



宇都市・山陽小野田市・美祢市の皆様へ

子どもの休日・夜間の急病

# どんな時に救急受診すべき？

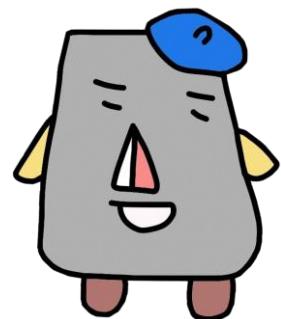
主に6歳以下対象です



ヤマミイ



チョーコクン



スマイルエイジング



ミネドン



子どもの調子が悪くなるのは  
何故か時間外・・・

病院がしまっているし、どうしよう！



まずは冷静に！



## ガイドブックをみてみよう！

山口県小児救急医療ガイドブック

無料でダウンロード  
できます！

# 必携！ 子ども救急

～休日・夜間の受診の手引き～

対象年齢：生後1ヶ月～6歳



山 口 県  
監修：山口県小児科医会



# 目 次

症状に応じて  
ページを開いて  
みてください。

## はじめに

本コンテンツでのページ↓

### 急病のときの対応

発 熱	1	3
嘔気・嘔吐	3	5
下 痢	5	7
腹 痛	7	10
咳・喘 鳴	9	12
誤 飲	11	14
頭 部 打 撲	13	16
けいれん	15	18

お医者さんへの上手なかかり方	17	20
----------------	----	----

### いざというときの連絡先

小児救急医療電話相談（#8000）	18	21
「こどもの救急」ホームページ	19	22
小児科医等へのオンライン相談	20	23
休日や夜間の当番医をさがす		
「医療情報ネット」ホームページ	21	24
休日夜間急患センター	22	25
山口県消防本部一覧	23	26
救急車の利用のしかた	24	27
市町の育児相談のご案内	25	

2024年発行の  
ガイドブックを一  
部解説！

ガイドブックの内容は適宜更新されます！





# 急病のときの対応

## 発熱 (38°C以上)

お子さんの年齢は？

3か月未満

3か月～6歳

あてはまる項目をチェックしてください

- 元気がなく、ぐったりしている
- おしっこが出ない
- よく疲れずにウトウトしている
- 水分がとれない

あてはまる項目が

ある

ない

休日夜間急患センター等  
を受診しましょう

様子をみながら、診療時間に  
なるのを待ってかかりつけ医  
に診てもらってください  
ただし、症状が大きく変わっ  
たら休日夜間急患センター等  
を受診しましょう



## 発熱(38°C以上): 家庭での対応

- ◆ 热の出始めは寒気がするので暖かくしてあげましょう
- ◆ 水分補給をこまめにしましょう
- ◆ 汗をかいたら、着替えさせてあげましょう
- ◆ 热があっても元気そうな場合、処方された解熱薬は使用しなくてもかまいません

こどもは40度位の熱ができることがあります。  
熱の高さよりも元気があるかどうかが重要です。



体調が良い時にワクチンをうって感染症を予防しましょう！



# 嘔気・嘔吐

あてはまる項目をチェックしてください

- 何度も繰り返し吐く
- おなかがはっている
- がまんできないほどの激しいおなかの痛みを訴える
- 血液や胆汁（緑色の液体）を吐いた
- 苦しそう
- 12時間以上何度も下痢をしている
- おしっこが出ない
- 唇が乾いている
- 頭痛を訴えており、ボーとしていたり、ちょっとした刺激に過敏に反応する
- 顔色が悪い（青白い）



あてはまる項目が

ある

ない



休日夜間急患センター等  
を受診しましょう

様子をみながら、診療時間に  
なるのを待ってかかりつけ医  
に診てもらってください  
ただし、症状が大きく変わっ  
たら休日夜間急患センター等  
を受診しましょう





## 嘔気・嘔吐：家庭での対応

- ◆ 吐いたものが、のどにつまらないように、顔・体を横向きに寝かせましょう
- ◆ 嘔き気の強い時は、飲食させずに30分～2時間は様子を見ましょう
- ◆ 嘔吐の間隔が空いたら、乳幼児用イオン飲料などの経口補水液を少しずつこまめに飲ませてみましょう
- ◆ 固形物を与えるのは控えましょう



吐いた**直後**の  
飲食は控えて下さい。

# 下痢

あてはまる項目をチェックしてください

- 元気がなく、ぐったりしている
- おしっこが出ない
- 水分がとれない
- 唇や舌が乾燥している
- 便に血液が混じる



あてはまる項目が

ある

ない



休日夜間急患センター等  
を受診しましょう



様子をみながら、診療時間に  
なるのを待ってかかりつけ医  
に診てもらってください  
ただし、症状が大きく変わっ  
たら休日夜間急患センター等  
を受診しましょう

脱水にならないよう  
**少量ずつこまめに水分補給！**

# 水分補給の仕方

どのくらいの水分を摂らせたらいいの？



下痢の時に一度に多くの水分を摂らせると、腹痛を起こしたり下痢を長引かせたりする可能性もあるよ。



子どもが水分を欲しがる場合でも、  
**最初は5ml程度の水分を5~10分**  
おきに与えてあげましょう。

問題なければ1回量を増やしてOKです。





## 下痢：家庭での対応

- ◆ 飲みながら、食べながら治すことが基本です  
飲んだり食べたりして、下痢便が出ても、少量ずつこまめに与えましょう  
水分として、母乳、ミルク、乳幼児用イオン飲料などの経口補水液、固体物として、おかゆ、おじやなどがおすすめです
- ◆ おしりがかぶれないように、こまめに洗ってあげましょう

便の状態を写真にとっておくと  
診察で参考になります。



# 腹 痛

あてはまる項目をチェックしてください

- 顔色が悪い（青白い）
- 血便がみられる
- 陰のう、股のつけねを痛がる
- おなかを打った後の腹痛
- おなかがパンパンにふくらんでいる
- 不機嫌、泣き止まない
- コーヒーの残りかすのようなものを吐いた
- お腹をさわるといやがる
- がまんできない痛み



あてはまる項目が

ある



ない



休日夜間急患センター等  
を受診しましょう



様子をみながら、診療時間に  
なるのを待ってかかりつけ医  
に診てもらってください  
ただし、症状が大きく変わっ  
たら休日夜間急患センター等  
を受診しましょう



## 腹痛：家庭での対応

- ◆ 排便で治ることもありますので、トイレに行かせてみましょう
- ◆ ウンチは毎日出ていますか？  
コロコロとした硬いウンチではありませんか？  
他に症状がほとんどなく硬いウンチであれば、たとえ今日  
ウンチが出ていたとしても、浣腸が効果的なこともあります  
＊浣腸…肛門および直腸を経由して腸内に液体を注入する医療行為
- ◆ 硬いウンチに血が混じっていませんか？  
肛門が切れてウンチの表面に赤い血液がごく少量付くことはよくあります  
続くようであれば、かかりつけ医に相談してください
- ◆ 腹痛がある時は、なるべく食べさせないで、水分を少しずつ与えて様子をみましょう

子どもは  
おなかがよく痛くなります。  
原因は様々です。

便秘でも痛みをうったえます。



# 咳・喘鳴（ゼーゼーする）

あてはまる項目をチェックしてください

- 犬やオットセイが吠えるようにせき込む
- ゼーゼー、ヒューヒューいう
- 息苦しそうである
- 呼吸が速い
- ぐったりしている
- 水分がとれない
- チアノーゼ（口の周りや唇が紫色になる）
- 横になって眠れない



あてはまる項目が

ある



休日夜間急患センター等  
を受診しましょう

ない



様子をみながら、診療時間に  
なるのを待ってかかりつけ医  
に診てもらってください  
ただし、症状が大きく変わっ  
たら休日夜間急患センター等  
を受診しましょう

犬やオットセイが吠えるような咳は  
クループの時によくきかれる咳です。  
どんな咳か動画でみておくとわかりやすいです。





# 咳・喘鳴(ゼーゼーする): 家庭での対応

- ◆ 息が苦しそうな時は、休日夜間急患センター等を受診しましょう
- ◆ 咳が激しい時は、部屋を加湿しましょう（加湿器、洗濯物を干す）
- ◆ タンがきれやすいように、水分を少しずつ飲ませましょう  
**(ぜんそくの発作が出た場合)**
- ◆ 体を起こしてコップ1～2杯の水を飲ませてください
- ◆ できるだけ大きく息を吸ったり吐いたりを繰り返させてみてください
- ◆ 発作時に服用する薬や貼付薬（貼るテープ）が処方されていれば、医師の指示どおりに使用しましょう

## **(気道異物が疑われる場合)**

- ◆ 少し前まで何ともなかったのに、急に咳が止まらなくなったり、ゼーゼーして息が苦しそうな場合は、救急車を呼んでください



喘息がある場合は、普段からかかりつけの先生とよく相談して薬の管理をしてもらってください。



# 誤飲（何かを飲みこんだ）

意識はありますか？

ない

ある



飲んだものはどれですか？

何を飲んだか  
わからない

ボタン電池  
硬貨  
灯油  
ベンジン  
除光液  
洗浄剤  
漂白剤  
しょうのう  
小さな  
おもちゃ  
など

たばこ  
木ウ酸団子  
(ゴキブリ  
殺虫剤)  
ナフタレン  
(防虫剤)  
バラジクロ  
ルベンゼン  
(防虫剤)  
医薬品など

化粧品  
シャンプー  
芳香剤  
石けん  
クレヨン  
シリカゲル  
マッチ  
粘土  
保冷剤  
植物活力剤  
など

吐かせてはいけません

すぐに  
吐かせましょう

経過を観察  
しましょう

休日夜間急患センター等を受診しましょう

救急車を呼びましょう

ただし、症状が大きく変わったら  
休日夜間急患センター等を受診しましょう

受診の際に、成分のわかる説明書や容器を必ず持参してください



# 誤飲(何かを飲み込んだ): 家庭での対応

- ◆誤って何かを飲み込んだ時は、意識はどうか、呼吸は規則正しいか、顔色は良いか、吐いていないかを確認しましょう
- ◆飲んだものが見える時は、人差し指をほほの内側に沿って入れ、詰まっているものをかきだしましょう
- ◆薬物の種類により吐かせる方が良いもの、吐かせない方が良いものがあります
- ◆何を飲んだかという情報が大切です。医薬品、洗浄剤、消臭剤、殺虫剤などの場合は、受診の際に、成分のわかる説明書や容器を必ず持参してください

## 中毒 110 番

誤飲や誤食の急性中毒について、その対処方法がわからない場合は、中毒 110 番（公益財団法人日本中毒情報センター）にご相談ください

### ■中毒 110 番（情報料：無料）

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

つくば中毒 110 番 ☎029-852-9999  
(365 日・24 時間対応)

### ■たばこ専用電話

(情報料：無料、自動音声応答による一般市民向け情報提供)  
☎072-726-9922  
(365 日・24 時間対応)



# 頭部打撲

あてはまる項目をチェックしてください

- 打った部分がへこんでいる
- 意識がない
- 出血が止まらない
- けいれんがある
- 何回も吐く

- すぐに泣かなかった
- 顔色が悪く、吐いたり吐き気がある
- たんこぶがどんどん大きくなる
- 交通事故や高所からの転落など

あてはまる項目が

ある

ない

あてはまる項目が

ある

ない

休日夜間急患センター等  
を受診しましょう

救急車を呼びましょう

様子をみながら、診療時間になるのを待つてかかりつけ医に診てもらってください  
ただし、症状が大きく変わったら休日夜間急患センター等を受診しましょう





## 頭部打撲：家庭での対応

- ◆ 頭を打った時は、頭痛や吐き気、嘔吐の有無、目や手足の動きをよく観察しましょう
- ◆ 出血しているところは、乾いたタオルで強く圧迫しましょう
- ◆ 睡れているところは、冷やしたタオルや冷却剤などで冷やしてあげましょう
- ◆ 打撲後、すぐに泣いて、他の症状がない時でも、安静にして数時間は注意深く様子をみましょう
- ◆ 頭を打った直後は何ともなくとも、あとから症状が出てくる場合があるので、1週間程度は注意が必要です

(次のことに気づいたら早めに受診しましょう)

- ・手足が動きにくくなったり、しびれてきた  
(動かさない、動かすと痛がる)
- ・ぐったりしてきた      • 意識がもうろうとしてきた
- ・けいれんを起こした      • 体温がどんどん高くなってきた
- ・吐き始めた              • 耳や鼻から出血した



こどもは頭の比率が  
体に比べて大きいので  
頭をぶつけやすいです

# けいれん

あてはまる項目をチェックしてください

- けいれんが止まっても、意識が戻らない
- けいれんが5分以上続く
- けいれんを繰り返す

- けいれんが止まって、意識が戻った

初めてのけいれん

はい

いいえ

発熱がない

発熱がある



休日夜間急患センター等を受診しましょう

救急車を呼びましょう



様子をみながら、診療時間になるのを待ってかかりつけ医に診てもらってください  
ただし、症状が大きく変わったら休日夜間急患センター等を受診しましょう

\*すでに熱性けいれんやてんかんの診断のついている場合は、かかりつけ医の指示に従ってください



# けいれん：家庭での対応

- ◆ 平らなところに寝かせ、吐いたものを吸い込まないように顔・体を横向きにしましょう
- ◆ 口に割りばしや指を入れてはいけません
- ◆ 目の向き、手足の状態、けいれんの持続時間、けいれんの左右差の有無、発熱の有無などを観察しましょう

**5分以上**けいれんが**続く**場合は  
救急車を呼びましょう！



余裕があれば  
動画を撮影しておくと  
診療の参考になります！



こどもがけいれんすると  
びっくりしますが、  
**冷静に**観察して下さい。

# お医者さんへの上手なかかり方



## できるだけ通常の診療時間内に受診しましょう

医療機関のスタッフがそろっていて、診療がスムーズにできるのは、診療時間内です。また、日頃から「かかりつけ医」を決めて、いろいろなことを相談できるようにしておくと便利です

## 以下のことを整理して受診しましょう！

- どんな症状が
- いつから
- どのくらい続いているか、または何回くらいあるか

発疹や便の状態は  
**写真**があると参考になります。

### お医者さんに持っていくもの

- 質問したいことを書いたメモ
- 症状の説明に役立つもの（汚物のついたタオル、便（おむつも可）、尿等）
- 母子健康手帳
- 被保険者証
- おくすり手帳
- 医療券
- 着替え 等

### お子さんを連れていく人は

- お子さんの症状や様子のわかる人が一緒に行きましょう
- いつもと違う様子について説明できる人が連れていきましょう  
⇒無理なら、連れていく人に体温や症状のメモを託しましょう



けいれんや気になる動きは、**動画**があると診療の参考になります

ワンオペ育児になつていませんか？

# いざというときの連絡先

## 小児救急医療電話相談（#8000）

夜、お子さんの急な病気の時などにご相談ください

#8000利用案内

☞ # 8000

(プッシュ回線の固定電話及び携帯電話)

☞ 083－921－2755

(全ての電話)



相 談 日	毎 日 (365 日)
相 談 内 容	子どもの急な病気（発熱、下痢、嘔吐、けいれん等）、けがに関するこ
相 談 時 間	19 時 ~ 翌朝 8 時
対 象 者	15 歳未満の子ども
相 談 員	看護師（必要に応じて小児科医師等）

### ※お願い

この電話相談では、診断・治療や医療機関の紹介は行いませんので  
ご留意ください

翌日の受診でもよいか悩む時や  
対応に困ったときに  
相談して下さい



# 「子どもの救急」ホームページ

公益社団法人日本小児科学会が運営するホームページです

夜間や休日などの診療時間外に、病院や診療所を受診する必要があるかどうか、判断の目安を提供しています

対象としているのは、生後1か月から6歳までのお子さんです



<http://kodomo-qq.jp/>

子どもの救急  
日本小児科学会監修



## 気になる症状

発熱（38度以上）

けいれん・ふるえ

吐き気

せき・ぜぜぜずる

腹痛・便秘

皮膚のブツブツ

下痢

泣き止まない

おしゃっこが出来ない

意識がおかしい

舌を噛める

頭痛

頭歎

ウンチが空

鼻血

動物に咬まれた

虫に刺された

やけど

頭を当たしついた

このサイトについて  
リンク集  
サイトマップ

## ONLINE GO ウェブサイト「子どもの救急」って？

### 何に使うの？

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。



### 対象年齢は？

生後1か月～6歳までの赤ちゃんです。



### 大切なお願い

ご利用規約を必ずお読みの上、同意された場合のみご利用ください。なお、病院を受診するかどうかの最終的判断はおかあさんご自身で！



### 作ったのは…

このサイトは、厚生労働省研究班／公益社団法人日本小児科学会により監修されています（厚生労働省研究費補助金 地域医療並びに開発研究事業を受け、実施した研究の成果です）。

ご利用規約を必ずお読みのうえご利用ください。

ページの左にある「気になる症状」の中からお子さんの状態に近いものをクリック。

各症状ページに置かれている具体的な症状をチェックボックスで選び、「結果を見る」ボタンを押してください。お子さんの症状にあわせて、その対処方法が表示されます。

いちばん上のメニューから「気になる症状」を選んでクリックしてください。



### リンクについて

当サイトにリンクをご希望の際は日本小児科学会までご一報ください。

リンクについての詳細はこちらをご覧下さい。

# ちょっとした悩みや不安を相談できる 「小児科オンライン」

医療面での悩みや不安を、専門医等にいつでもオンライン相談できます

相談内容	日頃の健康に係る何気ない悩みや不安から、病院を受診するかどうかの判断など（緊急時以外）
対象者	山口県内在住の妊娠婦や小児の保護者
相談員	産婦人科医、小児科医、助産師

※この相談窓口では、診察・治療は行いませんので、ご留意ください

## 【相談方法】

### 夜間相談

平日 18時～22時 （料金10分の予約制）



LINEのメッセージチャット /  
音声通話 / 録画通話

### いつでも相談

毎日24時間受付 （原則24時間以内返答）



ウェブサイトから  
相談を送付できます

### 日中助産師相談

月・水・金 13時～17時 （予約なし）



予約なしで助産師と  
LINEのメッセージチャットが可能

## 【利用方法】

会員登録後、ご利用いただけます。  
会員登録には、山口県限定の合言葉  
(パスワード)が必要です。各市町保  
健センターに設置するチラシまたは、  
県医療政策課 (Tel083-933-2961)  
までお問い合わせください。

県ホームページ



小児科オンライン



夜間の子どもの急な病気やけがは、小児救急医療電話相談  
(#8000) にご相談ください

# 休日夜間当番医や休日夜間急患センターを検索 「医療情報ネット」ホームページ

令和6年4月1日から、厚生労働省が全国統一のシステム  
「医療情報ネット」の運用を開始します。



## ●ホームページ

<https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

## ●電話案内サービス

☎ 0570-000692



最新の情報については、各医療機関へお問い合わせください。  
休日夜間の当番医については、市町広報誌・ホームページ等も  
確認してみましょう。

# 休日夜間急患センター

令和5年11月現在

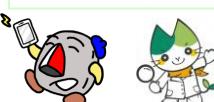
市町名	施設名	所在地 電話番号	診療時間		
			平日	土曜日	日曜日、祝日
堺市 和木町	堺市医療センター 關野会病院 救急センター	堺市立の木町3-8-12 0827-21-1199	内科・外科 19時～22時	内科・外科 19時～22時	内科：9時～22時 外科：9時～19時 歯科：9時～12時 ※9時～12時 小児科は出診
堺市 上關町 田布施町 平生町	休日夜間応急診療所	堺市中央1丁目10番17号 0820-22-9001	19時～22時	—	9時～12時 13時～17時
周南市	周南地域休日・夜間こども 急救センター (周南こどもQG)	周南市幸田町1番1号 (福山中央病院内) 0834-28-9650	19時～22時	19時～22時	9時～12時 13時～17時 19時～22時
	周南市休日夜間急患診療所 (内科・外科) ※平日・土曜日は内科のみ ※内科は高校生以上	周南市瀬戸見町9-25 0834-39-0099	内科 19時～22時	内科 19時～22時	9時～12時 13時～17時 19時～22時
下松市	下松市休日診療所(内科) ※高校生以上	下松市中央町21番1号 0833-41-7799	—	—	9時～17時
光市	光市休日診療所	光市光井2丁目2-1 0833-74-1399	—	—	9時～12時 13時～17時
山口市	山口・防府地域夜間こども 急救センター ※0歳から中学生までの 内科的疾患	山口市八幡馬場53-1 (山口赤十字病院内) 083-821-8025	19時～22時	19時～22時	19時～22時
	山口市休日・夜間急患診療所 (内科・外科・歯科) ※内科は高校生以上	山口市糸佐二丁目6-6 083-825-2266	19時～22時	19時～22時	9時～13時(歯科のみ) 19時～22時
防府市	防府市休日診療所	防府市鴨生町12-1 0835-24-4172	—	—	9時～12時 (内科・小児科・歯科) 13時～17時(内科・小児科)
宇都市 山陽小野田市 ※P4.10～小児 科のみ店舗化	宇都市休日・夜間救急診療所 ※平日・土曜日は小児科のみ	宇都市琴尾町二丁目1番10号 (市保健センター隣) 0836-31-1099	19時30分～23時 (本曜日は18時から)	19時～23時	9時～17時 18時～21時(内科・外科) 19時～22時(小児科) ※祝日平日は専科診療あり (9時～12時)
下関市	下関市夜間急患診療所	下関市大学町二丁目1-3 083-252-3788	19時～23時	19時～23時	19時～23時
長門市	長門市応急診療所	長門市仙崎186番地1 0837-27-0199	19時～22時	—	9時～12時 13時～17時
萩市 阿武町	萩市休日急救診療センター	萩市椿3400番地3 0838-26-1397	—	—	9時～12時 13時～16時 17時～22時 ※専科診療 (9時～12時、13時～15時)

# 山口県消防本部一覧

緊急時に当番医を探す時は、お住まいの地域の消防本部におたずねください

令和5年11月現在

消防本部	電話番号
岩国地区 消防組合消防本部	岩国市・和木町 0827-31-0119
柳井地区 広域消防本部	柳井市・周防大島町 平生町・上関町 0820-22-0040
光地区 消防組合消防本部	光市・田布施町 周南市(旧熊毛町域) 0833-74-5604
下松市消防本部	下松市 0833-45-3119
周南市消防本部	周南市 (旧熊毛町域を除く) 0834-22-8765
防府市消防本部	防府市 0835-24-0119
山口市消防本部	山口市 083-932-2603
宇部・山陽小野田消防局	宇部市・山陽小野田市 0836-21-2866
美祢市消防本部	美祢市 0837-52-2176
下関市消防局	下関市 083-233-9119
長門市消防本部	長門市 0837-22-9111
萩市消防本部	萩市・阿武町 0838-25-2772



# 救急車の利用のしかた

屋外であれば  
目立つ建物や  
アプリの現在地情報、  
信号機の住所などが  
参考になります。

消防本部

通報者

はい〇〇消防です  
火事ですか？  
救急ですか？

救急です

住所はどちらですか？

〇〇町〇〇番〇〇号〇〇ア  
パートです

近くに何か目標物（店、  
学校など）はありますか？

〇〇公園の裏側です

どうしましたか？

〇〇才の男の子が  
けいけんしています

あなたの名前と  
電話番号は？

〇〇です。  
電話番号は、  
〇〇〇-〇〇〇〇〇〇です

分かりました  
救急車が出動します  
誘導可能であればお願ひします

※119番では、出血していれば止血、呼びかけに  
応じず呼吸が無ければ、心肺蘇生法（胸骨圧  
迫等）などの応急救護を指導するので、その  
指示に従って積極的に実施してください



# 救急車の利用のしかた

緊急性が低ければ  
搬送にならない  
可能性もあります

本当に救急車が必要な  
患者さんのために  
適正利用をお願いします。





## ～コラム～

子どもの調子がいつもと違うかも？と気づくのが夜間や休日となると、かかりつけ医に相談することができず、どうすればいいのかと不安になる親御さんも多いと思います。子供の体調はいつ急変するかわかりません。そのため、親御さんの冷静な判断が重要になります。

まずは子どもの様子がいつもと違うということに早い段階で気づくことが大切です。子どもは自分の体調が悪くても、それを上手く言葉で表現したり、大人に助けを求めたりすることが私たちより苦手です。そのため、いつもの元気な様子をよく知しておく必要があります。

次に休日や夜間の場合は、救急受診すべきなのかそのまま様子をみていいのかを判断する必要があります。この判断は難しいと思います。どうすればいいかわからないとなった場合は電話相談できる機関もあるため、上手に活用してみてください。



2024年6月第2版

編集：山口大学小児救急地域医療学講座 星出まどか

山口大学医学部医学科3年 木村優里