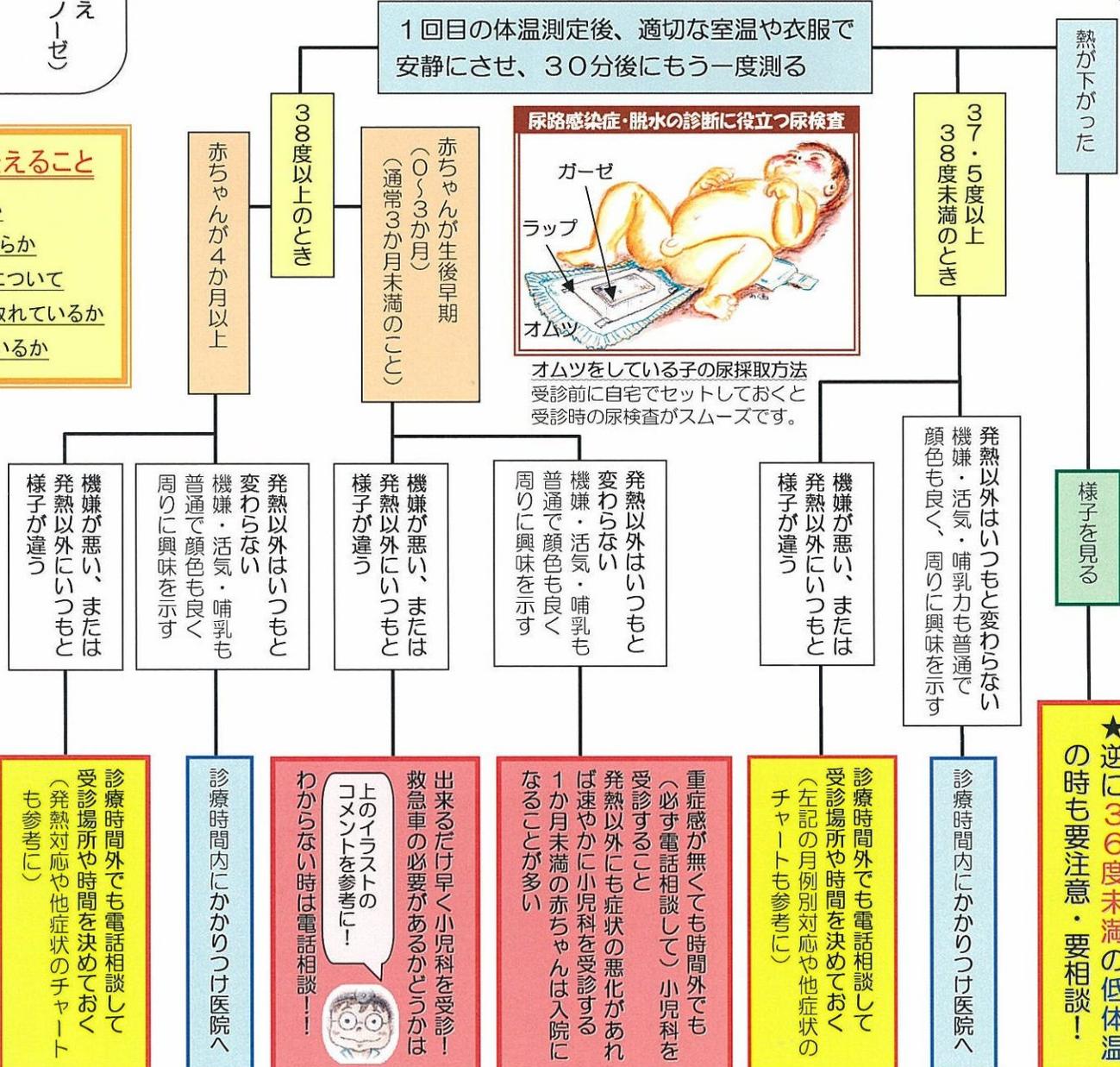
「顔色不良」なっえ
「顔面蒼白やチアノーゼ」
「呼吸が弱い」
「意識が無い」
「言動がおかしく」
「視線も合わない」
「5分以上のけいれん」
などの時は
救急車を!

医師に伝えること

- ・熱は何度あるか
- ・熱はいつごろからか
- ・熱以外の症状について
- ・食事や水分は取れているか
- ・おしっこが出ているか

尿検査の重要性

尿の(回数や量・色の濃淡などの外観も含め)検査は、患児の情報を沢山知ることが出来る宝の山です。点滴が必要なくらいの脱水かどうかの判定や、尿路感染症・腎炎などの診断のために非常に重要な情報を与えてくれます。通常の尿検査は痛くないため、子どもさんへのストレスが少なく、その上、情報量の多いお得な検査なのです。



発熱は体の負担となりますが、防衛反応のひとつです。人間はウイルスや細菌などの病原体に感染すると熱を出して、体内に入り込んだ病原体の活動を抑えようとして、平熱よりも1度以上高く、環境を整え、時間をおいても下がらないなら発熱といえます。他にもいつもと違う様子が無いか確認しましょう。(普段から体温をはかり平熱を知っておくことも必要です) 赤ちゃんは体温調節機能が未熟なため、室温や衣類の着せ方によって体温が上がることもあります。

発熱で一番怖い病気の代表が『髄膜炎(ずいまくえん)』です。発熱・嘔吐・頭痛(赤ちゃんなら不機嫌・不活発)と3つの症状が揃えば『髄膜炎』の可能性があります。髄膜炎の場合、頭や首などが痛くて首を前に曲げにくくなります。ですから、もしお子さんが、お気に入りのおもちゃを下に置いて、あごが胸に付くくらい視線を落し、機嫌よく遊べていれば、髄膜炎の可能性は低いと思います。ただし乳幼児期にはそつという症状が出る場合もありますので、3つの症状がある場合は早期相談・早期受診が必要です。

★子どもの急な発熱で受診をした方が良いか悩んだときは、小児救急電話相談「#8000」を利用しましょう。(詳しくはP1を参照)

全てのチャートはあくまでも目安です。症状は人によって異なるため様子をよく観察し、心配な時は受診すべきかどうかを電話で相談しましょう。



パニックになったら（もちろんのんびりしすぎても）いけません。
 まずはあなた（パパ・ママ）が落ち着いてください。（芝居でも）
 冷静な親を見ると、お子さんは安心します。
 説明しにくい時は電話口子どもさんを近づけ、咳や呼吸の音を
 聞いてもらうか、携帯動画で記録！

小児救急電話相談
 「#8000」を活用
 しましょう(P1参照)



せきが出る



✓ 医師に伝えること

- ・何かを詰まらせてはいないか
- ・特徴的な音のせきが出ているか
- ・発熱、鼻水など、
せき以外の症状があるか
- ・機嫌が悪くなったり、
食事の量は減っていないか
- ・睡眠はとれているか
- ・アレルギー体質はどうか

急病時の問い合わせ先

美方広域消防本部
 Tel : 0796-92-0119

公立豊岡病院
 Tel : 0796-22-6111

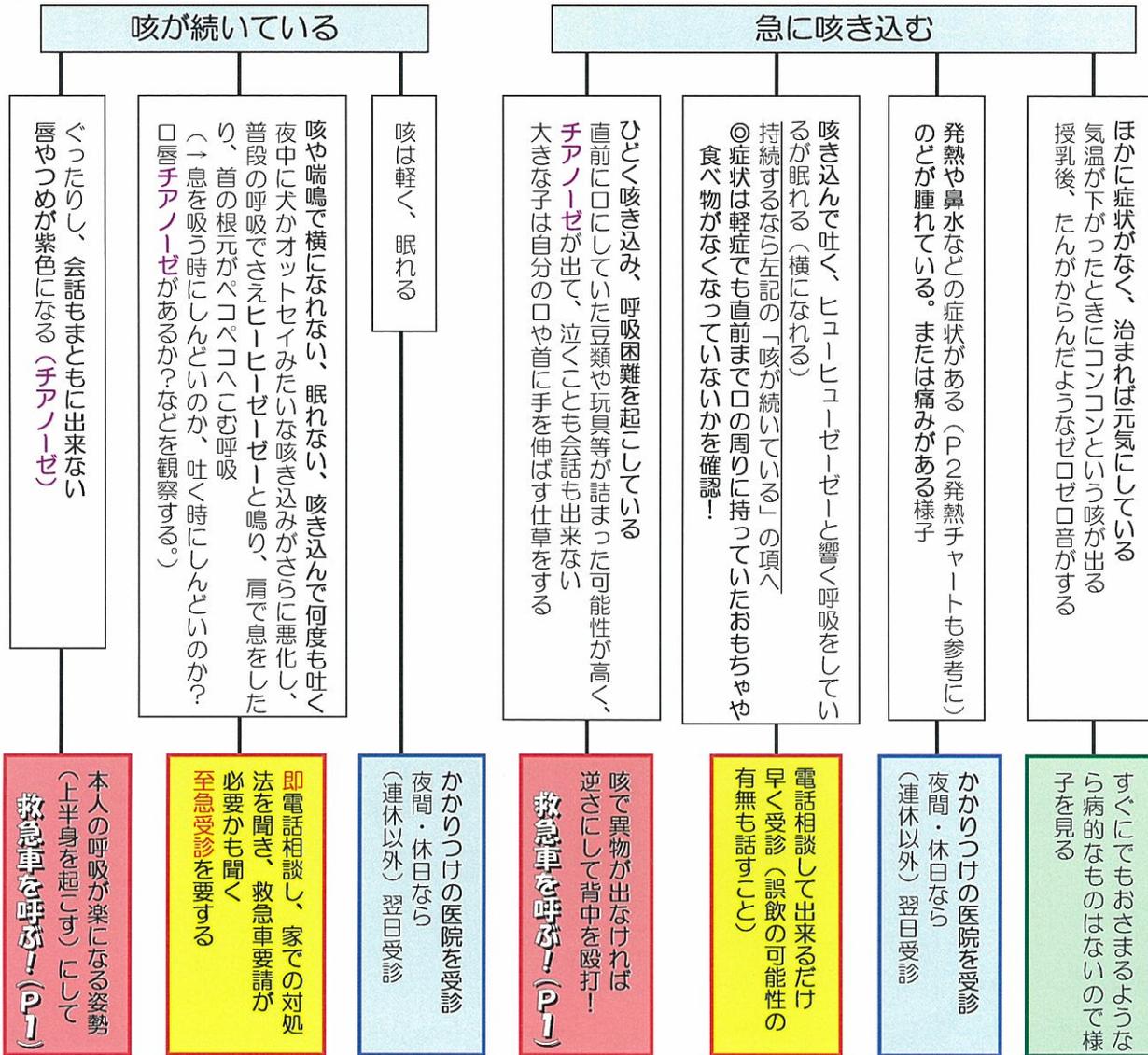
公立八鹿病院
 Tel : 079-662-5555

我が家のかかりつけ医

院名： _____
 電話： _____

院名： _____
 電話： _____

全てのチャートはあくまでも目安です。症状は人によって異なるため様子をよく観察し、
 心配な時は受診すべきかどうかを電話で相談しましょう。



🏠 ホームケア ぜんそく・クループの図(P9)も参考に

★室内は換気、掃除をこまめにして清潔に。湿度を高めに保ちましょう。上体を高くして寝かせましょう。咳き込んだ
 ときは起こすか、抱っこして背中をさすってあげましょう。飲物でのどを湿らせてあげると苦しさが和らぎます。

のどや呼吸器の炎症のほか防御反応として出るたんもあ
 特徴的なせきの音で病気が分かることがあるので、まずはどんなせきが出ているのか確認しましょう。
 電話相談のときに**本人の呼吸音を電話に近づけて相談相手に聞いてもらう**といいでしょ。
 せきはのどや呼吸器が炎症を起したときだけでなく、異物やほこりを吸い込んだとき、気温の変化が大きいとき、
 呼吸器の粘膜から出た分泌物をのどから外に出そうとしたときにも出ます。
 せきは気道にたまった分泌物や異物を体内に入れず押し出し、呼吸機能を正常に戻すための防御反応なのです。
 気温が下がったときに出るコンコンというせきや、おっぱいやミルクを飲んだあとにするせきや口音は、赤ちゃん
 によく見られるもので心配いりません。



1回吐いたら1~2時間ほどは飲んだり食べたりせずにお腹を休めて！
発熱+頭痛+嘔吐の3つがそろえば『髄膜炎』の可能性あり！要注意！
緑色そして血性の嘔吐にも注意！お子さんはパパ・ママに怒られたり、
けがの痛みなどのストレスや不安が原因で嘔吐することもあります。

小児救急電話相談
「#8000」を活用
しましょう(P1参照)



吐いた



医師に伝えること

- ・吐いた回数
- ・吐いたものの内容
- ・どんな状態で吐いたか
(げっぷと一緒に吐くなど)
- ・発熱や下痢など、
嘔吐以外の症状について

ホームケア

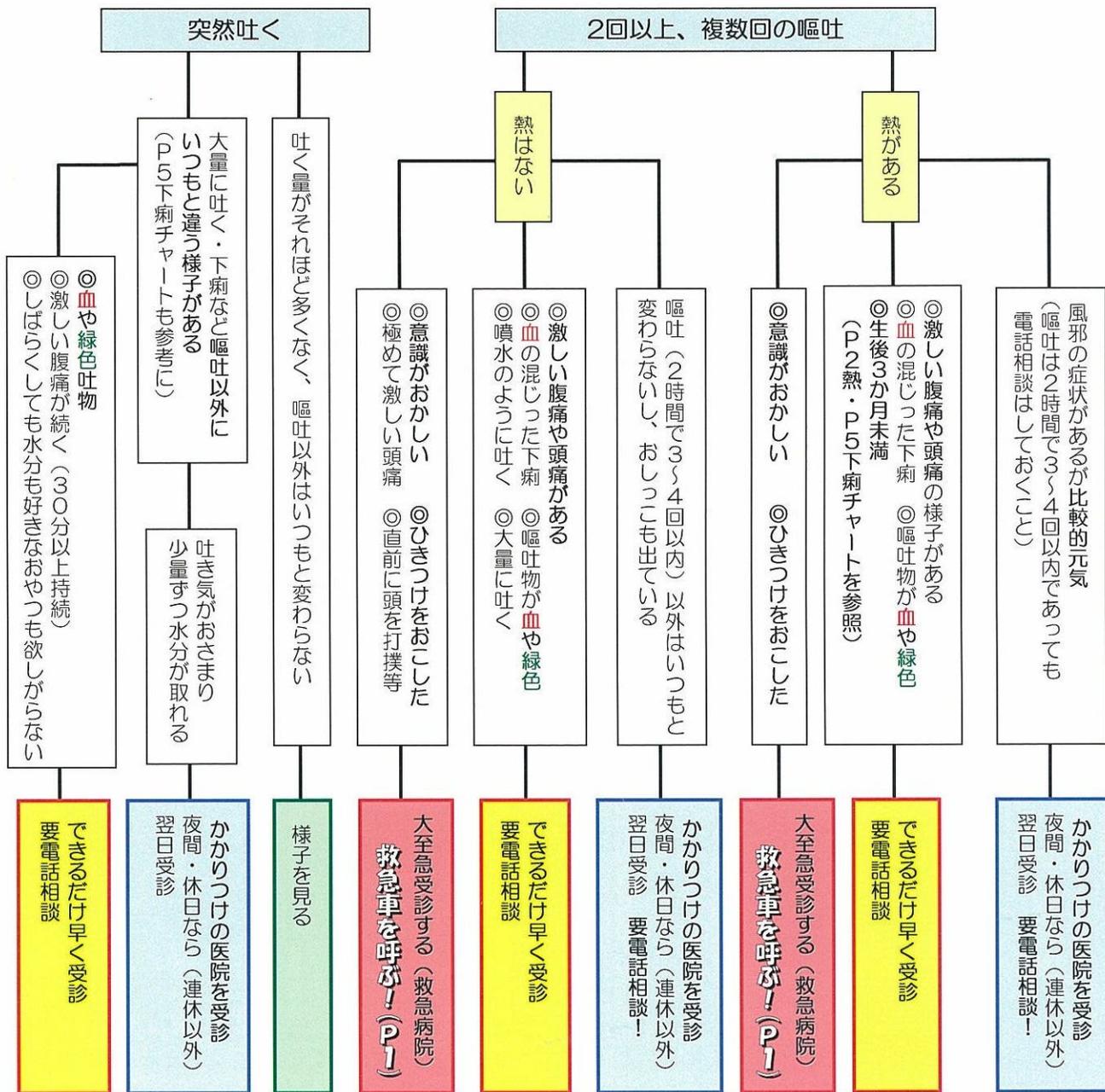
★赤ちゃんの好きなものを飲ませる 脱水症にならないよう、嫌がらなければ少しずつこまめに水分を補給してあげましょう。(P14参照)

★顔、体、衣類、寝具も清潔に 口のまわり、あごや耳の中など吐いたものが流れ込んでいるときがあります。しめらせたガーゼでそっとふき取ります。

★吐き気が続くときは、やさしくだっこ だっこの時は赤ちゃんが吐くことも考えて、お母さんは肩から胸にタオルを当てておくようにしましょう。

寝かせる時は上体を高くして顔を横にして。

全てのチャートはあくまでも目安です。症状は人によって異なるため様子をよく観察し、心配な時は受診すべきかどうかを電話で相談しましょう。



赤ちゃんは少しの刺激で吐くことがよくあります

赤ちゃんの胃は大人のように曲がった形ではなく、細長い筒のような形をしているため、大人より吐きやすいもの。また、胃の入り口である噴門の筋肉が未熟なため、ちょっとした刺激で吐いてしまうことがあります。授乳後に口の端からおっぱいやミルクをタラタラと吐く(いつ乳)ことがありますが、元気があり、体重が順調に増えていけば心配ありません。また、げっぷごとにおっぱいやミルクを吐いてしまったり、咳き込んで食べたものをどすのはよくあることです。吐いた量が多くなく、機嫌がよくてほかに症状がなければ心配いらないでしょう。



家族や友人に伝染することがありますので、便や吐物の処理や手洗いをしっかりとしましょう。
受診時には便の入ったオシメをビニール袋に**厳重に包んで**病院へ持参しましょう。
新鮮なうちに携帯写真に撮っておくこと。

小児救急電話相談
「#8000」を活用
しましょう(P1参照)



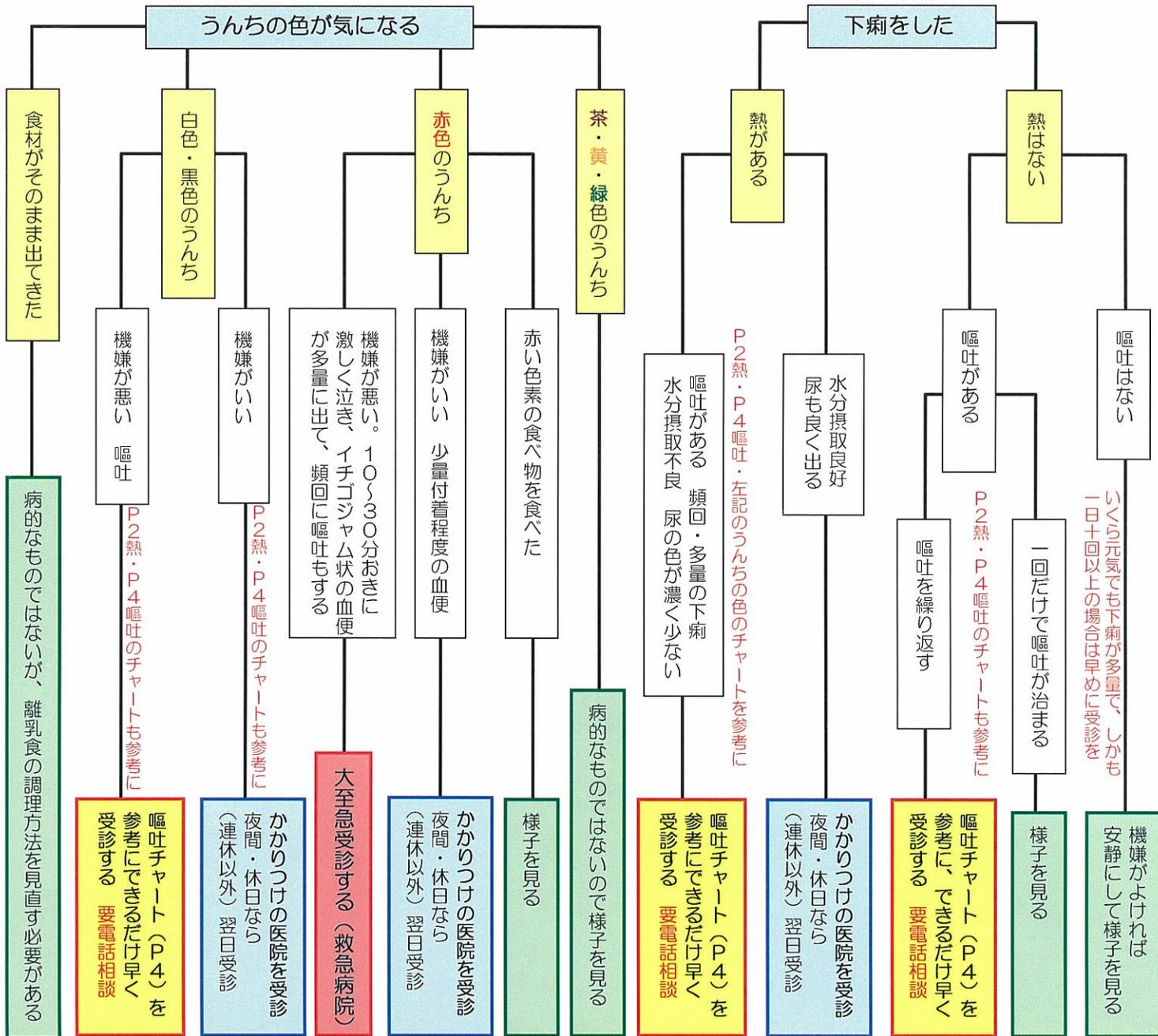
医師に伝えること

- ・排便回数
- ・便の性状(色や硬さ)
- ・最近、飲んだもの、
食べたものについて
- ・発熱や嘔吐など、
他の症状について
- ・おしっこ回数や量・色

ホームケア

★脱水症状にならないように、水分を補給しましょう。(P14参照)
食事は消化の良いおかゆなどを与えます。オムツかぶれをするのでガーゼ
やタオルでおしりを拭きましょう。時には、シャワーでおしりだけを洗っ
たり、洗面器にお湯をいれ下半身だけに入浴させ、よく乾かしてからペ
ーパーオムツをつけオムツを当てましょう。

全てのチャートはあくまでも目安です。症状は人によって異なるため様子
をよく観察し、心配な時は受診すべきかどうかを電話で相談しましょう。



赤ちゃんは下痢をしやすく、うんちの色はさまざまです。
少しくらい緩めのうんちでも、元気で食欲があれば問題ないでしょう。うんちの状態や排便の回数は個人差があるので、普段から様子をよく観察して。風邪などの全身の病気の一症状として下痢をすることもあります。下痢以外の症状がないか確認を。下痢の時はおしりがかぶれやすいので気をつけましょう。赤ちゃんのうんちの色はおこばい、ミルク、離乳食のメニューや月齢などによります。茶・黄・緑色のうんちは病気でありません。赤・白・黒色のうんちは病気の可能性があるため注意しましょう。

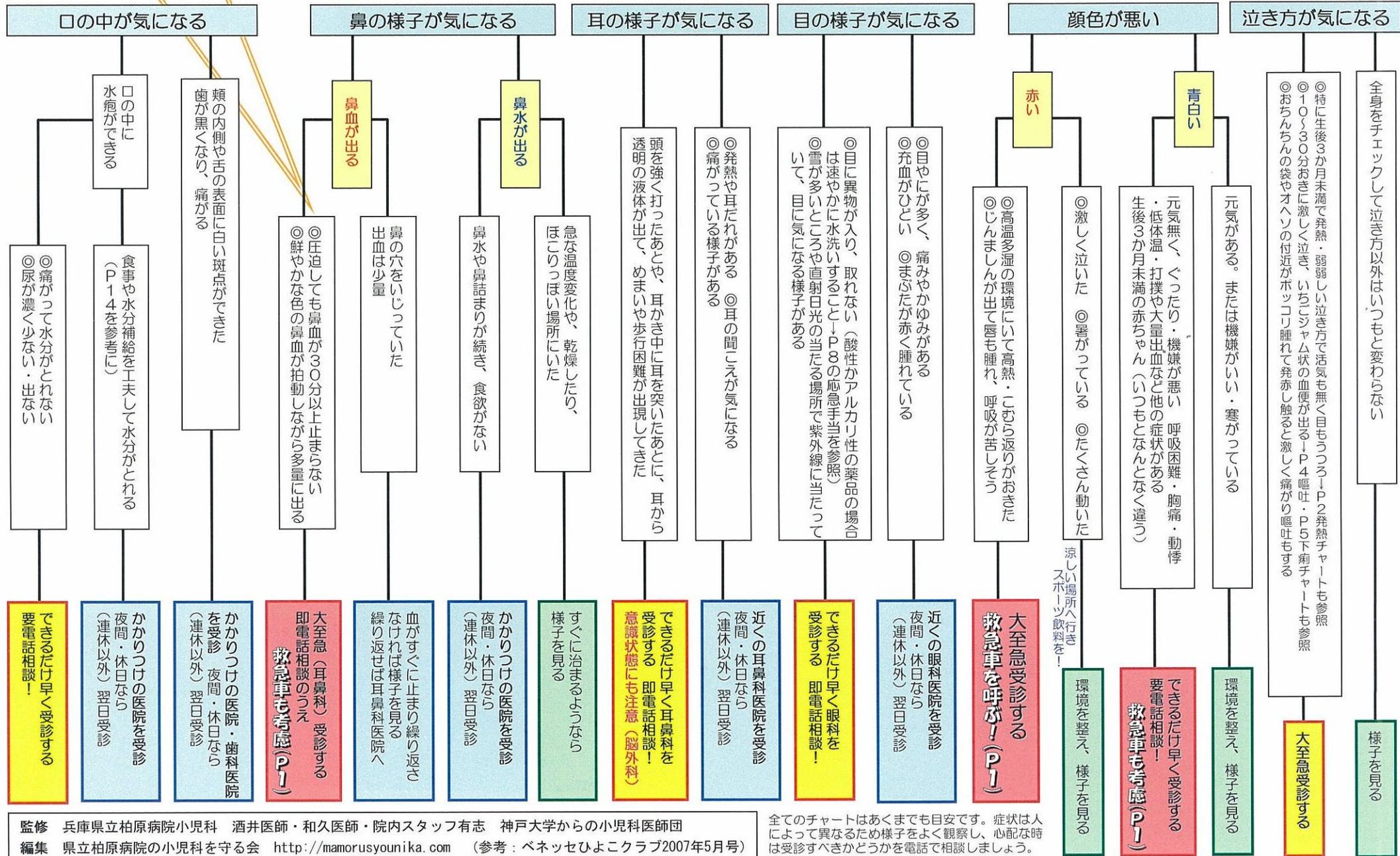
鼻血の止め方

15分間鼻をつまんで下を向かせる。血は飲み込まず、口から出す。この止血を2回繰り返してみる。



赤ちゃんは、体温・ご機嫌・活気・飲みっぷり・眼力（周りのものに興味をもっているか？）これらの状態が良ければほとんど問題ありませんが、特に3～6か月未満の児の場合は早め早めに電話相談するほうがより安心です。

小児救急電話相談「#8000」を活用しましょう(P1参照)



絵で見る

子どもの応急処置

FIRST AID FOR CHILDREN FAST

☆日本よりも病院への道のりが長く、すぐにかかることが困難な海外。
その海外の家庭ではどのような応急処置をされているのかをご紹介します。

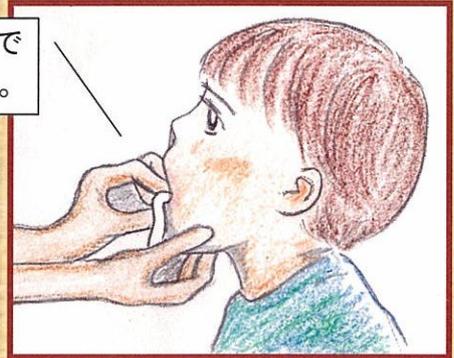
口の外傷

やってはいけないこと

固まった血を洗い流す可能性がある
あるので、うがいはさせない。

- 1 傷の上にガーゼ等を当て、親指と人差し指で挟んで10分間圧迫する。

清潔なガーゼ等で
10分間圧迫する。



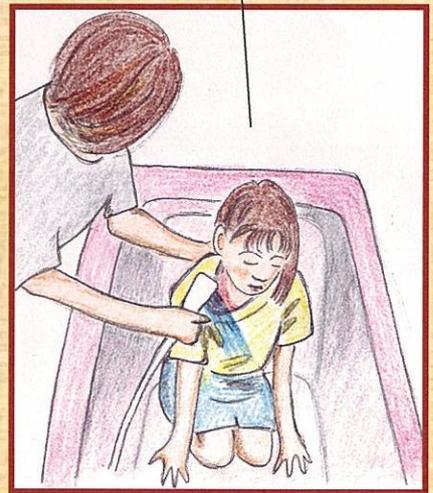
やけど

やってはいけないこと

衣服など体に密着しているものは、
皮膚と一緒にはがれる危険性があるので、
無理に脱がせない。低体温を引き起こすの
で冷たい水に浸してはいけない。

- 1 熱傷の進行を止め、痛みを緩和するために、最低10分は水で患部を冷やす。(近くに水が無ければミルクなどの冷たい飲料を用いても構わない。)
- 2 一旦冷やした後、衣服を慎重に脱がす。痛みが残っていれば再び冷却する。浮腫が始まる前に患部の衣服は除去する。(熱傷部に直接接触したり、水疱を破ったりしないこと。)
- 3 感染を防ぐため清潔な布で患部を覆う。ローション、油、軟膏を塗らない。
冷やした後は、低体温に陥らないよう保温する。

少なくとも10分間は
水で患部を冷やす。

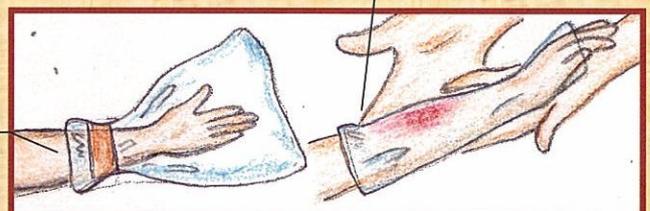


代用被覆

手足の患部保護には清潔なビニール袋、
ラップが感染防止に有効！

きれいなビニール袋等
で保護する。

台所用ラップで
保護する。



目の化学損傷

(化学薬品が目に入ったとき)

障害を残したり、失明に至る危険性がある。

- 1 健側の眼を上にして10分以上、患側の眼をゆるい流水で洗う。まぶたや目の周囲も十分に洗浄する。
- 2 大きめの清潔なガーゼでおおい、

病院受診または、救急車を呼ぶ

※砂やごみが入った場合はスポイトや急須で洗い流す。

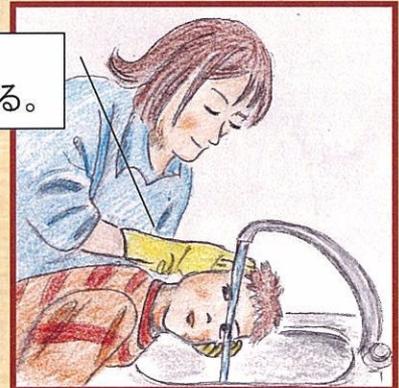
異物が刺さった場合は抜かずに病院へ！

(抜くと失明の危険もあるので、目を清潔なガーゼで覆い病院へ)

身近にある とても嫌なもの

- ・パーマ液
- ・染毛液
- ・アルカリ性のトイレ洗浄剤
- ・運動場の線引きに使う消石灰

ゴム手袋で
手を保護する。



腹痛

- 1 楽な姿勢で寝かせる。吐くことがあるので、洗面器を用意する。
- 2 体を保温すると痛みが和らぐことがある。食べ物は与えない。

痛みがひどいとき、あるいは30分経っても治まらないときは**救**かかりつけ医に電話する

タオルで包んだ湯たんぽ
を腹部に当てる。



気分が悪い場合は洗面器
などを用意しておく。

アナフィラキシーショック

アナフィラキシーは薬剤の接種(注射)昆虫・海棲動物の刺傷・特定の食物の摂取などによって生ずる重篤なアレルギー反応で、数分内に症状が発現する。この反応は呼吸困難の原因となり、顔面や頸部の腫れを伴う時にはその危険性が増大する。

アナフィラキシーショックの識別

- ・いつもと違う異常な落ち着きの無さ。
- ・赤い斑状の皮膚。
- ・顔面や首が赤く腫れる。
- ・まぶたのむくみ。
- ・ぜいぜい言う、呼吸困難。
- ・脈が速くなる。

救急車を呼ぶ

楽に呼吸できる
体位をとらせる。

きつい着衣をゆるめる(特に首やウエスト)



意識障害がある場合は、子どもの状態を調べる。自発呼吸がある場合は、昏睡体位をとらせた上で心肺蘇生の準備をする。

☆救急隊が到着するまで安心して静かに待つように説明する。

ぜんそく

せきが出る(3ページ)も参考に!

喘息の識別

- ・呼吸困難
- ・呼気性喘鳴
- ・不安と心配
- ・努力呼吸による疲労
- ・青色を帯びた顔と唇(チアノーゼ)

- 1 部屋の換気を良くする。
- 2 落ち着かせ安心させる。
図のように座らせる。
吸入薬があれば吸わせる。

初めての発作のときは☎医師に電話する

※本人の咳や呼吸音を医師に聞いてもらうと良い。
発作が重症であったり、常備薬が無効である場合は
☎救急車を呼ぶ

楽に呼吸できるように前かがみに腰掛けさせる。



常備の吸入薬の使用を手助けする。



ク룹

せきが出る(3ページ)も参考に!

ク룹の識別

普通夜間に起こり、不安がるが、治まるのは早い。

- ・吸気性の呼吸困難・短い吠え声の咳。
- ・鳥の鳴声や口笛様の喘鳴。

重症な発作

- ・鼻翼や頸部、上腕の筋が呼吸のたび動く。(努力呼吸)
- ・紫青色の皮膚(チアノーゼ)

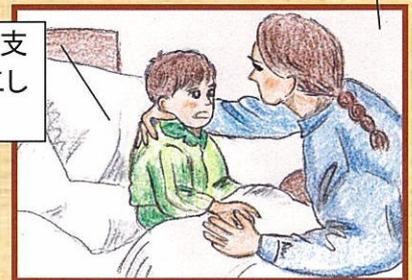
- 1 ベッドで座位をとるように介助する。
枕を頭と背に当てて支え、安心させる。
- 2 お湯を出しっぱなしにした浴室、締め切ってお湯を沸かしている部屋など、蒸気のコもった場所に子どもを座らせ、楽になるように十分に蒸気を吸わせる。

発作が長引く場合は☎かかりつけ医に電話する

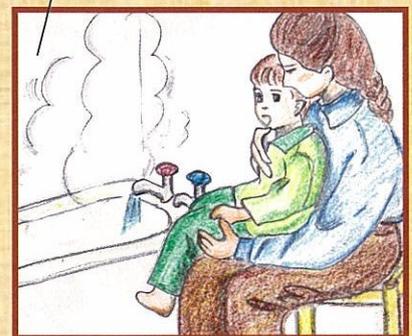
※本人の咳や呼吸音を医師に聞いてもらうと良い。

子どもが不安がらないようママは落ち着きましょう。

背中と頭を支えながら起こし座位にする。



お湯の蛇口を開放しきれいな湯気をたてる。



子どものSOS!こんなときどうする?



発熱

熱が出た(2ページ) 薬剤師さんのアドバイス(13ページ)も参考に!

- *39度近くあっても子どもの様子が元気なら心配ない。
- *38.5度以上あり、さらに何も飲めない、眠れない、笑わない、顔色が悪い、ぐったりしているような場合は受診を。
- *熱があるのに手足が冷たい場合は、これから熱が上がると考えられるので、厚着をさせ毛布で暖める。
- *手足が温くなれば、熱が上がりがきつたと考えられるので熱を下げる。
- *生後3か月未満の場合は、判断が難しいので電話相談を利用する。

熱を下げる方法



★3点クーリング

太い血管が走っている3点を冷やす。①首、②脇の下、③ももの内側(付け根)
それでも下がらない時は坐薬などを使用する。(坐薬の使い方 13ページ参照)

★部屋の温度を25~27℃程度にし、衣服は薄着にする。

★水分をとる。(経口補水療法 14ページ参照)

★入浴は避け、蒸しタオルで体を拭いてやる。

発疹

症状が出ているうちに携帯などで写真を撮り、診察時に見せると良い。

- *発疹の大きさ、水を含んでいるか、どこにできているかをよく見る。
- *多くの場合、発疹だけで夜間救急にかかる必要はない。
- *発疹が口の中や口のまわりにできている場合は、気管にも発疹があると考えられるので注意する。
- *受診する場合は、ほかの患者にうつす可能性があることを十分に認識し、看護師に伝える。

頭部打撲

- *コブができているか、出血の状況、顔色などをよく観察し、まず2~3時間室内で安静にする。
- *コブができて、出血が少なく、顔色が良い場合は様子を見る。

コブができずに打った箇所がへこんでいる、出血が多い、ろれつが回っていない、顔色がよくない場合は、**すぐに脳外科**(小児科ではなく)を受診する。

誤飲

誤飲した物や同じものを必ず病院に持参すること!

- *いつ、何を、どのくらい飲んでしまったかを把握する。
- ***タバコや電池を飲み込んだ場合は、すぐに受診!**

飲み込んだものによって対処が異なるため「中毒110番」に電話する。

◆大阪中毒110番(365日24時間対応) **072-727-2499**

◆つくば中毒110番(365日9~21時対応) **029-852-9999**

◆タバコ専用電話(365日24時間テープによる情報提供) **072-726-9922**

★薬や毒性のあるものは、ゴミ箱に捨てたり、食べ物と同じ場所に置かないようにしましょう。

★特に多いもの
タバコ、蚊取りマット、
ホウ酸団子、化粧品、
漂泊中のコップ類

知っておきたい！粉薬の上手な飲ませ方



基本のルール

1. 清潔第一！ 赤ちゃんは抵抗力が弱いので、必ず手を洗ってから！
2. 量と回数を守る！ 自己判断で量や回数を増減しない！
3. 市販薬と併用しない！
4. 保管は子どもの手の届かないところへ！

飲ませ方のポイント



10か月くらいまでは…

粉薬は赤ちゃんに飲ませにくいので、1～2滴の水でダンゴ状にして、ママの指につけて、赤ちゃんの上あごや頬の内側、味覚を感じにくい舌の奥のほうなどに塗りつけ、その後水分を与えましょう。

10か月過ぎたら…

飲み物や、食べ物に混ぜて与えてもOK。苦味のある粉薬も、甘いものに混ぜて与えれば、スムーズに飲ませることができます。時間がたつと苦くなってしまいますので、必ず食べる直前に混ぜ、一口で食べられる量に混ぜることが大切です。その後すぐに飲み物を与えて、口の中をスッキリさせてあげましょう。

混ぜていいもの・ダメなもの

水やぬるま湯、乳製品やジュースなどは、ほとんどの場合、薬と混ぜても問題ありません。ただし、薬の中には酸やアルカリによって変化するものもあるので、念のため、医師や薬剤師に確認したほうがよいでしょう。

要注意 1 主食のミルクやおかゆには、絶対混ぜない！

成分的には比較的問題ないが、ミルクやおかゆは、味が淡白なため、苦い薬を混ぜると赤ちゃんはその苦味をおぼえてしまい、薬を混ぜていなくても嫌がって食べなくなります。

要注意 2 熱いものに混ぜない！

熱いものに混ぜてしまうと薬の成分が変化してしまうこともあるので、気をつけましょう。

要注意 3 抗生物質は、混ぜるものによって苦味が増す

抗生物質の中には、ジュースやヨーグルト、スポーツ飲料に混ぜると、かえって苦味が倍増してしまう薬もあります。味だけでなく、成分まで変化することもあるので要注意です。

また、牛乳に混ぜると、成分の吸収が妨げられる場合もあるので、念のために医師に相談しましょう。

基本的には、お薬をそのまま飲むのがベスト

でも・・・

なかなか粉薬を飲めない子には、11ページの注意点を踏まえたうえで、子どもの好きなものと混ぜるなど工夫して飲ませてあげましょう。



- * アイスクリーム
- * プリン
- * コーヒー牛乳
- * ジャム
- * ピーナツクリーム
- * チョコシロップ
- * ヨーグルト
- * コンデンスミルク
- * バニラサンドクッキーに挟み込む

Q&A

Q. 眠っているときは起こして飲ませるの？

A. 無理に起こして飲ませる必要はありません。目覚めたときに飲ませてあげましょう。

Q. 飲み忘れたときはどうするの？

A. 指示された回数を4時間～6時間ほどあけて飲ませてあげれば大丈夫。



Q. 食後に飲ませる薬なのに、何も食べてない時は？

A. 薬だけ与えても大丈夫。

Q. 複数科を受診しているとき、全部のお薬を使っても平気？

A. 医師に相談してください。お薬手帳を活用するといいでしょう。

Q. どうしても飲んでくれない。どうすればいいの？

A. かかりつけの医師に相談してみましょう。



Q. 症状が治ったら飲ませなくていいの？

A. 抗生物質など飲みきることが必要な薬もあります。医師に必ず相談しましょう。

Q. 飲ませたのに、吐いてしまったら？

A. 5分以上経っていれば、一部は吸収されているので、もう一度飲ませる必要はありません。

★お薬を上手に飲めたら、お子さんを褒めてあげてあげてを忘れずに！

★わからないことは一人で悩まず、お医者さん、看護師さん、
薬剤師さん、保健師さんに、気軽に相談してみましょう！



薬剤師さんのアドバイス



作成：丹波市薬剤師会

熱が出た時

子どもの解熱剤は、**アセトアミノフェン**（成分名）の入ったものがお薦めです！！
解熱剤の中には、水ぼうそうやインフルエンザなどのウイルス性疾患に使わない
ほうが良い薬があるので注意が必要です。必ず医師、薬剤師にご相談ください。



アセトアミノフェン
は、熱を冷ます作用の
ほかに、痛みをとる作
用もあります。

★夜中にあわてない為、かかりつけ医がある場合は、解熱剤を前もってもらっておきましょう！

★市販のお薬にも、坐剤、水薬、錠剤、顆粒など色々ありますので、自分の子どもに合ったものを前もって準備しておきましょう！

アセトアミノフェン含有坐剤の使い方の目安

（この目安は市販の坐剤の使用量を参考にしています）

年齢	1回用量			
	アセトアミノフェン量	坐剤 50mg	坐剤 100mg	坐剤 200mg
1～2歳	50～100mg	1～2個	0.5～1個	—
3～5歳	100mg	2個	1個	0.5個
6～12歳	100～200mg	—	1～2個	0.5～1個

※一度使用したら6～8時間は間をあけてください。

【注意】熱性けいれんのある場合は、かかりつけ医の指示通りに薬を使用してください。

🍼 ホームケア 🍼

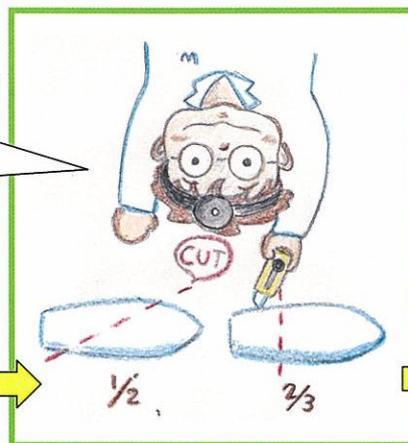
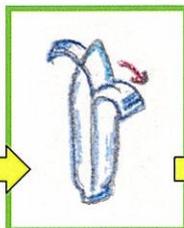
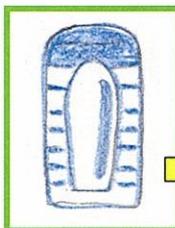
★38.5度以上で子どもがつかうようにしているようなら、解熱剤で楽にしてあげましょう。
発熱は体に侵入した細菌やウイルス等の外敵と戦っているしるしです。熱が高くても普通にテレビを見たり、遊んだり眠れているときは解熱剤を使わず、冷やす、水分補給で様子を見ましょう。



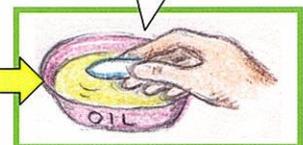
★寒そうにふるえて、手足が冷たく青いときは、これから熱が上がろうとしているところです。毛布などで暖めてあげましょう。熱が上がると赤い顔をして暑そうにしがじめるので、冷やしてあげると気持ちがいいでしょう。

坐薬の使い方

とがった先を残すようにカット。
とがったところを指で温め、丸みをつけて使います。



オリーブオイル
や、ベビーオイル
をつけると、
スムーズに入ります。



解熱剤は一時的に熱を下げるために使われ、熱の原因の病気（上気道炎など）を根本的に治す薬ではありません。原因疾患が治らない限り熱はまた出てきます。朝は解熱して治ったと思ってても昼・夕方から再び発熱し出すこともよくありますので、夜間なんとか乗り切ったからといって、ほったらかしにせず、原因を調べ、治すために昼間の内にかかりつけの医院を受診しましょう。



下痢・おう吐・発熱のときの水分補給

下痢・おう吐・発熱のときは、水分と電解質を補ってあげることが大切です！

経口補水療法ってなあに？

★発熱や下痢、おう吐が続くと、体内の水分や電解質が普段よりかなり多く失われ、脱水症状を起しやすくなります。そこで、失われた体内の電解質や水分を、塩分と糖分が適切な割合で混ぜた飲料（経口補水液）で速やかに補うという治療法です。

経口補水療法の注意点

★何らかの理由で塩分の摂取を制限されている方は、主治医に相談してください。

経口補水液にはどんなものがありますか？



🍼 ホームケア 🍼

- ★経口補水液の塩分と糖分のバランスは点滴に使われる液とほぼ同じなので、弱った体に負担をかけないように少しずつの量を繰り返しゆっくり時間をかけて飲ませます。
- ★例えば一口5ml ずつ5分ごとに根気よく与えます。こんな少量でも10回飲ませたら50mlになります。ただし、嫌がる場合は無理に与える必要はありません。
- ★母乳（ミルク）を飲む場合は、無理に経口補水液に変更する必要はありません。

経口補水液を作ってみよう！

★材料を混ぜるだけでOK！

★レモンやグレープフルーツがあれば、お好みに応じて絞ると飲みやすくなりカリウムの補給にもなります。



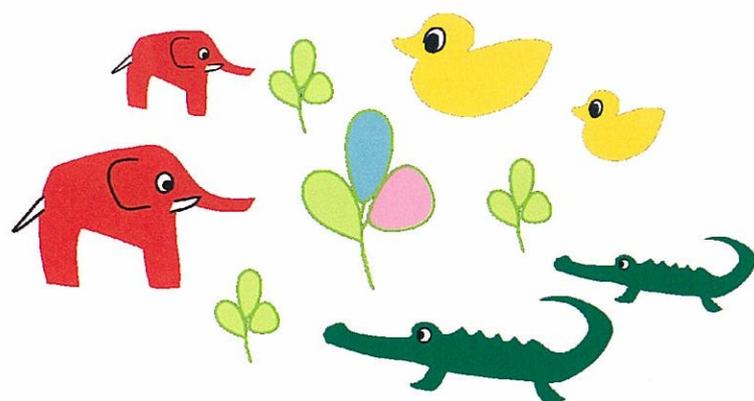
挑戦しましょう！



★材料★

- ・水 1000ml
- ・塩 3g(小さじ1/2杯)
- ・砂糖 40g(大さじ4と1/2杯)

メモ



香美町健康福祉部健康課

〒669-6592

兵庫県美方郡香美町香住区香住 870 番地の 1

Tel 0796-36-1114 (ダイヤルイン)

Fax 0796-36-3809

mail kenkou@town.mikata-kami.lg.jp