

保存版

# こどもの 救急について

改訂版

福島県



## はじめに

お母さん、お父さん。小さなお子さんは、よく、かぜを引いた、熱を出した、引きつけを起こした、何でも口へ持って行くなど、心配は次から次へと尽きないものですね。この冊子は、そんな時、少しでもお役に立てればと、作成しました。「いざ」という時にあわてないためにも、いつでもすぐに見られる場所にぶら下げておくなどして、時々、ご覧になっていただけると非常にうれしく思います。

本文中にもあるように、五感をはたらかせ、状態をよ〜く観察することがとても大切です。

お母さん、お父さんが、日々楽しく子育てができ、お子さんが心身ともに健やかに成長できることを祈っております。



# もくじ

|     |                        |    |
|-----|------------------------|----|
| I   | お医者さんの診察を受ける前に         | 2  |
| II  | お医者さんの診察を受けるとき         | 4  |
| III | 症状ごとの対応                | 6  |
| 1   | 発熱                     | 6  |
| 2   | 下痢                     | 10 |
| 3   | 吐き気                    | 12 |
| 4   | 咳・呼吸困難・ゼーゼー            | 14 |
| 5   | けいれん                   | 16 |
| 6   | 誤飲・誤食                  | 18 |
| 7   | 頭を打った                  | 23 |
|     | 育児相談窓口一覧・保健所相談窓口・病院リスト | 24 |

お母さん、お父さんは、家庭の主治医。  
まずは五感をフル活用し、お子さんの  
状態をよくみましょう。

- ☐ ぐったりしていないか。
- ☐ 呼びかけに反応するか。
- ☐ きげんはよいか。
- ☐ 顔色、肌の張り、つやはよいか。
- ☐ 食欲はあるか（赤ちゃんの場合、ミルク、母乳の飲みはよいか。）
- ☐ おしっこは出ているか。
- ☐ 便は出ているか。色、においはどうか。おなかが張っていないか。
- ☐ 呼吸はゼーゼーしていないか。（背中に耳をあてて聴いてみて）
- ☐ 鼻はつまっていないか。

特に、夜間の救急外来受診を考えたときは、発熱（対処方法は6ページ）があっても、生後6ヶ月以上のお子さんなら上にあげたポイントの全てに異常がなければ、翌朝まで待っていても大丈夫な場合がほとんどです。心配なお気持ちは十分わかりますが、深夜の受診はお子さん本人にとっても負担になり、症状がかえって悪くなることがあります。適切に判断しましょう。

# 受ける前に



## すぐに連れて行くべきとき

- ☐ ぐったりしている。
- ☐ 呼びかけに反応しない
- ☐ いつもと泣き方が違う。あやしても泣き止まない。
- ☐ 顔色が悪く、肌に張り、つやがない。
- ☐ お乳を全く受けつけない。
- ☐ おしっこが出ない。
- ☐ けいれんが続いている。
- ☐ 嘔吐下痢が止まらない。
- ☐ 呼吸がゼーゼー、苦しそう。咳がひどい。
- ☐ 鼻がつまって苦しそう
- ☐ 高温多湿のところに、長時間いたあとの高熱



# II

## お医者さんの診察

以下のことに気をつけるとスムーズです。

### 連れて行く前に

- ・ できれば受診の前に電話しましょう。
- ・ 可能であれば経過をメモ書きにしてもって行くと、スムーズに診察ができます。

● つれていく方 → お子さんの様子について、一番よく知っている人がつれて行ってください。

### ● 持っていくべきもの

- ☐ 母子手帳
- ☐ 熱がある場合、メモか熱の上がり下がりについてのグラフ
- ☐ 便の様子がおかしいときは、便を持って行ってください。おむつについたままで結構です。
- ☐ いま飲んでいる薬の分かるもの（お薬手帳など。無い場合はお薬そのものでもかまいません）



### ● 持っていくと便利なもの

- ☐ お気に入りのおもちゃや好きな絵本など
- ☐ 着替え、タオル、ティッシュペーパー、オムツ など

# 受診を受けるとき

## ● 外来に着いたら

➡ ① 食べもの（特にアメ、ガムなど）を絶対に与えないでください。先生がよく見えないばかりか、気管に入って窒息する危険があります。

② 以下の場合、受付にお伝えください。

### ・症状が重い

（何度も吐く。息が苦しい。ぐったりしている。  
顔色がとても悪いなど）

→先に診察することがあります。

### ・発疹がある場合

（すでにアトピーと診断されているとき以外）

→別室で診ることがあります。

## ● 診察の時

- できるだけ時間の流れにそって、落ち着いて症状（いつから、どうなったか）を伝えましょう。
- 特に聞きたいことがあるときは、要点を書いて先生にわたすのも一つの方法です。受付から渡してもらってもいいかも。
- わからないことや気になることがあれば何でも先生に聞いてみましょう。



# III

## 症状ごとの対応

### 1. 発熱

#### まず、第一に知っておいてほしいこと

- 高熱だけが原因で脳がやられるなどということはありません。
- 解熱剤は病気をなおす薬ではありません。
- 熱の上がり下がりばかりに気を取られると、からだにあらわれた症状を見逃すことがあります。

最初にした「お医者さんの診察を受ける前に」の項目をよくチェックすることが大切です。

- 寝ているのを起こしてまで測る必要はありません。

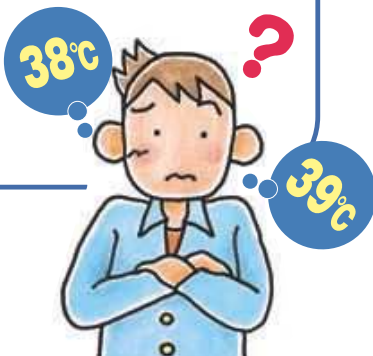
#### ただし、生まれてすぐの赤ちゃんの高熱は要注意

生後2ヵ月未満の赤ちゃんでは、ふつうあまり熱が出ることはありません。高熱が出たら、すぐに病院へつれて行ってください。



## 「高熱」って何度以上?

「38.5℃以上を目安に熱さましを使ってください。」と言う先生と、「39℃以上のときに使って」と言う先生がいて、困惑された経験を持つお母さんも多いと思います。実のところ、「高熱」が何度以上という定義はなく、「何度以上だったら下げたほうが良い」という根拠もないのです。熱さましは、あくまでも、つらい時の対症療法であり、体温はあくまでも「目安」でしかありません。ですから、38℃ぐらいでもつらそうなら使ってあげればいいし（ただし6時間以上空けて）、39℃でも元気であれば、使わなくてかまわないのです。



## 家での対処法

### ■ 水分補給を心がける

熱が出ると脱水になりがちです。麦茶、湯冷まし、乳児用のイオン飲料などをこまめにあげてください。

### ■ 温度調節は子どもの状態にあわせて

震えているようなら暖かく、暑がっていれば薄着に。  
わざと暑くして汗をかかせてなどというのは百害あって一利なし。  
全くの間違いです!!

## ■ お風呂について

つらそうな時はシャワー程度にしてください。

## ■ 冷やすこと

特に嫌がらなければ、アイスノン、氷枕などを使うと楽になるでしょう。

おしぼりで体をふいてあげることもひとつの方法です。

### 解熱剤の使い方

**解熱剤は、あくまでも、  
「一時しのぎ」です。**

- ・ 高熱が続いてつらそうなら使ってください。元気なら必要ありません。
- ・ 坐薬も飲み薬も効き目は同じです。状態やその子の状態、好みに応じ、どちらか一方のみを使います。
- ・ 続けて使う場合、必ず、6時間以上空けてください。

### ・使ってはいけない薬があります!!

インフルエンザや水ぼうそうにかかったときに使うと、急性脳症やライ症候群（脳症と肝障害を伴う病気）の危険を高めるものがあります。

**必ず、先生からその都度処方された薬を使ってください。**

市販薬でも、お子さんに使ってよいものは限られます。店頭でよく相談すること。大人用のものは絶対に使わないでください。

### Ⅲ 症状ごとの対応



すぐに病院に行く必要があるのは？

- 生後3ヵ月未満
- 高熱のほかに吐き気や頭痛がある
- 眼や唇が赤く、からだに発疹が出来ている
- 熱のほかに気になる症状がある



MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. 下痢



こんなときは、すぐ病院へ

(なるべく便を持っていくこと)

下痢のほかに以下の症状もあるとき

- 何度も吐く
- 便に血が混じっている
- 便が全体的に白っぽく水のように



### 家での対処法

#### ■ 飲み物

脱水状態になりやすいので、水分については発熱の場合と同じ考え方ですが、1回量を少なくし、回数を多くして下さい。オレンジジュースなどは刺激が強いので避けてください。また、離乳が済んでいるお子さんなら、病気が治るまで牛乳を飲むのを中止しましょう。



#### ■ 乳児の場合

母乳・ミルク……続けてかまいませんが、ミルクの場合、下痢が激しい時は医師に相談して下さい。

### Ⅲ 症状ごとの対応

#### ■ 食べ物

一般的に、脂っこいものはしばらく避けること  
(ケーキ、スナック菓子など)



#### ■ 離乳食を始めた乳児・幼児の場合

便のゆるさによって

##### 水のような便なら

湯冷まし、スープ、味噌汁、リンゴのすりおろし など

##### どろどろ～やわらかい便なら

とうふ、おかゆ、素うどん、徐々に、野菜の煮物、白身魚などを加えていく。

#### 下痢と抗生物質

下痢の時に抗生物質を飲ませるべきなのは、明らかに細菌が原因と判断される場合だけであり、これは、医師でないと判断できません。必ず処方された薬だけを飲ませるようにしてください。

## 3. 吐き気



こんなときは、すぐ病院へ

吐き気のほかに以下の症状もあるとき

- とても機嫌が悪く、間隔を空けて急に泣くことを繰り返す。  
(血便を伴うこともあり)
- 熱があり、あやしてもずっと機嫌が悪い。  
(首を前に傾けるとひどくなることもある)
- 頭を打ったあと、機嫌が悪い、何度も吐く
- 下痢も何度も繰り返しくったりしてきた。
- 水分がとれず、おしっこが減ってきた。



### 家での対処法

#### ■ 水分補給がポイント

様子をみながら少しずつ与えることです。  
吐き気がおさまってから15分～30分程度を目安に、スプーンなどを使って、麦茶、湯冷ましなどを少しずつあげてください。

吐いたものがつまらないように

寝ていて吐いたら顔を横に向け、のどにつまらないように。

### Ⅲ 症状ごとの対応

#### 「ポンポンが痛い」って 言ったのに？

腹痛で連れて行ったら、気管支炎だったなどというのは、よくある話です。小さなお子さんほど、こういった傾向があるようです。(決してうそをついてい  
るのではないのですが。)こどもの  
訴えをよく聞いてあげることが大切  
ですが、「ポンポンが痛い」は、時と  
してあてにならないこともあるとい  
うことです。



#### MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 4. 咳・呼吸困難・ゼーゼー



こんなときは、すぐ病院へ

- 咳がひどく、眠れない、顔色が悪い。
- ゼーゼーしている。  
(背中に耳を付けるとヒューヒューと音がする)
- ケンケンと犬が吠えるような咳をする。
- 肩で息をしており、呼吸が早い。  
(赤ちゃんで1分間に60回以上は大至急)



### 家での対処法

#### ■ 湿度を保つ。むせないように水分をあげる

→ 痰が出やすくなります。

#### ■ 部屋の空気をきれいに

→ ホコリ、タバコは咳をひどくします。  
空気を入れ替え常に新鮮な空気を。



### Ⅲ 症状ごとの対応

#### 小さな子どものゼーゼーについて

小さなお子さんは大人に比べて気管支の構造が未熟なため、もともとかぜをひくとゼーゼーしやすいのですが、多くの場合は成長にともなって、だんだんとゼーゼーしなくなってきます。ゼーゼーをくり返す場合には、かかりつけのお医者さんにご相談ください。

#### MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 5. けいれん

けいれんは、急に意識がなくなって、からだ全体がつっぱったり、からだの一部がぴくついたりする状態です。呼びかけても反応せず、白目をむいたり、一点をじっと見たりします。

### まずはあわてないこと

- ① ふつうは舌をかむことはありません。口の中に箸、指、スプーンなどを入れないでください。また無理にからだを揺りうごかしたり、顔をたたいたりしないでください。
- ② 体を横向きに寝かせて（できれば左側を下にして）、服をゆるめて呼吸が楽になるようにして下さい。
- ③ あせらず、どのようなけいれんか落ちついてよくみてください。

その際、以下の項目についてよく観察してください。

- 1) けいれんが何分続いたか（近くの時計で計ってください。多くの場合、実際の時間より長く感じます）。
- 2) 目（ひっくりかえった、一点をじっと見た）や手足はどう動いたか（右と左で違いはあるか、ないか）、吐き気はあるかどうか？
- 3) けいれんの後眠ったか
- 4) 呼びかけて反応したかどうか
- 5) 熱はあるのか？ないのか？

おさまったら発作の具体的な状況をメモに残して、救急外来やかかりつけ医に電話して指示を受けてください。

### Ⅲ 症状ごとの対応



ただし、こんなときは、すぐ病院へ

10分以上続く場合、熱がない場合、6ヵ月未満の子どもの場合、片腕片足だけのけいれんの場合、いったんけいれんが止まってもまた起こす場合、けいれんのあと意識が戻らない場合など。

#### 熱性けいれんについて

熱性けいれんとはよく“熱によるひきつけ”と呼ばれているもので、子どもの脳が大人の脳に比べて未熟であるためにおきると考えられています。通常、小学校入学までにはおきなくなります。熱性けいれんは体温が上がりきった後よりも、上がりつつある時に起こりやすく、多くは全身がつっぱった後、手足をガクガクふるわせる発作で左右差はありません。5分以内でおさまることが多く、後遺症などを残すことはありません。



## 6. 誤飲・誤食

赤ちゃんは、何でも口に持っていきます。重要なのは、飲み込みそうなものを近くに置かないこと。39mm以下のものは小さな子どもの口の中に入りますので、子どもの手の届くところには置かないようにしましょう。

### 家での対処法

気道（のど、気管、気管支）につまった場合と、飲んだあるいは食べてしまった場合とで対応が違います。

#### (1) 気道につまったような時

目を離したすきにゼーゼー、咳、目を白黒させるなどの症状が出た場合、気道につまったことが考えられます。以下のような処置をしましょう。

##### 赤ちゃんの場合



うつぶせにして片手で顔を支える



背中を手のひらの付け根で「ドン」とたたく

### Ⅲ 症状ごとの対応

#### 幼児の場合

うつぶせにしたお子さんのみぞおちをご自分のひざに乗せるようにかかえる。足は、脇の下にはさんで固定。



背中を手のひらの付け根で「ドン」とたたく

#### その結果

物が出てきて楽になった。 → 様子を見て大丈夫。  
(必要に応じて病院を受診)

まだ苦しそう。顔色が悪い。 → すぐに救急車を!!

#### (2) 食べた・飲んでしまった場合

##### ■ 何もせず、様子を見て大丈夫な時

ビニール製品、硬貨、紙製品、消しゴム、鉛筆の芯、絵の具、クレヨン、線香、口紅などなどを食べたが、息が苦しくなさそう。(2日以内で、便といっしょに出てきます。便を観察し、出てこないときは病院へ)



## すぐに病院へ行く必要があるのは？

### ①内視鏡で取り出す必要がある時

ボタン電池、鋭いもの（ピン、画鋏など）、スプーンなどの大きな物を飲んだ。

### ②毒性の強いものを飲んだ、食べた時

ホウ酸だんご、樟脳、ナフタリン、漂白剤、トイレ用洗剤、除草剤、農薬等を飲み込んだ場合もすぐに受診（迷った時はP22の窓口へ相談）。



## 家での対処法

■ 飲んだものにより大きく違います。（以下の表のとおり。）

①水を飲ませる… 水を飲ませるのは、毒を薄めるためですが、揮発性のものには効果がありません。

②吐かせる…………… 吐かせ方



口のなかのものを指でかき出す。



左側を下にして寝かせ、口の奥を指で押して吐かせる。

### Ⅲ 症状ごとの対応

#### ■ 吐かせてはいけないもの

灯油、シンナーなど揮発性のものは、誤って気管に入ると肺炎を起こすので吐かせてはダメ。強酸、強アルカリ（塩素系のもの）は、逆流させると粘膜が傷つくので、やはり吐かせてはいけません。

| 対 応               |         | 水を飲ませる   | 吐かせる |
|-------------------|---------|----------|------|
| 煙 草               | 吸殻・葉    | ×        | ○    |
|                   | 煙草を浸した液 | ○        | ○    |
| 医薬品               |         | ○        | ○    |
| 芳香剤・消臭剤           |         | ○        | ○    |
| 香水・ヘアトニック・化粧水     |         | ○        | ○    |
| 洗濯用洗剤・台所用洗剤       |         | ○        | ○    |
| ナフタリン             |         | ○(牛乳はダメ) | ○    |
| 樟 脳               |         | ○(牛乳はダメ) | ○    |
| ワックス              |         | ○(牛乳はダメ) | ×    |
| トイレ用消臭剤           |         | ○        | ×    |
| インク消し、修正液         |         | ○        | ×    |
| 合成樹脂塗料・速乾性ニス      |         | ○        | ×    |
| 塩素系薬剤（トイレ用洗剤・漂白剤） |         | ○        | ×    |
| 除草剤               |         | ○        | ×    |
| 農業用殺虫剤            |         | ○        | ×    |
| シンナー              |         | ×        | ×    |
| ボタン電池             |         | ×        | ×    |
| 灯 油               |         | ×        | ×    |
| ベンジン              |         | ×        | ×    |

その他のお問い合わせは、次ページへ

### Ⅲ 症状ごとの対応

他にも、いろいろなものが考えられますが、迷った場合は、以下の窓口があります。

■中毒110番（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



**誤飲で最も多いのが、タバコです。**

- 様子をみてよい時  
食べた場合でも、1 / 3 本以下であれば心配ありません。
- 病院へ連れて行く時
  - ・ 半分以上食べたとき、量がわからない時。
  - ・ 灰皿の水を飲んでしまった。

水に溶けたニコチンは、中毒を起こすので非常に危険です。

**水を浸した灰皿をお子さんの近くに置かないこと。**

**また、空き缶を灰皿代わりに使うのもやめましょう。**

## 7. 頭を打った

その後の状態に注意しましょう。

- すぐ大声で泣いた。
- けいれん、吐き気がない。
- 打った場所にへこみがない。

以上3つとも満たしており、泣きやんで「ケロリ」とすれば、おおかた大丈夫です。

ただし、症状が徐々に出てくることもあります。

### 48時間、様子を見ること。

万が一、以下の症状が出たら、CT、MRIなどが撮れる総合病院を直ちに受診しましょう。

- 吐き気が出てきた
- ボーッとしてきた
- 転びやすくなった
- その他、普段と何か様子が違うなど。



## ● 看護師や医師による救急電話相談

夜間に突然、子どもさんの体の具合が悪くなった場合、福島県子ども救急電話相談をご利用ください。

■ 短縮ダイヤル(固定電話プッシュ回線・携帯電話) **#8000**

または(固定電話アナログ回線など) **024-521-3790**

**対 象** 夜、急に身体の具合が悪くなったことものの保護者等  
※通話料はご負担いただきます。

**受付時間** 毎日、午後6時～翌朝8時

## 育児相談窓口一覧

| 地域  | 市町村名 | 窓口名                                                                     | 電話番号         |
|-----|------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 県 北 | 福島市  | 健康推進課                                                                   | 024-525-7671 |
|     | 二本松市 | 健康増進課                                                                   | 0243-55-5110 |
|     | 伊達市  | 健康推進課                                                                   | 024-576-3510 |
|     | 本宮市  | 保健課                                                                     | 0243-63-2780 |
|     | 桑折町  | 保健福祉課                                                                   | 024-582-1133 |
|     | 国見町  | 保健福祉課                                                                   | 024-585-2783 |
|     | 川俣町  | 保健センター                                                                  | 024-565-2279 |
|     | 大玉村  | 健康福祉課                                                                   | 0243-48-3130 |
| 県 中 | 郡山市  | こども総合支援センター(ニコニコこども館)<br>※受付時間8:30～18:00(第3土曜日とその翌日、年末年始12月29日～1月3日を除く) | 024-924-2525 |
|     | 須賀川市 | 健康づくり課<br>※受付時間8:30～17:00                                               | 0248-88-8123 |
|     | 田村市  | 保健課                                                                     | 0247-81-2271 |
|     | 鏡石町  | 健康福祉課                                                                   | 0248-62-2115 |
|     | 天栄村  | 住民福祉課                                                                   | 0248-82-3800 |
|     | 石川町  | 保健センター                                                                  | 0247-26-8416 |
|     | 玉川村  | 健康福祉課                                                                   | 0247-37-1024 |
|     | 平田村  | 健康福祉課                                                                   | 0247-55-3119 |
|     | 浅川町  | 保健センター                                                                  | 0247-36-4722 |
|     | 古殿町  | 健康管理センター                                                                | 0247-53-4038 |

| 地域  | 市町村名  | 窓口名      | 電話番号         |
|-----|-------|----------|--------------|
| 県 中 | 三春町   | 保健福祉課    | 0247-62-5110 |
|     | 小野町   | 健康福祉課    | 0247-72-6934 |
| 県 南 | 白河市   | 健康増進課    | 0248-27-2112 |
|     | 西郷村   | 健康推進課    | 0248-25-1115 |
|     | 泉崎村   | 保健福祉課    | 0248-54-1333 |
|     | 中島村   | 保健推進課    | 0248-52-2174 |
|     | 矢吹町   | 保健福祉課    | 0248-44-2300 |
|     | 棚倉町   | 健康福祉課    | 0247-33-7801 |
|     | 矢祭町   | 町民福祉課    | 0247-46-2097 |
|     | 埴町    | 健康福祉課    | 0247-43-2115 |
|     | 鮫川村   | 住民福祉課    | 0247-49-3112 |
| 会 津 | 会津若松市 | 健康増進課    | 0242-39-1245 |
|     | 喜多方市  | 保健課      | 0241-24-5223 |
|     | 北塩原村  | 住民ふれあい課  | 0241-28-3733 |
|     | 西会津町  | 健康福祉課    | 0241-45-4532 |
|     | 磐梯町   | 町民課      | 0242-74-1216 |
|     | 猪苗代町  | 保健福祉課    | 0242-62-2115 |
|     | 会津坂下町 | 健康管理センター | 0242-83-1000 |
|     | 湯川村   | 保健センター   | 0241-27-3110 |
|     | 柳津町   | 町民課      | 0241-42-2118 |
|     | 三島町   | 町民課      | 0241-48-5565 |
|     | 金山町   | 住民課      | 0241-54-5135 |
|     | 昭和村   | 保健福祉課    | 0241-57-2648 |
|     | 会津美里町 | 健康福祉課    | 0242-78-2114 |
| 南会津 | 南会津町  | 保健センター   | 0241-62-6180 |
|     | 下郷町   | 生活課      | 0241-69-1199 |
|     | 檜枝岐村  | 住民課      | 0241-75-2502 |
|     | 只見町   | 保健福祉課    | 0241-84-7005 |
| 相 双 | 相馬市   | 保健センター   | 0244-35-4477 |
|     | 南相馬市  | 健康づくり課   | 0244-23-3680 |
|     | 広野町   | 保健センター   | 0240-27-3040 |
|     | 楢葉町   | 住民福祉課    | 0240-25-2111 |
|     | 富岡町   | 保健センター   | 0240-22-9013 |
|     | 川内村   | 保健福祉課    | 0240-38-2941 |
|     | 大熊町   | 保健センター   | 0240-31-1250 |
|     | 双葉町   | 健康福祉課    | 0240-33-0128 |
|     | 浪江町   | 健康保険課    | 0240-34-4581 |

| 地域  | 市町村名 | 窓口名                 | 電話番号         |
|-----|------|---------------------|--------------|
| 相 双 | 葛尾村  | 住民生活課               | 0240-29-2112 |
|     | 新地町  | 保健センター              | 0244-62-2096 |
|     | 飯舘村  | 健康福祉課               | 0244-42-1619 |
| いわき | いわき市 | 平地区保健福祉センター         | 0246-22-7621 |
|     |      | 小名浜地区保健福祉センター       | 0246-54-2111 |
|     |      | 勿来・田人地区保健福祉センター     | 0246-63-2111 |
|     |      | 常磐・遠野地区保健福祉センター     | 0246-43-2111 |
|     |      | 内郷・好間・三和地区保健福祉センター  | 0246-27-8692 |
|     |      | 四倉・久之浜大久保地区保健福祉センター | 0246-32-2114 |
|     |      | 小川・川前地区保健福祉センター     | 0246-83-1329 |

(注釈がある場合を除き、受付は年末年始12月29日～1月3日を除く月～金の8:30～17:15です。)

## 保健所相談窓口

| 地域   | 保健所名       | 担当部局名          | 担当電話番号       |
|------|------------|----------------|--------------|
| 県 北  | 県北保健福祉事務所  | 保健福祉課児童家庭支援チーム | 024-534-4155 |
| 県 中  | 県中保健福祉事務所  | 保健福祉課児童家庭支援チーム | 0248-75-7810 |
| 県 南  | 県南保健福祉事務所  | 保健福祉課児童家庭支援チーム | 0248-22-5647 |
| 会 津  | 会津保健福祉事務所  | 保健福祉課児童家庭支援チーム | 0242-29-5278 |
| 南会津  | 南会津保健福祉事務所 | 保健福祉課          | 0241-63-0305 |
| 相 双  | 相双保健福祉事務所  | 保健福祉課児童家庭支援チーム | 0244-26-1134 |
| 郡山市  | 郡山市保健所     | 地域保健課          | 024-924-2900 |
| いわき市 | いわき市保健所    | 地域保健課          | 0246-27-8597 |

(受付は、年末年始12月29日～1月3日を除く月～金の8:30～17:15です。)

## 病院リスト ご自分で書き込んでください。

|                | 名 称 | 電話番号 |
|----------------|-----|------|
| かかりつけ医         |     |      |
| 休日夜間等の<br>受診病院 |     |      |

# インターネットや携帯電話による 休日・夜間に受診可能な医療機関の検索

休日当番医や休日・夜間診療所はインターネットや携帯電話により福島県総合医療情報システムから検索出来ます。

## ●インターネット

<http://www.ftmis.pref.fukushima.jp/ap/qq/men/pwtpmenuult01.aspx>

## ●携帯電話

<http://www1.ftmis.pref.fukushima.jp/ap/qq/pmb/pmtpmenuult01.aspx>



## 知っていると便利なホームページ

### ●子どもの救急について（福島県保健福祉部地域医療課）

<http://www.pref.fukushima.jp/imu/kodomokyuukyuu/kodomokyuukyuu.htm>

### ●子どもの救急 ONLINE（社団法人日本小児科学会）

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



## おわりに

かけだしの小児科医が最初に教わること、それは、「保護者の訴えを尊重すること、子どもから教えてもらうこと。」です。小児科の先生は、いつも、お子さん、お母さん、お父さん達の頼もしい味方として、昼夜がんばっています。

しかし、最近、救急外来をコンビニのように考えているとか、救急車をタクシー代わりに使っている人がいるなどという話を聞くことがあります。適切な受診が先生方の「やる気」につながります。どうか、この冊子をよくお読みになり、医療機関を上手に活用できるお母さん、お父さんになってください。

おじいさん、おばあさんは頼れる育児の先輩です。困ったときには、かかえこまずにいろいろと相談してみてください。相談されることが「生きがい」にもなります。

「育児の負担」などという言葉は最近よく耳にします。しかし、「育児」とは、本来楽しく、夢とやりがいがあるものです。ふだんからお子さんに愛情を持って接し、状態を把握していれば、「いつもと違う」と気がつくのは、それほど難しいことではありません。「抱き癖」などというのはありません。思いっきり抱きしめることから始めましょう。

**全ての基本は「愛」です。**



### 携帯サイトについて



携帯電話でQRコードを読み取って  
「モバイル用 子ども救急サイト」へ  
アクセスできます。

※機種によってはアクセスできないこともあります。

---

### お問い合わせ

〒960-8670 福島市杉妻町2番16号  
福島県保健福祉部地域医療課  
TEL (024) 521-7221 FAX (024) 521-2191  
メールアドレス: iryou@pref.fukushima.jp

---

