知っておきたい

家庭での救急

【第　6　版】

令和５年12月改定

かかりつけ医と家庭を結ぶ
家庭での急病対策マニュアル

神戸市医師会

はじめに

神戸市医師会急病診療所設立30周年を記念して、平成17年度に市民の皆様にわかり易いように『知っておきたい　家庭での救急』の小冊子を発刊しましたが、好評により、第６版を発行することとなりました。

神戸市医師会は神戸市民の方々の健康増進や疾病予防、さらに安心と安全な医療を提供することを大きな活動目的としていますが、初期救急にも積極的に対応しています。

神戸市医師会は次の四つの初期救急事業をしています。①：神戸市医師会館１階にあります神戸市医師会急病診療所での休日・夜間の診療（中央区：内科・耳鼻咽喉科・眼科)、②：東部休日急病診療所（灘区：内科)、③西部休日急病診療所（西区：内科・小児科）④北部休日急病診療所（北区：内科）などがあります。

インターネット検索にて種々の情報が得られる現状ですが、この小冊子は身近に置いてすぐに活用できるというメリットがあります。この小冊子には救急医療機関情報、日常で起こりうる症状への対応方法、救命処置、薬の使い方などが記載されています。病院に受診するまで、又は救急車が来るまでの手当てについて、それぞれの専門分野の医師（神戸市医師会救急・災害対策委員）が執筆いたしました。いつも身近に置いていただき、“もしもの時”にご活用されることをお願いいたします。

目　次

1．神戸市の初期救急医療体制案内・・・・・・・・・・・・・・・・・3

2．家庭での救急

①こどもの救急・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10

「インフルエンザ」と思われる症状がある方へ・・・・・・23

②大人の救急・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・24

③耳と鼻の救急・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・29

④目の救急・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30

⑤ケガ・やけどの救急・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32

3．主に市民が使う一次救命処置（ＢＬＳ）・・・・・・・・・・・35

4．薬の正しい使い方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・41

神戸市の初期救急医療体制案内

【神戸市医師会　急病診療所】

電話：078-341-2313

神戸市中央区橘通 4-1-20

診療科目	平日	土曜日	休日	年末年始（12/30～1/3）
内　　科	21:00～23:40	18:00～23:40	9:00～16:40	9:00～16:40
			18:00～23:40	18:00～23:40
耳鼻咽喉科	―	18:00～23:40	9:00～16:40	9:00～16:40
眼　　科	―	18:00～23:40	―	9:00～16:40

神戸市医師会急病診療所へのアクセス

- JR 神戸駅下車
  徒歩約 10 分
- 高速神戸駅下車
  （阪急・阪神・山陽各電車）
  徒歩約５分
- 市営地下鉄大倉山駅下車
  徒歩約５分

◎専用駐車場有

「待合室の混雑回避」「待ち時間の解消」のため、事前受付制を導入しております。**(ウェブでの受付は診療開始の１時間前より)**

WEB 事前受付サイトＱＲコード

ＱＲコード読込対応の携帯電話等で、左記のＱＲコードを撮影すると簡単に予約受付サイトにアクセスできます。

※ 診察をご希望の際は、保険診療を行っておりますので健康保険証、福祉医療費受給者証等が必要です。

【神戸市医師会　東部休日急病診療所】

電話：078-801-5199

神戸市灘区岸地通 1-1-1

診療科目	休日及び年末年始
内　科	9:00～16:40

神戸市医師会東部休日急病診療所へのアクセス

- 阪神電鉄本線
  大石駅徒歩 10 分
- JR 摩耶駅徒歩 10分
- 阪急王子動物園駅
  六甲駅徒歩 15 分

◎専用駐車場はありません

「待合室の混雑回避」「待ち時間の解消」のため、事前受付制を導入しております。**(ウェブでの受付は診療開始の 1 時間前より)**

WEB 事前受付サイトＱＲコード

ＱＲコード読込対応の携帯電話等で、左記のＱＲコードを撮影すると簡単に予約受付サイトにアクセスできます。

※ 診察をご希望の際は、保険診療を行っておりますので健康保険証、福祉医療費受給者証等が必要です。

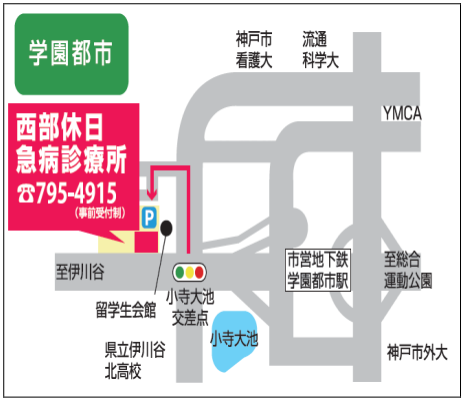
【神戸市医師会　西部休日急病診療所】

電話：078-795-4915

神戸市西区学園西町４－２

診療科目	休日及び年末年始
小児科	9:00～16:40
内　科	9:00～16:40

神戸市医師会西部休日急病診療所へのアクセス



・神戸市市営地下鉄
　　学園都市駅徒歩　10 分

◎専用駐車場有

「待合室の混雑回避」「待ち時間の解消」のため、事前受付制を導入しております。**(ウェブでの受付は診療開始の１時間前より)**

WEB 事前受付サイトＱＲコード

ＱＲコード読込対応の携帯電話等で、左記のＱＲコードを撮影すると簡単に予約受付サイトにアクセスできます。

※ 診察をご希望の際は、保険診療を行っておりますので健康保険証、福祉医療費受給者証等が必要です。

【神戸市医師会　北部休日急病診療所】

電話：078-583-4199

神戸市北区山田町下谷上字池ノ内 4-1 箕谷会館１階

診療科目	休日及び年末年始
内　科	9:00～16:40

神戸市医師会北部休日急病診療所へのアクセス

・神戸電鉄
箕谷駅徒歩　６分

神戸電鉄谷上駅から
神戸市バス 62 系統
日の峰西行き　７分

◎専用駐車場有

「待合室の混雑回避」「待ち時間の解消」のため、事前受付制を導入しております。**(ウェブでの受付は診療開始の１時間前より)**

WEB 事前受付サイトＱＲコード

ＱＲコード読込対応の携帯電話等で、左記のＱＲコードを撮影すると簡単に予約受付サイトにアクセスできます。

※ 診察をご希望の際は、保険診療を行っておりますので健康保険証、福祉医療費受給者証等が必要です。

【神戸こども初期急病センター】

電話：078-891-3999

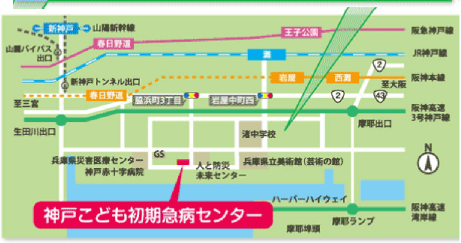
神戸市中央区脇浜海岸通１丁目４番１（ＨＡＴ神戸内）

科目	診療日	受付時間
小児科	月～金	19：30～ 翌朝６：30
	土曜日	14：30～ 翌朝６：30
	休　日	８：30～ 翌朝６：30

※診療は、標記の 30 分後より開始

神戸こども初期急病センターへのアクセス

鉄道：阪神電車『春日野道駅』徒歩約８分
　　ＪＲ『灘駅』より徒歩約 18 分
バス：神戸市バス『人と防災未来センター前』
　　徒歩１分
　　阪神バス『日赤病院前』徒歩２分
車　：阪神高速３号神戸線『生田川出口』
　　約３分
　　『摩耶出口』約４分
　　ＪＲ・阪神・阪急「三宮駅」約 10 分



※夜間・休日の急な子どもの内科系（外科、整形外科、耳鼻咽喉科、眼科等は除く。）
疾患に対して外来診療を行うもので、かかりつけ医や病院の代替となるものではありません。

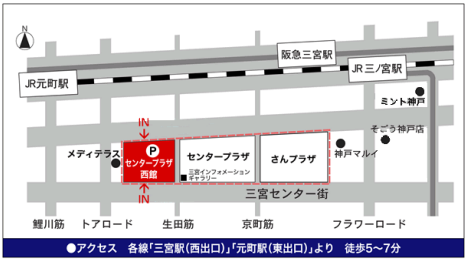
【神戸市歯科医師会附属休日歯科診療所】

電話：078-331-8099

神戸市中央区三宮町 2-11-1 センタープラザ西館 5F 509 号室

診療科目	休日及び年末年始
歯　科	9:00～14:30

※ 原則として休日等における歯科急病患者に対する応急的かつ必要な処置を行います。
※ ただし、継続して休日ごとに受診することはできません。



【神戸こども初期急病センター　こども急病電話相談】

電話：078-891-3499

業　務	受付日	受付時間
看護師による小児救急に関する助言	月～金	20：00～翌７：00
	土曜日	15：00～翌７：00
	休　日	９：00～翌７：00

【子ども医療電話相談】

#8000（プッシュホン回線・携帯電話・公衆電話）又は
電話：078-304-8899（ダイヤル回線・IP 電話など）

業　務	受付日	受付時間
看護師又は医師による助言	月～土	18:00～翌朝 8:00
	休　日	8:00～翌朝 8:00

【中毒 110 番サービス】

中毒 110 番は**化学物質**（たばこ、家庭用品など）、**医薬品、動植物の毒**などによって起こる**急性中毒**について、実際に事故が発生している場合に限定し情報提供しております。

（財）日本中毒情報センター110 番（通年）　（365 日 24 時間対応）

大　阪　☎　072-727-2499
つくば　☎　029-852-9999

ホームページ：https://www.j-poison-ic.jp/110serviece/
たばこ誤飲事故専用（365 日２４時間対応）
電話：０７２－７２６－９９２２

【こうべ救急医療ネット（Ko+MeT）】

ホームページ：
https://web.qq.pref.hyogo.lg.jp/qq28scripts/kobeh/kobehw/qq28gnkbqqlt1_2009.asp

休日・夜間の救急医療機関を案内してくれるホームページです。
※診療予定となる輪番医療機関は、変更となることがあります。
※受診する際には必ず事前に医療機関に確認してください。

【神戸市救急電話相談　＃７１１９】

＜救急メモ＞

受診する際、必要な情報を予め把握し受診することが大事です。

既往歴は？

アレルギー（食物・薬物など）の有無は？

現在、医療機関に受診している？（かかりつけ医）

お薬を服用中の有無は？（どのようなお薬を飲んでいるか）

いつから？（現在の症状が出たのは）

主な症状は？

あなたの家の「かかりつけ医」の連絡先は？

医療機関名：　　☎

医療機関名：　　☎

こどもの救急

家庭における救急処置と上手な受診

こどもは夜間や休日に限って病気になり親を心配させるものです。最近ではこどもの病気についての知識が育児書やインターネットによって溢れかえっています。実際わが子が病気になるとどうしたらよいのかわからず不安になってしまいます。このような戸惑いを少なくするために、こどもの病気についての対応法と、まずすべきこと及び医療機関を受診するタイミングについてまとめて図にしてみました。

【　発　　熱　】

A.　応急処置

1）こどもの状態について

★　**熱をはかる。**

★　**熱の経過を記録する。**

★　**熱以外の症状はないか。**

・咳、鼻水、下痢、嘔吐、呼吸困難、頭痛、耳痛、排尿痛などを確認する。

・全身状態（機嫌、活気、食欲等）が良いかどうか、尿量が少なかったり、舌や唇が乾いていないか、一人で遊べるか観察する。

2）熱への対応

・クーリング（アイスノン等）、水分補給、熱の上がり際は暖かく上がり切ったら薄着に、着せすぎに注意。

・解熱剤の使用は慎重に。

B.　受診のタイミング

どうなれば受診するのか？　緊急度は？　救急車は？

・発熱については右面のように３ヶ月未満と３ヶ月以降に分けて考えましょう。

・３ヶ月未満の発熱は重症化しやすいため受診が必要です。

・３ヶ月以降は元気がなく、ぐったりしている、おしっこが出ない、活気がない、よく眠れない、水分を摂るのを嫌がる、心臓病や免疫機能が低下している病気などがある等、うち一つでもあれば受診しましょう。これらの症状がまったくなければ翌日まで待てます。

・息苦しい、意識がおかしい（呼びかけに応答しない）、けいれんを起こしている場合は救急車を呼びましょう。

C. 帰宅後のケア

★ 水分補給：イオン飲料、お茶等を少しずつ与えましょう。

★ クーリング：高熱は頭や腋を冷やしましょう。着せすぎに注意し、まめに着替えをさせましょう。

★ 安静：保育所、幼稚園は控え、屋内にいましょう。

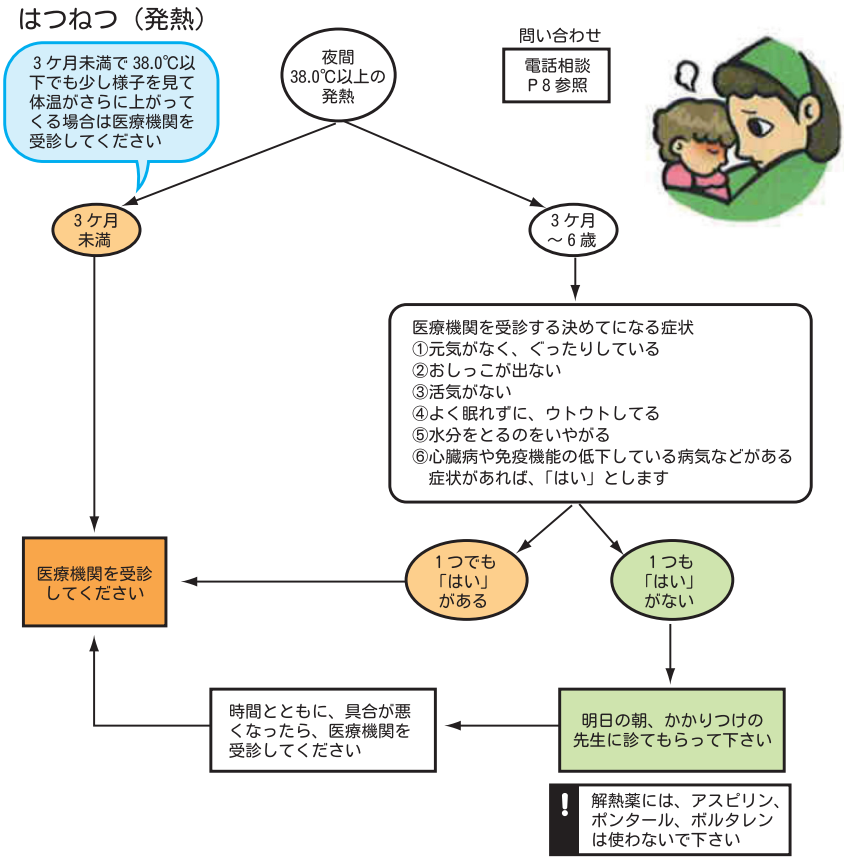
★ 室温の管理：大人が心地よい温度に。

★ お薬（解熱剤を含めて）：お薬は食事がとれなくても所定回数飲ませましょう。

★ 解熱剤は39℃以上で辛そうなときのみ使用しましょう。

★ 熱が下がったらシャワーや軽い入浴はかまいません。

★ 熱だけで脳に障害が起こることはありません。熱は、病原菌を弱め、免疫を強くする生体の防御反応です。



【けいれん・ひきつけ】

A. 応急処置

★ 顔を横向けにし、衣服をゆるめます。体を揺すったり叩いたり、口に割り箸や指を入れないようにしましょう。

★ 危険物を片付けましょう。

★ 何時からどんなけいれんが何分間続いたか、左右差はないか、そのときの体温は何度かを記録しましょう。できれば動画を撮ってください。

B. 受診のタイミング

★ けいれんの場合の受診はあわてないで右面の図のような手順で対応してください。

★ けいれんが 5 分以上続く、初回のけいれん、生後 6 ヶ月以下、6 歳以上、左右差がある、嘔吐や失禁を伴う、頭をぶつけた、反復して起こるなどのうち一つでもあれば救急を受診しましょう。

★ けいれんが止まっても意識が戻らない、唇の色が紫色、呼吸が弱いなどの症状があれば救急車を呼びましょう。

C. 帰宅後のケア

★ 水分補給：お茶、イオン飲料等を少しずつ与える。

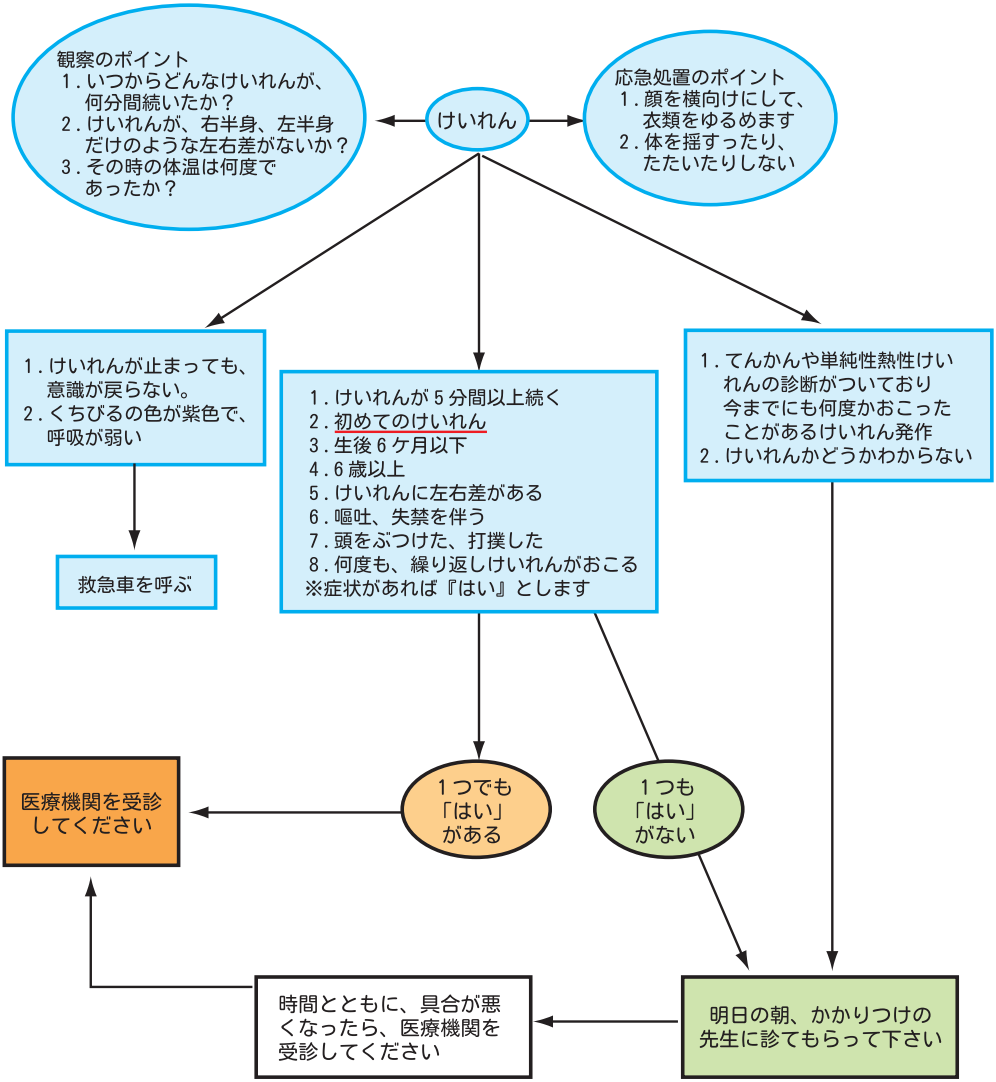
★ 入　　浴：けいれん当日の入浴は避けましょう。

★ 服　　薬：食事が摂れなくても飲ませましょう、けいれんを予防する坐剤は医師の指導のもとに使用しましょう。鼻水の薬、アレルギーの薬は飲まないようにしましょう。

★ 再　　診：けいれん後普段と変わりがなくても、翌日にはかかりつけの医療機関を受診しましょう。

けいれんとは突然に意識が無くなり、手足を突っ張ったりガクガクし、白目を剥いた状態をいいます。

けいれん・ひきつけ


けいれん
観察のポイント
1. いつからどんなけいれんが、何分間続いたか？
2. けいれんが、右半身、左半身だけのような左右差がないか？
3. その時の体温は何度であったか？
応急処置のポイント
1. 顔を横向けにして、衣類をゆるめます
2. 体を揺すったり、たたいたりしない
1. けいれんが止まっても、意識が戻らない。
2. くちびるの色が紫色で、呼吸が弱い
救急車を呼ぶ
1. けいれんが 5 分間以上続く
2. 初めてのけいれん
3. 生後 6 ケ月以下
4. 6 歳以上
5. けいれんに左右差がある
6. 嘔吐、失禁を伴う
7. 頭をぶつけた、打撲した
8. 何度も、繰り返しけいれんがおこる
※症状があれば『はい』とします
1. てんかんや単純性熱性けいれんの診断がついており今までにも何度かおこったことがあるけいれん発作
2. けいれんかどうかわからない
医療機関を受診してください
1 つでも「はい」がある
1 つも「はい」がない
時間とともに、具合が悪くなったら、医療機関を受診してください
明日の朝、かかりつけの先生に診てもらって下さい

【　ふくつう　】

A.　応急処置

★　お腹に関係する症状(腹痛、嘔吐、血便)と全体的な状態をつかんでください。
★　嘔吐、血便、お腹が固くなるなどは胃腸の重要な症状です。顔色が青い、冷や汗をかく、足をお腹に引き付けるなども良くない症状です。
★　おむつも取ってよく観察しましょう。
★　お腹を押したりせずに楽な姿勢で救急を受診しましょう。
★　便がおむつにある場合は持参しましょう。
★　便秘を繰り返している場合は浣腸を試してかまいません。

B.　受診のタイミング

1）乳　児（0歳児）

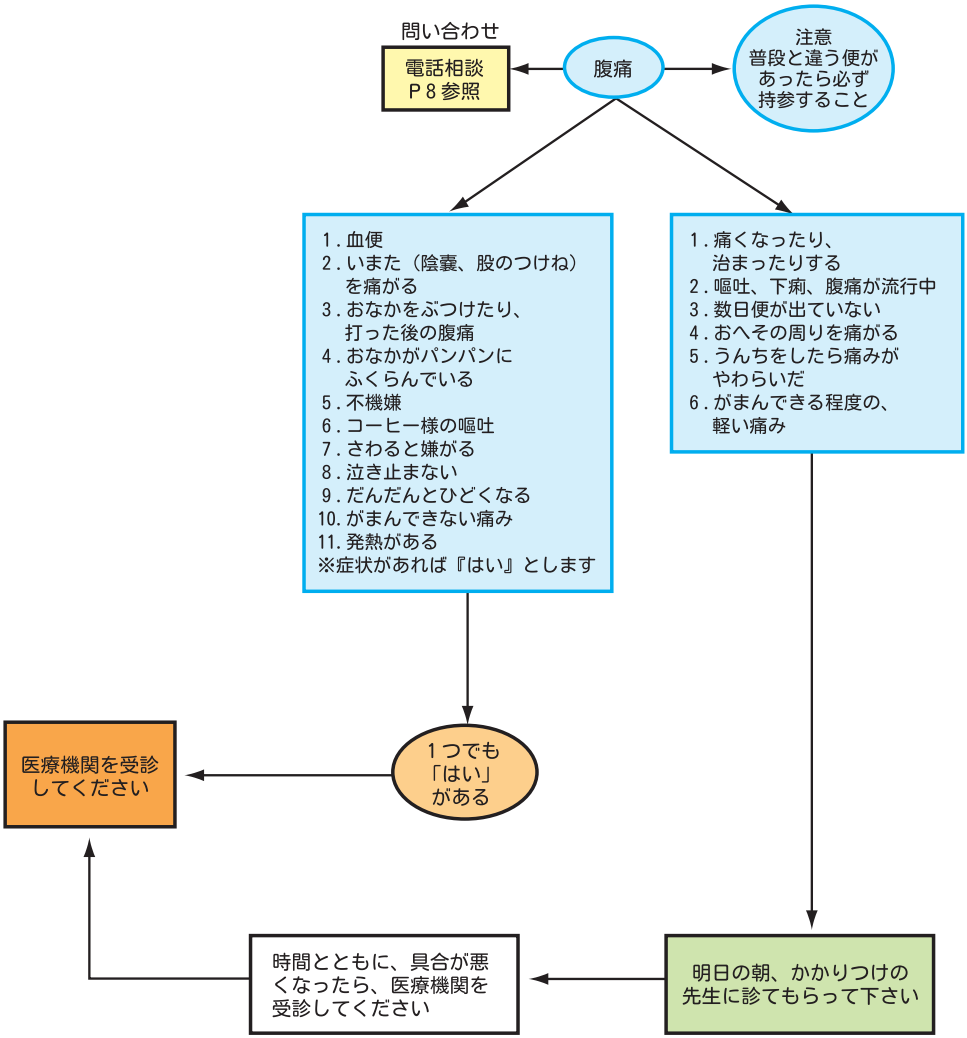
★　血便、お腹が強く膨らんでいる、不機嫌に泣く、足をお腹に引き付ける、何度も吐く、足の付け根が腫れている、お腹を触ると硬くなっている、嘔吐がひどく目が落ち窪んでいる場合はすぐ受診しましょう。
★　嘔吐と下痢（血便ではない）があり、「胃腸かぜ」が流行している、数日間便が出ていない（便秘傾向）場合は翌日まで待てる場合が多いのですが、症状が進む場合はすぐに受診しましょう。

2）幼　児　（1歳～5歳）

幼児では乳児のときに加えて、次のような場合には注意してください。

★　意識がおかしい、ぐったりとして反応が悪い、皮膚が青白く冷たい場合は救急車を呼びましょう。
★　激しい痛み、周期的な痛み、嘔吐や血便がある、激しい下痢、痛みがお腹の右下に移動してくる、お腹をかがめて歩く、コーヒー様の嘔吐、高熱を伴う、お腹を強くぶつけたなどの場合は受診しましょう。
★　受診後も痛みが続く場合は夜間でも遠慮せずに救急施設に連絡後、再受診しましょう。
★　痛みが一時的で、一人で遊べる、食欲がある、笑顔がある場合は様子を見ましょう。
★　腹痛については右面に示した11の症状が大切ですが、時間と共に症状が変わっていくことを忘れないで状態観察を数時間ごとに行ってください。
腹痛の中で重症であり、しかも頻度が多いのが腸重積症と急性虫垂炎です。
★　急性虫垂炎は最初みぞおちが痛みますが、やがて右下へと痛みが移ってきます。こどもは前屈みで歩き、お腹を押さえると痛がります。
★　腸重積症は3歳以下に多く、火がついたように激しく泣いた後ぐったりとなります。このような状態が周期的に現れ、さらに嘔吐や血便が加わります。
胃に近い方の腸が肛門に近いほうの腸の中に入り込んで、締め付けられるために血液が通わなくなり腸の壁が壊死になり破れてしまいます。できるだけ早く診断し元に戻す（整復）することが重要です。9割以上のケースが手術なしで整復することが可能です。

ふくつう（腹痛）



こどもの腹痛の大半は便秘などの軽いものですが、中には怖い病気もあります。
いつもと違うように思える時は救急を受診しましょう。

【せき・ゼーゼー】

A. 応急処置

★ 気管支喘息発作：腹式呼吸、水分摂取、痰を出す、お薬、吸入。

★ クループ（診断がついている場合）：水分摂取、加湿、クーリング、安静。

★ 気管支炎・肺炎等（診断がついている場合）：水分補給、お薬、安静。

★ 呼吸困難があれば全身の状態を考慮して早目に医療機関を受診してください。

B. 受診のタイミング

せきやゼーゼーといった症状から見たものを右面に示します。オットセイの鳴き声のような咳、38.0℃以上の発熱、ゼーゼー・ヒューヒュー、息苦しそう、呼吸が速い、ウトウトする、水分が取れない、口の周りが紫色になるなどがあれば受診が必要です。病気ごとに考えてみると以下のようになります。

★ 夜間でもすぐに受診しましょう。

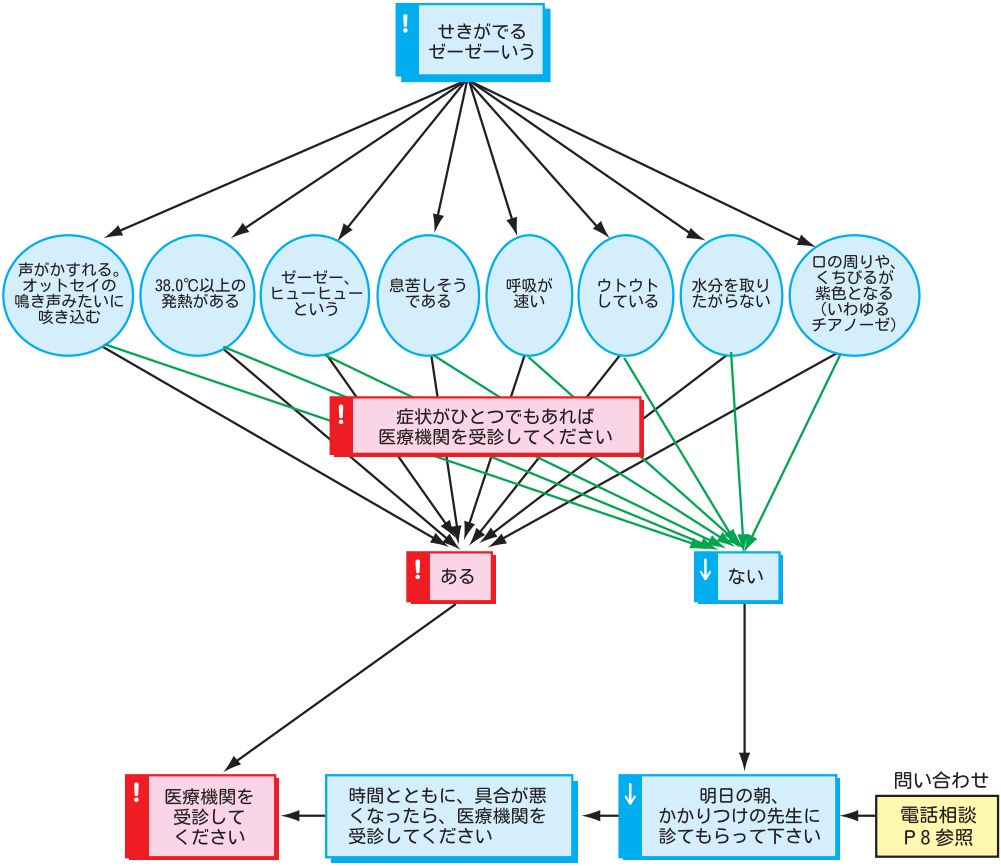
- 喘息：中発作以上、発熱、嘔吐、頭痛、水分が取れないなどの症状がある場合
- クループ：いつもより興奮している、呼吸が速い、高熱の場合
- 喘息様気管支炎：ゼーゼーがひどい、呼吸が速い、眠れない、顔色が悪い場合
- 細気管支炎：呼吸が速い、不機嫌、眠れない、食欲不振の場合
- 肺炎：呼吸が速い、せきがひどい、ぐったりしている、水分がとれない、眠れない、高熱がある場合
- ただし、唇の色が悪い、呼びかけに応えない、失禁する場合は救急車を呼びましょう。

C. 帰宅後のケア

救急受診後に帰宅できることは病状が重症でないことを意味しますが、安静、保温、水分補給、服薬、室内の加湿を心がけても改善がない場合はすぐに医療機関を再受診しましょう。

こどもの呼吸数は新生児40/分、幼児30/分、学童20/分です。呼吸数が多く、肩で息をする、胸とお腹がシーソーのようになる、常にゼーゼーという、小鼻が開くなどがみられる、口の周りが紫色になる場合は呼吸困難があると判断します。

せき、ゼーゼー


せきがでる
ゼーゼーいう
声がかすれる。オットセイの鳴き声みたいに咳き込む
38.0℃以上の発熱がある
ゼーゼー、ヒューヒューという
息苦しそうである
呼吸が速い
ウトウトしている
水分を取りたがらない
口の周りや、くちびるが紫色となる（いわゆるチアノーゼ）
症状がひとつでもあれば医療機関を受診してください
ある
ない
医療機関を受診してください
時間とともに、具合が悪くなったら、医療機関を受診してください
明日の朝、かかりつけの先生に診てもらって下さい
問い合わせ
電話相談
P 8 参照

【おうと・下痢】

A. 応急処置

1）嘔　吐

★ 嘔吐後はしばらくの間（3～4時間）は何も与えないで下さい。

★ 嘔気が落ちついてきたら水分（イオン飲料、ミルク等）を5ccくらいずつ何回にも分けてのませます。

★ 飲ませ始めはもどすこともありますが、根気よく与えてください。

2）下痢（ゆるい便が何回も続く）

★ 下痢がひどいときは水分以外には何も与えないように。

★ 授乳中の乳児の場合、母乳又は乳児用ミルクは継続します。
乳児用ミルクについて、薄めたり特殊なものを使用したりする必要はありません。

★ 水分が摂れて空腹感がでてきたらでんぷん質（重湯、お粥、うどん等）を少量から始めます。

B. 受診のタイミング

1）嘔　吐

嘔吐で受診が必要な場合の目安を右面に示します。
お腹が張っている、強い腹痛、血液・胆汁の吐物、活動性の低下、うつろな表情、長く続く下痢を伴う、体重の減少、脱水症状、強い頭痛を伴う場合などのうち一つでもあれば受診が必要です。なければ翌日まで待てます。

★ けいれんを伴う、ぐったりして応答が悪い、高熱があり水分を受付けない、唇が紫色などの場合は救急車による受診が必要です。

★ 母乳児のゆるい便、哺乳後の吐乳、かぜに伴う下痢などは様子を見てもかまいません。

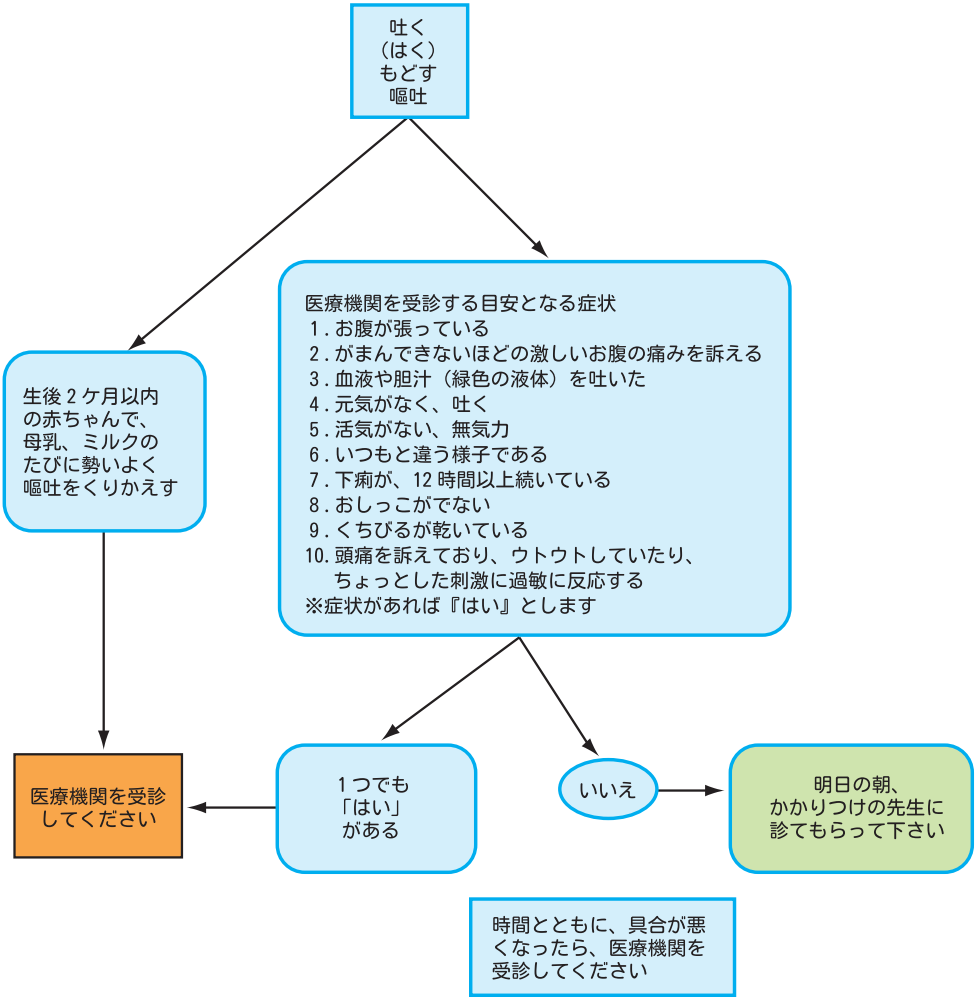
★ 嘔吐で大切なことは消化器以外の病気の除外と治療としての水分の補給です。

2）下　痢

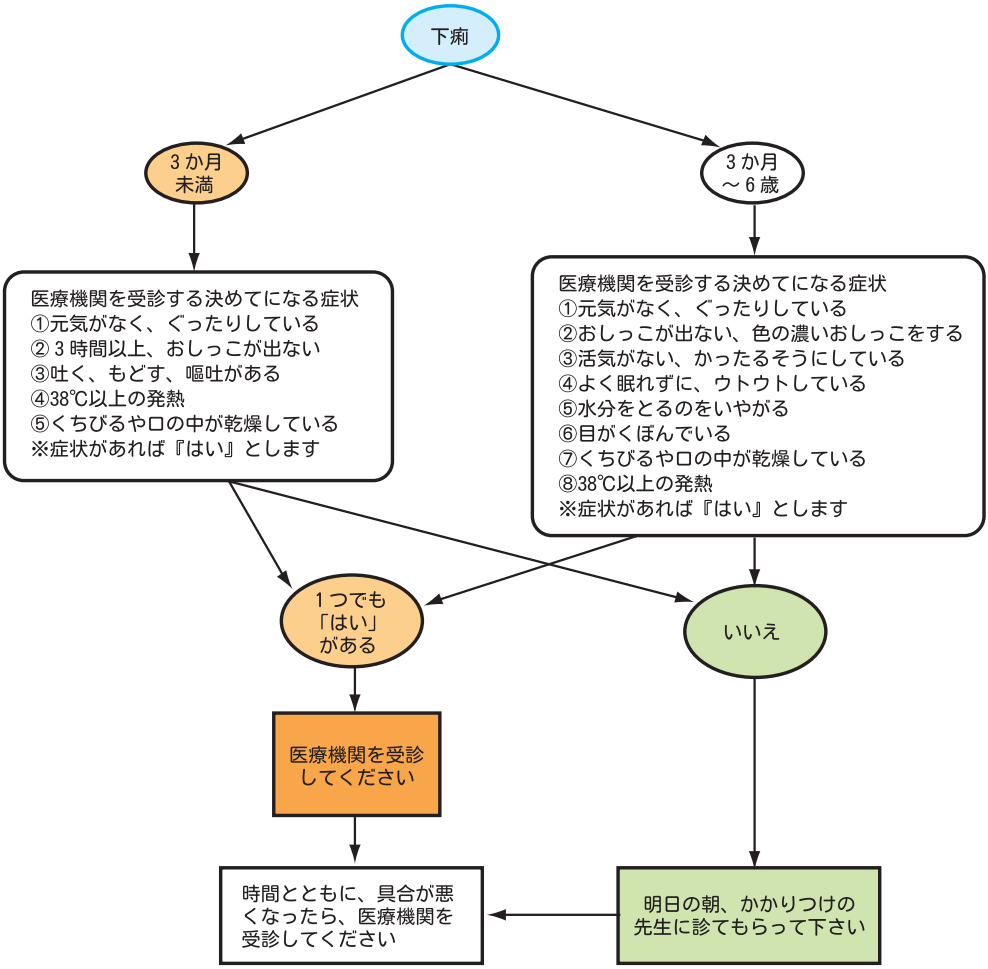
下痢で受診が必要な場合の目安を20頁に示します。
3ヶ月から6歳までの年齢ではぐったりしている、おしっこが出ない、活気がない、ウトウトする、などのうち一つでもあれば受診が必要です。なければ翌日まで待てます。これらの症状が時間ごとに変化していくことも忘れてはいけません。

こどもは消化器が弱い上に、上気道炎などの感染症にともなって嘔吐や下痢をおこしやすいものです。このような場合、水分を上手く補わなければ脱水になることがあります。あわてずに水分を少しずつ何回にも分けて与えましょう。

吐く（はく）、もどす、嘔吐



げり（下痢）


下痢
3か月
未満
3か月
～6歳
医療機関を受診する決めてになる症状
①元気がなく、ぐったりしている
②3時間以上、おしっこが出ない
③吐く、もどす、嘔吐がある
④38℃以上の発熱
⑤くちびるや口の中が乾燥している
※症状があれば『はい』とします
医療機関を受診する決めてになる症状
①元気がなく、ぐったりしている
②おしっこが出ない、色の濃いおしっこをする
③活気がない、かったるそうにしている
④よく眠れずに、ウトウトしている
⑤水分をとるのをいやがる
⑥目がくぼんでいる
⑦くちびるや口の中が乾燥している
⑧38℃以上の発熱
※症状があれば『はい』とします
1つでも
「はい」
がある
いいえ
医療機関を受診
してください
時間とともに、具合が悪
くなったら、医療機関を
受診してください
明日の朝、かかりつけの
先生に診てもらって下さい

【誤　飲】

こどもは、まわりにあるものは何でも口に入れます。危険物は置かないことが大切ですが、疑わしいときはP22図を参考にして対応してください。

1）すぐにすること
　意識はどうか、呼吸は規則正しくしているか、咳をしているか、顔色はよいか、嘔吐はしていないか、「何を」「どれくらい」「いつ」飲んだか等を確認する。

2）続いてすること
　意識がない、反応が鈍い、けいれんを起こしている場合は救急車を呼びましょう。意識がある場合は３通りの対応があります。

＃：吐かせず夜間でも病院へ：灯油、ベンジン、除光液、洗浄剤、漂白剤、しょうのう等の誤飲の時

＃：吐かせて夜間でも病院へ：たばこ（２cm以上）、ホウ酸団子、ナフタリン、パラジクロベンゼン、大量の医薬品等の時

＃：様子を見る：化粧品、シャンプー、芳香剤、石鹸、クレヨン、シリカゲル、マッチ、粘土、保冷剤、水銀、植物活力剤等の時

誤飲について最も大切なことは事故を予防することです。以下のような点に注意してください。

★冷蔵庫に薬を入れるときはキャップが開かないようにしっかり締める
★洗剤や薬をペットボトルに移し替えない
★飲み残しのジュースの缶を灰皿代わりに使わない
★カクテル、チュウハイ等は不用意にしまわない
★受診時は飲んだものの容器を持参する

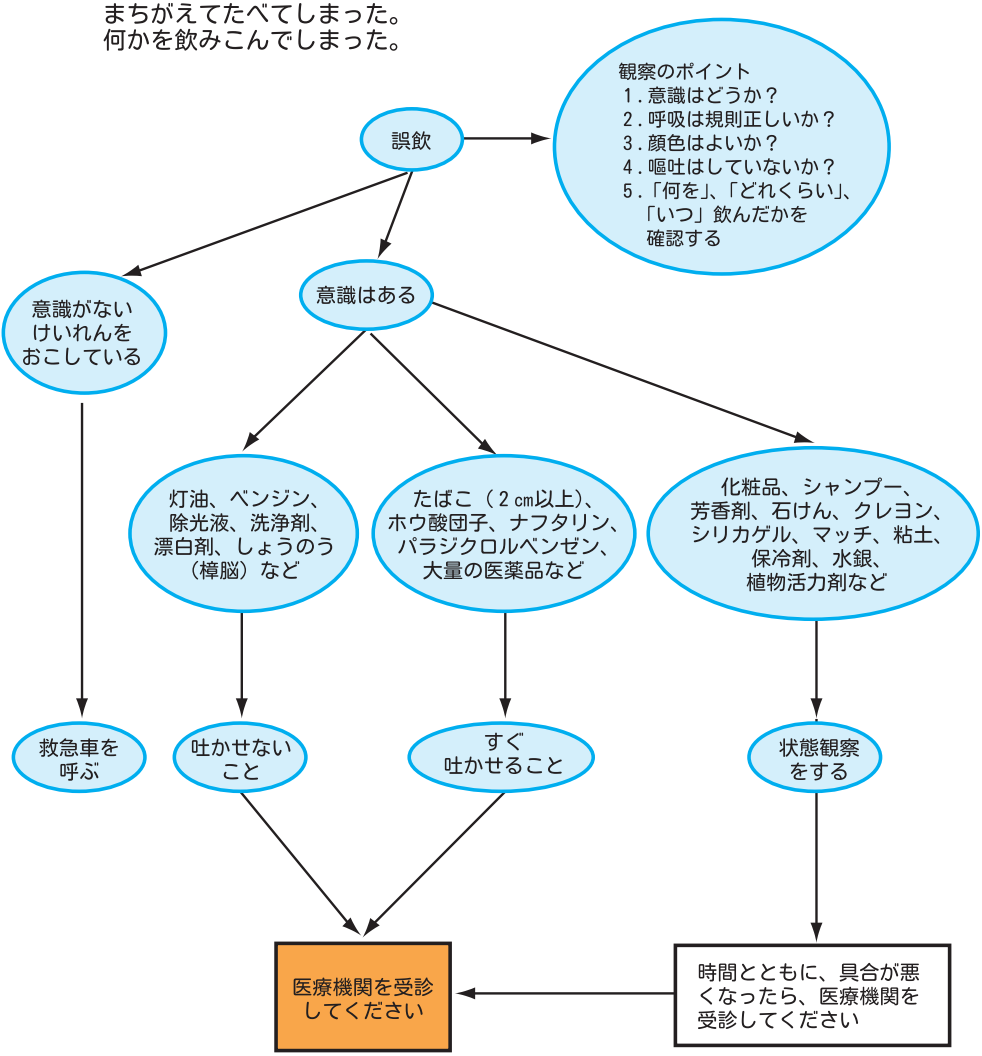
中毒110番は**化学物質**（タバコ、家庭用品など）、**医薬品**、**動植物の毒**などによって起こる**急性中毒**について、実際に事故が発生している場合に限定し情報提供しております。

■一般市民専用電話（情報提供料：無料）
大　阪　072－727－2499　365日　24時間
つくば　029－852－9999　365日　９時～21時

■タバコ専用電話（情報提供料：無料、テープによる一般市民向け情報提供）
072－726－9922　365日　24時間

ごいん（誤飲）

まちがえてたべてしまった。
何かを飲みこんでしまった。



「インフルエンザ」と思われる症状がある方へ

インフルエンザは風邪と異なり、症状（咳・咽頭痛・全身倦怠感・筋肉痛・関節痛）が急激に現れます。
感染したほとんどの方は比較的軽症のまま数日で回復する事が多いですが、持病のある方などは感染することで重症化する危険もあります。
手洗い・うがい・マスクなどの咳エチケットをしっかり行いましょう。
インフルエンザ対策で、最も効果的なことは、一人一人が、感染は自分が止めるという気持ちを持って、以下のことを実践することです。

このような症状のある方は、（熱が38℃以上の発熱、のどが痛む、関節痛、筋肉痛がある。）

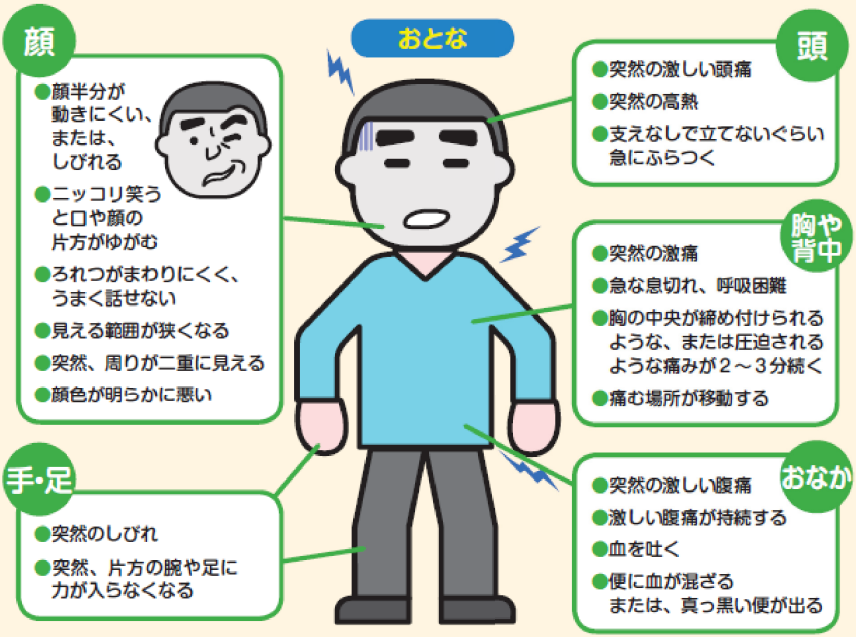
- 外出を控え、自宅で療養しましょう
- 手洗い、水分補給、十分な睡眠を心がけましょう
- 出来るだけ家族とは別の部屋で過ごしましょう
  （家族と接するときはマスクを着用しましょう）
- 処方されたお薬は指示通りに飲みましょう
- 特に10歳代のお子様は異常行動の発現の恐れがありますので、少なくとも発症2日間は保護者の観察可能な状況を保ってください。
- 呼吸困難、脱水、意識障害などが見られたときは、すぐに医療機関を受診してください

咳エチケットを守りましょう

1．咳やくしゃみをするときは、周囲の人からなるべく離れてください
2．咳やくしゃみをするときは他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻をおおい、おおった手は丁寧に洗いましょう
3．咳やくしゃみが出ている間はマスクを着用しましょう

大 人 の 救 急

**いままでに経験したことがない強い症状や、
いつもと違う・様子がおかしい場合、
重大な病気の可能性があります。**



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）
- ぐったりしている

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

けが・やけど
- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど

吐き気
- 冷や汗を伴うような強い吐き気

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

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

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

出典：総務省消防局

〔頭（あたま）の症状〕

1．頭痛（あたま痛）

発熱を伴わない頭痛には多くの原因があります。

突然の今まで経験がないくらいの頭全体にひろがる激痛はくも膜下出血の可能性があります。すぐに救急車を呼んでください。意識の低下や呼吸が不規則になると、緊急事態です。呼吸が止まれば、「ＢＬＳ」（Ｐ35参照）を始めましょう。また、軽い頭痛でも徐々に強くなって半身の手足の脱力や言語障害が起こってくる場合は、脳腫瘍などの脳の病気が疑われますので、早急に病院に受診してください。ずきずきした頭痛が数時間でだんだん強くなって、嘔気を伴い、じっとしていなければつらいようであれば、片頭痛の可能性があります。適切な治療でよくなることが多いので、専門医に受診してください。

発熱を伴う頭痛でも、高温が続き、意識の低下やけいれん（ひきつけ）がおこれば、すぐに受診しましょう。

2．めまい

平衡感覚が障害されると、ぐるぐる、ふわふわしてまっすぐ歩けなくなる現象がおこります。多くの場合は良性のめまいですが、時に脳の病気であることがあります。初めてめまいを感じたときは早めに診察を受けるようにしてください。特に、めまいと頭痛を同時に感じたり、ろれつがまわらなかったり、物が二重に見えたりなどの症状が伴う場合は脳の病気が強く疑われますので、早急に病院に受診してください。また、片方の耳が聞こえにくくなると同時にめまいが起こる場合は突発性難聴の可能性があります。早急に耳鼻科に受診してください。

3．半身の麻痺（力がはいらない）、感覚障害（しびれ、触っても感じない）

急に左右どちらかの手足に力が入らなくなる、顔がゆがんでろれつが回らなくなるといった症状が現れた場合、脳梗塞や脳出血などの脳卒中が疑われます。すぐに救急車をよんで病院に搬送してください。数分で症状が良くなったとしても、一過性脳虚血発作の可能性がありますので、早急に病院へ受診してください。48時間以内に脳梗塞を発症することが多い疾患です。

〔胸部（むね）の症状〕

1．胸痛（胸の痛み）

急に胸が締めつけられるような痛みや、胸苦しさが起こり2～3分で治まるような場合、狭心症 などの心臓発作が考えられますので、医師の診察を受けて下さい。今までに経験したこともない 強い胸の圧迫感が30分以上続き、冷や汗や脱力感、嘔気などを伴うような場合は心筋梗塞の疑いが強く、循環器の専門病院への緊急受診が必要です。発熱を伴い、息を吸った時に強くなる胸の痛みは肺炎や胸膜炎などが考えられるためすぐ受診して下さい。

2．咳（せき）

咳は、気道の中の異物(痰など)を排出するための反射作用です。咳の原因は風邪以外にもいろいろあり、発熱を伴ったり咳が長引いたりする時は医師の診察が必要です。特に、妊婦や高齢の方、糖尿病や心臓病などの持病がある方、喫煙者は注意が必要であり、早目に受診するようにして下さい。

3．喘鳴（ゼーゼー・ヒューヒューといった呼吸）

息を吐く時にゼーゼーという息使い（喘鳴）が、強くなる場合は気管支喘息やCOPD（タバコ病）でよくみられ、医師の診察が必要です。感染症やアレルギーなどで喉の粘膜がひどく腫（は）れ気道が塞（ふさ）がり、息が吸えなくなった場合にもゼーゼーという息使いになります。このような場合は、すぐ受診して下さい。

4．呼吸困難（息苦しさ）

息苦しさが軽い場合は、イスにもたれたり、机に伏せたりすると楽になることがあります。しかし、なかなか治らない時や突然起こる息苦しさは、心臓や肺の病気の可能性がありますので医師の診察を受けましょう。

5．動悸

急に強い動悸が起こった場合には、ゆっくりと息を吸い込んで、しばらく息をこらえ、そのあとゆっくりと吐くといった動作を数回繰り返したり、冷たい水を飲んだりをこころみてください。それでも動悸が続き、目の前が暗くなったり、ふらつきを伴ったりする場合は受診して下さい。

〔腹部(おなか)の症状〕

1．腹痛（おなかの痛み）

強い痛みが続く時や、次第に痛みが激しくなり、歩いたりおなかを叩くとひびいたりするような場合、また 発熱や嘔吐などを伴う時は、おなかの強い炎症が疑われますので、医師の診察を受けて下さい。

2．嘔吐・下痢

症状がある間は、固形物などをとるのをやめ、脱水にならないように経口補水液やミネラルウォーターなどの水分を少しずつ何回も分けてとるようにして下さい。症状が落ち着けば食事を少しずつ元に戻してください。水分もとれない時や、強い腹痛・発熱・血便などを伴う場合は、必ず医師の診察を受けて下さい。

〔高齢者の急病〕

高齢者では、たとえ重症であってもはっきりと症状がでない事があります。ただ何となく元気が無かったり、食欲が落ちたりする程度の症状しか認められない事があります。例えば、肺炎なのに熱や咳が出ない、急性の脳梗塞なのに少しぼんやりしているだけといった場合もあります。また、入浴時は意識を失ったり、転倒したりする事故が多く発生します。入浴前に十分水分をとる、滑りにくいマットの使用や脱衣場を暖かくする、出来れば誰か見守りの下で入浴させる、等の注意をしましょう。家族の人は普段からかかりつけ医と相談して、投薬内容や治療中の病名、生活上の注意点などを書いておきましょう。また、起り得る病状変化なども前もって聞いておくと良いでしょう。

〔妊婦の急病〕

風邪などで熱が出た場合でも、自己判断で薬を服用せず、まず医師に相談しましょう。急性胃腸炎や風邪、つわりなどで嘔吐や下痢があった場合はこまめに少しずつ水分をとるように心がけてください。出血や破水の際は安静にして医師の指示を仰いでください。

〔熱中症に注意〕

熱中症は高温、多湿な環境下（風通しが悪く蒸し暑いところ）で体温の調整がうまくできなくなった時に起こり、身体にいろいろな障害が起こってきます。ひどい場合には、筋肉のけいれんを起こし意識がなくなり、死に至る事もあります。熱中症は予防が可能な病気です。特に高齢者、持病のある人、体調が悪い人、肥満のある人などは、蒸し暑いところでの作業は注意が必要です。蒸し暑くて風通しの悪い場所でひどく汗をかき、フゥーとするようなめまい感、頭痛や吐き気、力が抜けるようなだるさが起こった場合、すぐ手当をしましょう。けいれんや意識障害が起こった場合は、すぐ救急車を呼びましょう。

Ⅰ度（軽度）

汗がとまらない
立ちくらみ
めまい（ﾌｧｰとする感じ）
筋肉の痛み

↓

風通しの良い涼しい場所に移動し、安静にして下さい。衣服をゆるめ身体を冷やし水分・塩分補給を十分にして下さい。

Ⅱ度（中等度）

頭痛
吐き気
体のだるさ
脱力感
（力が抜ける様な感じ）

↓

左に同じ対応をとって下さい。
症状が続くようであれば受診が必要です。

Ⅲ度（重度）

体温が高い
ふらつきが強く歩けない
けいれん
意識障害

↓

すぐに救急車を呼んで下さい。

耳と鼻の救急

1．耳痛

耳痛の大部分は外耳炎・急性中耳炎によるものです。夜間などで耳鼻咽喉科を受診できない時は鎮痛剤を内服し痛みを抑えてください。乳児・幼児・小児では鎮痛剤はアセトアミノフェン（内服：カロナール・坐薬：アルピニーやアンヒバ等）使用が適しています。

2．鼻出血

少量の出血では坐位であごを引いて、やや前屈させた姿勢で口をあけたまま静かに呼吸をして下さい。口やのどに回った血液は飲みこまず、吐き出すようにして下さい。出血している鼻の穴にガーゼなどのつめものを行い鼻の付け根を冷やし、しばらく様子を見て下さい。30分間以上も鼻出血が続くようなら受診することを考えて下さい。

多量の出血により血圧が低下し、意識レベルが低下した時には、血液がのどへ流れちっ息しないように口から吐き出させるようにし、直ちに受診して下さい。

3．めまい

頭痛・手足のしびれやマヒ・ふるえ・舌のもつれ・意識障害・複視（物が二重に見える）などの症状がなく、めまい・嘔吐だけの時は静かに横になって様子をみて下さい。ただし脳血管障害の危険因子である、高血圧症・糖尿病・脂質異常症・高齢・喫煙の既往がある方は注意が必要です。

4．のどの痛み

のどの痛みがひどくなり、食物や水が飲み込みにくくなり、口があけにくくなっている時、あるいは、食物や水を飲み込むと激しい痛みがあり、息苦しさがある時は直ちに受診して下さい。

目 の 救 急

1．急に目が痛くなり、見えにくくなった

眼圧が上昇する、緑内障（りょくないしょう）発作では、眼痛、充血、視力低下があります。頭痛や吐き気も起こります。失明するおそれがあり、至急、眼科を受診して治療を受けてください。

2．コンタクトレンズを装用しているが、目が痛くなった

コンタクトレンズを長時間装用したり、消毒などの取り扱いを間違えると角膜（黒目をおおう透明な膜）に障害が起こり、目が痛くなります。ただちに、コンタクトレンズをはずして下さい。障害を起こさないように、コンタクトレンズの正しい装用が大事です。

3．目やにがでる、充血する

目やにが多くなり、結膜（白目）が充血する病気は、結膜炎です。
細菌、ウイルス、アレルギーなどが原因です。細菌性結膜炎は抗生物質の点眼で、数日で治ります。流行性角結膜炎（はやり目）などのウイルス性結膜炎には、特効薬がなく、治るのに、数週間かかります。感染力が強いので、感染予防に注意する必要があります。アレルギー性結膜炎は、かゆみが主症状で、花粉、ハウスダスト、ダニなどが原因です。抗アレルギー薬の点眼で治療します。

4．まぶたが赤くはれて、痛い

眼瞼（まぶた）に細菌が感染して起こる、麦粒腫（ばくりゅうしゅ）です。俗に「ものもらい」、「めばちこ」などと言われます。抗生物質の点眼や眼軟膏で治療します。症状が強い場合は抗生物質を内服します。

5．急に白目が赤くなったが、痛みはない

白目が真っ赤になり、びっくりしますが、結膜下出血の事が多いです。
ほとんどの場合、心配ありません。はっきりした原因がなく、起こる事が多いのですが、「くしゃみ」、「せき」をした事でも起こります。
念のため、一度、眼科を受診してください。

6．虫のような物が飛んで見える

目の前に虫のようなものが見えるのを、飛蚊症（ひぶんしょう）といいます。眼球の中のある硝子体（しょうしたい）が、網膜からはがれて濁りになり、影をつくるのです。硝子体がはがれる時に、網膜剥離（もうまくはくり）を起こす事があり、詳しい検査が必要です。

7．急に片眼が見えなくなる

突然、片眼だけに、「上から、あるいは下からカーテンがかかるように」、「白っぽく霧がかかるように」、見えなくなってしまう、というような症状が現れ、２～３分続いた後、数分以内に元の見え方に戻る、こういう症状を一過性黒内障と言います。これは、脳から眼球に行く血管に問題が起り、血液が行かなくなり生じる症状です。脳梗塞の前兆の場合もありますので、すぐに受診して下さい。

8．急に両眼が見えにくくなる

突然、視野（見える範囲）の真ん中あたりに、キラキラした点が現れ、物が歪んで見えたり、目の前が真っ暗になったりして、見えづらくなることがあります。閃輝暗点（せんきあんてん）といって、片頭痛の前ぶれの症状として生じ、引き続き、激しい頭痛が持続し、吐き気や嘔吐を伴うことが多いです。これは、眼球の異常ではなく、脳の血管の変化によるもので、検査が必要です。

9．目の外傷

・目にゴミが入った

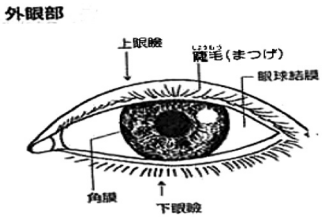
目にごみが入っても、涙で流れて出ます。取れない時は、洗面器に水をため、顔をつけて、まばたきをしてみて下さい。取れる場合があります。それでも取れない場合や、角膜に鉄粉がささっている場合は、眼科を受診して下さい。

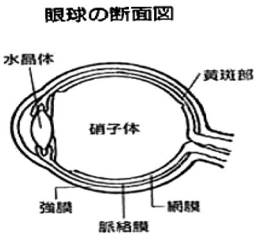
・薬剤が目に入った

洗剤が目に入った場合や、水虫薬を間違えて点眼した場合などでは、水道水でよく目を洗い、眼科を受診して下さい。

・強い日ざしを浴びたあと、目が痛くなった

夏の海岸でサングラスを装用せずにいると、夜になって、目が痛くなり、涙が止まらなくなる事があります。紫外線で角膜に障害が起こったためです。紫外線を浴びた直後ではなく、数時間後、夜になって、症状がでます。スキー場でも起こり（雪目）、溶接を見る事でも起こりますので、サングラスを装用し、紫外線から目を守るようにしましょう。





ケガ・やけどの救急

ケガをした場合

打撲や捻挫をした時、激しい痛みや腫れがある場合は、脱臼や骨折との区別が難しいので、まず応急処置が必要です。

・打撲・捻挫などの外傷の応急処置

応急処置とはケガが起った時に、病院や診療所にかかるまでの間、ケガの障害を最小限にとどめるために行う方法を言います。応急処置の基本はRICE処置というものがあります。RICEとは、安静（Rest），冷却（Ice）、圧迫（Compression）,挙上（Elevation）四つの処置の頭文字を並べたものです。この処置は腕や足の打撲、捻挫、肉離れなどのケガで行ないます。

1．安静（Rest）

傷口やケガの部位がはれたり、ケガがひろがったりしないようにするために動かさないようにしてください。副子固定（添え木）やテーピングにて傷口やケガのところを固定します。

2．冷却（ice）

ビニール袋やアイスパックに氷を入れて、患部を冷却します。15～20分冷却したら（患部の感覚が無くなったら）はずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを繰り返します。なるべく直接氷を患部にあてずに、氷の入ったビニール袋をタオルにくるんで下さい。

3．圧迫（Compression）

患部の内出血や「はれ」のひろがりを防ぐことが目的です。テーピングテープや弾性包帯で軽く圧迫気味に固定します。圧迫後は時々指先などをつまんで感覚がなくなっていないか、皮膚・爪の色が紫色になっていないかをチェックして下さい。

4．挙上（Elevation）

ケガによる「はれ」を抑えることが目的です。傷口やケガを心臓より高く上げるようにします。

以上の処置を行い、速やかに医療機関を受診して下さい。整復操作（変形を元に戻す操作）は早ければ早いほどよいのですが、素人が整復しようとするのは危険です。

・出血があるケガ

出血している場合は止血が必要となってくる事があります。にじみ出るような場合は表面のみの場合が多く、ガーゼ等で軽く圧迫するだけで自然に止まる事があります。わき出るような出血や噴き出るような出血は血管（静脈・動脈）からの出血が考えられますので圧迫止血が必要です。出血している部分にできるだけ清潔なガーゼやタオルを当て、その上から指や手のひらで圧迫します（5分～10分程度）。速やかに医療機関を受診し傷口の処置を受けてください。

やけどをした場合

やけどの程度はやけどの深さや広さによって違います。

やけどの深さにより、

Ⅰ度：赤くなっている程度なら表皮だけでの損傷

Ⅱ度：水ぶくれができてくると、真皮まで損傷が及んでいる

Ⅲ度：更に皮膚までが白くなりその部分に感覚がなくなれば、
皮下組織まで損傷が達している

に分けられます。

深さにかかわらず、やけどの面積が小さい場合は水道水など流水でゆっくり流しながら十分に冷やします。冷水で十分冷やしたタオルなどをあててもかまいません。やけどの範囲が広い場合は無理やり衣服を脱がしたりせず、着たままの状態で水をかけたり氷で冷やしたりして、速やかに医療機関を受診しましょう。

【救急車を呼ぶ時の注意】

1．まず、患者の状況をチェックしましょう。
　（名前）、性別　年齢（推定）、意識レベル、呼吸状況、身体状況
2．あわてずに、落ち着いて話をしましょう。
3．１１９を呼び出し、急病ですと言いましょう。
4．あなたの名前と、電話番号（携帯でも可）をまず言いましょう。
5．今の場所、住所、戸外であれば、目印の建物、道路標識、概略の住所を告げましょう。
6．患者の状態を報告しましょう。
　何歳（くらい）の性別の患者か？
　何処で、どうなった？
　今どんな症状か？
7．心臓や呼吸が止まっている時は、すぐ言いましょう。⇒ＢＬＳ赤ラベル(次頁)
8．搬送先が決定していれば、病院名を告げましょう。

※緊急を要すると思ったら迷わず、119番に電話してください。見てくれる病院がわからない時や、救急車を呼ぼうか迷った時に24時間年中無休で、いつでも相談を受け付ける救急相談ダイヤル「救急安心センターこうべ」をご利用ください。
《電話番号》＃7119（つながらない場合は078-331-7119）

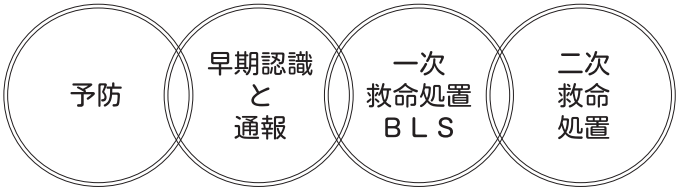
一次救命処置（ＢＬＳ）赤ラベル　次頁参照

9．心臓や呼吸が止まっている場合は、１１９番受信者が、応急手当を指導します。
　救命に協力下さい。引き続き電話をつないだままにして、指導にそって下さい。
　その場合、現場に消防車も出動し、救命に協力します。
10．手の空いている人は、ＢＬＳの頁（赤ラベル）を開いて、用意をして下さい。
11．救急車が到着するまでに、用意するもの
　保険証や診察券、お金、
　お薬手帳、母子手帳、普段飲んでいるくすり

安易な救急車の要請は避けましょう！

主に市民が行う一次救命処置（ＢＬＳ）

急変した傷病者の命を救うために「何か役に立つこと」を迅速に始めることが大切です。あなたが大切な人、そして隣人の命を守るために！



倒れた人を見つけたら

意識がなくて重篤な状態だと思ったら、すぐに救急車を呼んで、心肺蘇生（CPR）と自動体外式除細動器（ＡＥＤ）を始めましょう。

「救急の連鎖」４つの輪（①予防、②早期認識と通報、③一次救命処置、④二次救命処置）のとっかかりの３つの輪はその場に居合わせた「あなた」にやっていただくことが必ずや良い結果を導きます。

助かる命を助けるために「あなた」の心肺蘇生（CPR）ではじまり、より早く救急隊による救急搬送そして二次救命処置につなげることが大切です。

ここではその時のためにみなさんが行う一次救命処置（BLS）のうち心肺蘇生法のＣ・Ａ・Ｂと除細動（D）

C：Circulation　胸骨圧迫（心臓マッサージ）
A：Airway　気道の確保
B：Breath　人工呼吸（省略可能）
＋
D：Defibration　自動体外式除細動器（AED）の使い方

についてイラストを用いて説明します。

いざというときのために、適切な一次救命処置（BLS）を身につけましょう。

ここでは、人工呼吸を省略した方法を示します。

※窒息、溺水、小児の心停止などの場合は、人工呼吸を組み合わせることが望ましいとされています。

BLS赤ラベル

①　安全の確保

救護活動をする際には自身の安全にも気を付けましょう。また、判断に迷った場合はためらわずに、手順に従い心肺蘇生法を行ってください。

②　反応の確認

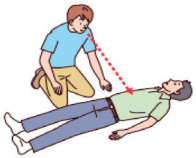
自身の安全が確保されたら、傷病者の肩をやさしくたたき「大丈夫ですか」または「もしもし」と大きな声で呼びかけ反応があるかどうか確認します。

③　救急車とAEDの要請（BLSをはじめる）

倒れている人の反応がない、または反応があるかどうか迷った場合にも、「誰か来てください！」と大声で応援を求める。協力者が来たら「119番へ通報し、AEDを持ってきてください」と指示する。

119番通報時に電話を通して心肺蘇生法を指導しています。落ち着いて指示に従ってください。

④　呼吸の確認（10秒以内で）



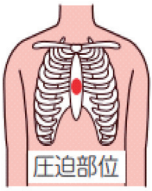
目で胸とお腹の上下の動きを10秒以内で調べる。動いていないもしくは普段通りでない動きの場合は呼吸なしと判断する。判断に自信が持てない場合は呼吸停止と考えて次の手順に移る。

⑤　胸骨圧迫を行う（C）

呼吸なしと判断したら、傷病者の胸の真ん中に手の平の根元を置き、他方の手をその上に重ね、そのまま両ひじをまっすぐに伸ばして体重をかけ、胸が約５cm下方に圧迫されるように、１分間に100～120回のテンポで30回圧迫する。

圧迫する場所は、胸の真ん中（左右の真ん中かつ上下の真ん中）、圧迫（圧迫を緩めるとき）は胸が完全に戻るまで十分に解除する。

強く・速く・絶え間なく



⑥　AED（自動体外式除細動器）の実施（D）

AEDが届いたら、すぐにAEDを使う準備に取り掛かる（準備が終わるまでは心肺蘇生を続けること）。

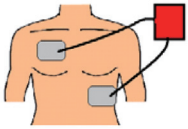
1）電源スイッチを　ON　にする

（ふたを開けると自動的に電源が入る機能もあります。）

2）以下の音声ガイドに従う。

・パッドを装着して下さい。

⇒衣類を取り除いた後、電極パットを肌に直接しっかり密着させ張り付ける（ペースメーカーの有無に注意）



・線をコネクターに接続して下さい。

⇒電極パットから伸びているケーブルの差込（プラグ）をAED本体の差込口に挿入する。

・身体に触れないで離れてください。ただ今解析中です。

⇒誰もが傷病者から離れ、触れていないことを確認する。

・ショックが必要です。ただいま充電中です。

（あるいはショックは不要です→直ちに心肺蘇生を開始する。）

・離れてください。ショックボタンを押してください。

⇒誰も触れていないことを確かめて、ショックボタンを押す。

3）AEDの準備をしている間も、必ず誰かが胸骨圧迫を続けておくことが大切です。

⑦　ショック後直ちに胸骨圧迫を再開する

AEDの音声メッセージに従って、ただちに胸骨圧迫30回と人工呼吸２回の組み合わせを再開する。この後も、AEDが２分おきに自動的に心電図の解析をするので、音声メッセージに従って、心肺蘇生法を中断する。

・離れてください・ただ今解析中です。

注①　傷病者が動き出すか、又救急隊に傷病者を引き継ぐまで、心肺蘇生とAEDの手順を繰り返す。

注②　AEDは１歳未満には使用は出来ません。成人用（６歳以上）、小児用（６歳未満）の除細動パットがあります。

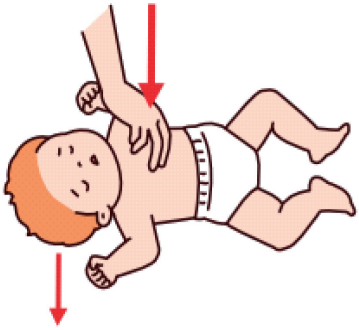
注③　既に市中に配備されているAEDの一部は古い指針の手順に沿った音声メッセージを流すため、本指針とは異なり救助者が混乱する可能性があります。このような混乱を避けるため、市民が使用する場合は原則AEDの音声メッセージに従うこと、及びどのような手順であれ迅速にAEDを使用することが重要です。

子どもに対する心肺蘇生法（乳児・小児）

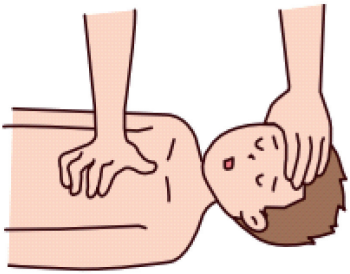
乳児：１歳未満
小児：１歳から15歳程度まで
子どもに対する心肺蘇生法も、成人と同じ手順ですが、体格の違いなどの理由から、さらに適した処置のやり方があります。特に注意するのは以下の点です。

・子どもの場合は呼吸が悪くなって心停止になることが多いため、胸骨圧迫に人工呼吸を合わせることが望ましいとされている。
・乳児を含めた未就学児（小学校入学前まで）にAEDを使用する場合は、小児用電極パッドを使用するか、小児用モードに切り替えて使用する。なお、どちらもない場合は、成人用パッドを使用する。

【乳児】２本の指で圧迫



【小児】片手で圧迫



※少なくとも胸の厚さの１/３まで圧迫

参考：神戸市　救急車が来るまでに

救急車の適正利用を考えよう

日々の救急要請のうち、救急車以外でも対応できたケースが約半数にのぼります。本当に必要な人の元に１秒でも早く救急車が到着するためには、私たち一人ひとりが状況に応じた電話相談サービスを利用することが大切です。

知っておきたい４つの電話相談サービス

安心の救急体制以外にも、神戸市にはさまざまな電話サービスがあります。
いざという時に利用できるよう、電話帳に登録しておきましょう。

「もしも」の時の対処方法に迷ったら

救急相談ダイヤル

＃7119（ダイヤル固定線、IP電話など）
または 078-331-7119

２４時間・年中無休

たとえば自分や
家族（同居）がこんな時…

- ✔ 熱が下がらない
- ✔ 急にお腹が痛くなった
- ✔ 夜中にけがをしてしまった

電話の向こうにいるのは看護師の資格を持つオペレーター。自分で判断するのが難しい時、緊急性の高さを見極めて状況に合ったアドバイスをしてくれます。

※現在治療中の病気方針、医療薬の使用方法、介護、健康、育児、精神科等に関する相談は受けられません。
※相談料は無料ですが、通話料は利用者の負担になります。

休日・夜間の子どもの急変に困ったら

こども救急電話相談

078-891-3499

平日	20:00～翌朝7:00
土曜	15:00～翌朝7:00
日曜・祝日・年末年始	9:00～翌朝7:00

たとえば子どもがこんな時…

- ✔ 夜中に高熱でぐったりしている
- ✔ 休日に急にミルクを飲まなくなった
- ✔ 年末年始に、嘔吐やけいれんが続いている

休日・夜間に子どもの急な病気で困った時に、看護師に相談できるダイヤル。適切な対処の方法や病院を受診すべきかなどアドバイスも受けられます。

病院への交通手段がなくて困ったら

おくる電（病院送迎コールセンター）

050-3733-7555

２４時間・年中無休

たとえばこんな時…

- ✔ 病院に行きたいけれど自分一人では移動が困難
- ✔ 車椅子で移動が難しい

利用日時や介助の必要性などの条件から、最寄りのタクシー会社や介護タクシー会社を紹介するサービス。市の認可を受けた民間の16事業者が病院へ送迎してくれます。※送迎は有料です。

日頃の！健康の悩みを相談したい高齢者の方は

シニア相談ダイヤル

078-322-5999

FAX 078-322-6052（土曜・日曜・祝日、年末年始除く）

平日 10:00～15:00

たとえば自分や家族がこんな時…

- ✔ 病院に行くほどじゃないけど健康の悩みを聞いて欲しい
- ✔ 親の健康に不安があるので相談したい

市内在住の高齢者とその家族を対象にした相談ダイヤル。食事や運動、体調など、日々の生活で感じる健康への不安を、看護師に気軽に相談できます。

おくる電について

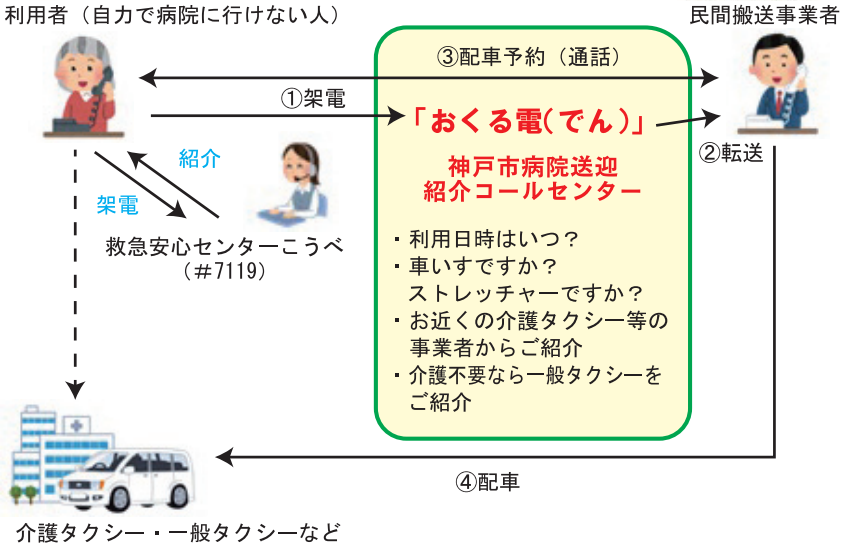
おくる電とは、「病院などに行きたいけれど、手立て（交通手段）に困っている」という方に、最寄のタクシー・介護タクシーを紹介するコールセンターです。

・ロボットによる自動応答電話システムで、全て声でやり取りすることができ、条件にあった乗る場所に一番近い、3つの事業者を紹介してくれます。

・利用者が紹介された事業者を 1 つ選ぶと、利用者と事業者は直接通話できるようになるので、具体的な予約内容を直接やりとりできます。

・利用者は、病気等があっても、緊急度の低い方を想定しています（救急車が必要と判断した場合には,迷わずに救急車を要請してください）。

・登録料やシステム利用料は無料です（通話料のみかかります）。ただし、運賃は別途支払う必要があります。



おくる電

050-3733-7555

み　な　さん、みん　な　ゴー　ゴー　ゴー

救急通報のポイント

救急車を呼ぶときの番号は「119番」です。

救える命を救うためには、応急手当が重要です。
応急手当が必要な場合は、１１９番通報を受けた通信指令員等から、適切な応急手当のお願いと、口頭での指導を行う場合があります。

救急車が到着するまではどうしても時間がかかります。
いざというときに、大切な方を救うためにも、
正しい応急手当を身につけておきましょう。

お近くの消防署では応急手当の講習を行っています。
消防署の電話番号は、市役所等のホームページなどで調べることができます。

応急手当をしている人以外にも
人手がある場合は、
救急車の来そうなところまで案内に出ると
到着が早くなります。

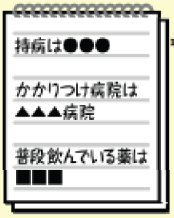
救急車を呼んだら、こんな物を用意しておくと便利です。

- 保険証や診察券
- お金
- 靴
- 普段飲んでいる薬
  （おくすり手帳）

（乳幼児の場合）
- 母子健康手帳
- 紙おむつ
- ほ乳瓶
- タオル

救急車が来たら、こんなことを伝えて下さい。

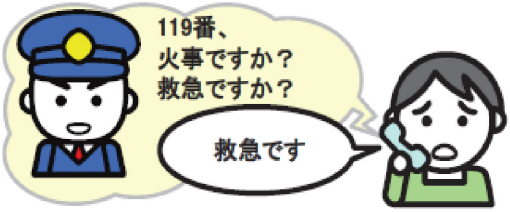
- 事故や具合が悪くなった状況
- 救急隊が到着するまでの変化
- 行った応急手当の内容
- 具合の悪い方の情報
  （持病、かかりつけの病院やクリニック、
  普段飲んでいる薬、医師の指示等）



＊持病、かかりつけの病院やクリニックなどは、日頃からメモにまとめておくと便利です。

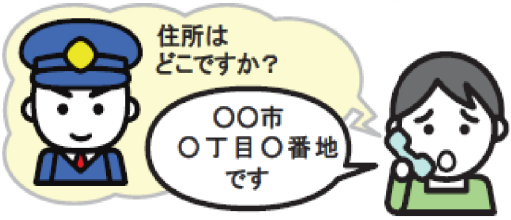
救急車の呼び方

119番通報をすると、指令員が救急車の出動に必要なことを、順番にお伺いします。
緊急性が高い場合は、すべてお伺いする前でも救急車が出動します。
あわてず、ゆっくりと答えてください。



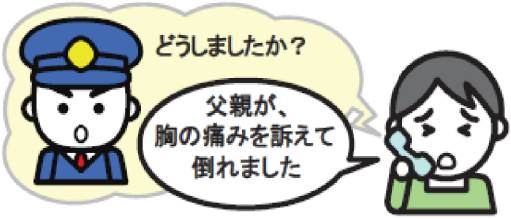
1 救急であることを伝える

119番通報をしたら、まず
「救急です」と伝えてください。



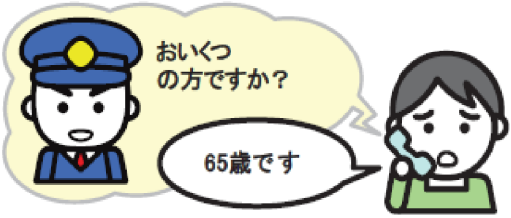
2 救急車に来てほしい住所を伝える

住所は、必ず、市町村名から伝えてください。
住所が分からない時は、近くの大きな建物、
交差点など目印になるものを伝えてください。



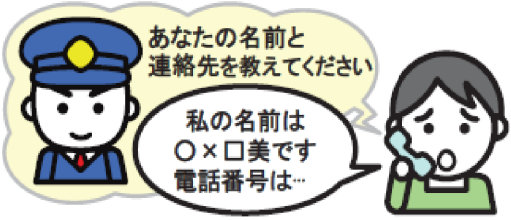
3 具合の悪い方の症状を伝える

最初に、誰が、どのようにして、どうなったと
簡潔に伝えてください。
また、分かる範囲で意識、呼吸の有無を
伝えてください。



4 具合の悪い方の年齢を伝える

具合の悪い方の年齢を伝えてください。
分からない時は、「60代」のように、
おおよそでかまいませんので伝えてください。



5 あなたのお名前と連絡先を伝える

あなたのお名前と119番通報後も
連絡可能な電話番号を伝えてください。
場所が不明な時などに、問い合わせること
があります。

※その他、詳しい状況、持病、かかりつけ病院等について尋ねられることがあります。
　答えられる範囲で伝えてください。

※上記に示したものは一般的な聞き取り内容です。

薬の正しい使い方

薬を正しく服用し症状の改善につなげるために、
①薬をもらうときの注意事項
②もらった薬の正しい使い方
③こどもへの薬の与え方
について述べています。

①薬をもらうとき、次の点を確かめましょう。
- 何の薬でしょうか？
- 薬の名前は？
- どんな作用の薬ですか？
- どのくらいの期間使用しますか？
- どんな副作用がありますか？
- 服用している間、どんなことに注意したらよいでしょうか？
- 服用の方法は？
  一日何回？
  食事の前あるいは後？
  食べ物との飲み合わせは？
  飲み忘れたらどうしたらよいでしょうか？
  ほかの薬との併用は？
- 保存方法は？

②薬の正しい使い方
- 服用量、服用回数、服用時間は指示を守りましょう。
- 薬は十分な水あるいはぬるま湯で飲んでください。
- 飲みにくいからといって勝手に錠剤をつぶしたり、カプセルをはずしたりしないようにしましょう。
- 自分の判断で薬は勝手に中止しないようにしましょう。
  症状が軽くなってもまだ治りきっていないことがあります。
- 薬などの併用には十分注意しましょう。
  飲んでいる薬やサプリ、健康食品は医師、薬剤師に伝えましょう。
- 他の人と薬のやりとりをしてはいけません。
  処方された薬は「その人の」「その時のため」の処方であって、他人はもちろんのこと、その人についても別のときには当てはまらない内容であるからです。
- 古い薬は飲まないようにしましょう。
- 薬は正しく保管しましょう。

（ア）何の薬か、いつの薬かわかるようにして、袋に正しく入れて、箱（カン）や引き出しの中に保管してください。薬以外のものと区別して保管しましょう。
（イ）湿気の多いところや、直射日光の当るところ、高温になるところを避けて保存してください。
（ウ）お子さんのいる家庭ではこどもの手の届かない、目につきにくい場所に保管するようにします。
（エ）車の中に薬を放置しないでください。
（オ）古い薬の使用はやめましょう。薬には使用期限があります。そして薬は原則、処方された「その人の」「その時のため」だけのものですので、何年も経った薬は捨ててください。品質が変わらないといった保証はありません。

③こどもへの薬の与え方

粉薬や水薬は飲みやすくするために砂糖やジュースを加えても結構ですが、薬によっては、かえって苦みが増すこともあります。特に乳児では下痢を起こしているときは避けてください。

ミルクに混ぜると味が変わってしまい、ミルク嫌いになったり、飲み残しのため薬の全量を服用できなかったりするので避けてください。

乳児では授乳後など満腹で飲まないときがありますので、医師、薬剤師と相談し、空腹時や食前に飲ませるのもひとつの方法です。

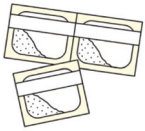
剤形別の薬剤の与え方

【錠剤・カプセル】

あらかじめ、少しの水を飲んでおくと滑りがよくなります。上を向き過ぎるとかえって飲みづらくなります。無理して飲ませるとのどにつまったりして危険です。薬によっては、口腔内で溶けるタイプのものもありますから、医師、薬剤師によく相談ください。

【粉　薬】

乳幼児の場合は指をきれいに洗って、少量の水で練った薬をこどもの上あごや内ほほにつけ、水やぬるま湯を飲ませてください。少しの砂糖を加えてもかまいませんが、下痢や糖尿の場合は注意が必要です。ジュースなどに溶かすと、薬によっては効き目が弱くなってしまうもの、かえって苦みが増すものがありますので、医師、薬剤師に相談ください。



【水　薬】

ビンを軽く振って、服用一回分を薬のビンからスポイドやスプーンなどに取り分けて与えてください。カビなどの汚染を受けやすいので冷蔵庫に保管するようにしてください。飲みにくい場合は一回量を水で薄めてもかまいません。スポイドや計量カップは都度清潔にして保管ください。

【坐　薬】

坐薬を使うときは先を水やオリーブ油で濡らしてから挿入すると痛がりません。できるだけ排便を済ませてから挿入し、１～２分肛門を押さえておいてください。すぐに出てしまったらもう一度挿入してください。挿入して15分以上たって出てしまった場合は４～６時間待ってください。

坐薬は体温くらいの温度で溶けるようになっていますので冷蔵庫に保管するようにしてください。

【目　薬】

目薬は一滴で十分です。目をどうしても開けられないときは目頭（めがしら）のところにポトンと落とすだけでも十分です。まばたきによって目の中に入ります。目の周りにあふれた目薬は清潔なティッシュなどでふき取りましょう。点眼瓶が目やまつげに触れないように点眼してください。

MEMO

家　庭　で　の　救　急

編集／一般社団法人　神戸市医師会救急・災害対策委員会
平成17年10月１日　初版発行
平成18年12月１日　第２版発行
平成21年11月１日　第３版発行
平成23年12月20日　第４版発行
平成27年12月１日　第５版発行
令和５年12月６日　第６版発行

神戸市医師会　救急・災害対策委員会【令和５年度】

副会長　荒木　邦公　　理事　中神　祐介　　理事　妹尾　栄治
村上　正治　・　辻　　剛　・　小川　達司　・　吉田　泰久
稲見　直邦　・　野瀬　隆一郎・　李　　潤基　・　福原　稔之
茂山　　豊　・　岩倉　　進　・　中川　夏司　・　有吉　孝一
印部　亮助　・　髙橋　玲比古・　佐野　公彦

監　修：神戸内科医会　・　神戸市小児科医会
神戸市眼科医会・神戸市耳鼻咽喉科地区医会

協　力：神戸市健康局　・　神戸市消防局　・　神戸市薬剤師会

一般社団法人　神戸市医師会

〒650-0016
神戸市中央区橘通４丁目1-20
TEL　078-351-1410