

ポイント

- 上体を起して、鼻の下部を指でつまみ、鼻の奥に向かって10分位圧迫する

- ①鼻の入り口の粘膜はうすい上に血管が多いため、ちょっとした刺激（外傷、血圧・気圧の変化など）で出血しやすくなっています。特に、子どもはよく鼻をいじったり、打ったりして鼻出血を起こします。また、一度鼻出血が起こってから鼻の粘膜のきず口が完全にふさがらないうちに、再び鼻をいじってきず口が開き鼻出血を繰り返すことも、子どもではよくみられます。
- ②いつまでも（15分以上）止血しない場合は耳鼻科を救急受診してください。また、すぐに止血はするけれども、頻回に出血を繰り返す場合には鼻出血が止まっている時に耳鼻科で診察を受けるようにしましょう。
- ③首の後ろを叩くと鼻出血が止まりやすいというのは迷信です。

現場での応急手当

- ①上体を起こし、少し前屈にして、鼻の下部（一番ふくらんでいる部分）を指でつまみ、鼻の奥に向かって10分位圧迫します（図1）。この時鼻の中には何も入れないようにします（ティッシュペーパーや綿球などをつめると、それを取り除く時に再出血することがあります）。
- ②前額～鼻の辺りを冷たいタオルで冷やすと、血管が収縮してより止血しやすくなります。
- ③止血中は口で呼吸させ、のどの奥に流れ込んでいく血液（図2のように、鼻の奥とのどの奥は連絡しています）は飲み込まずに口から吐き出させます（仰向けに寝かせた状態では血液を飲み込み、嘔吐や窒息を起こしやすくなります）。
- ④出血が止まりにくい時は、滅菌ガーゼを切って軽く鼻の中に入れて、鼻を強くつまみます。



図1

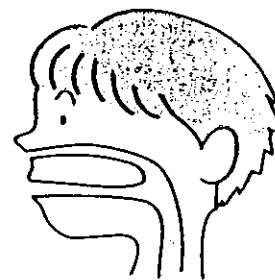


図2

図1：鼻出血の時には鼻の下部を指でつまんで圧迫する

図2：鼻の奥とのどの奥は連絡している



ポイント

- ・意識障害、けいれん、繰り返し吐く場合は救急受診を！

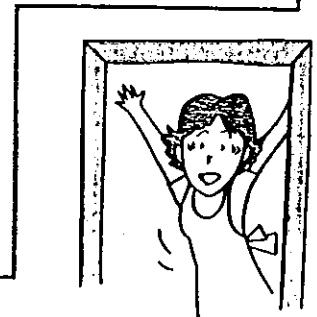
現場での応急手当

- ①こぶができた場合は冷たい濡れタオルでしばらく冷やします。
- ②すり傷のある場合は、まず手を洗ってから、滅菌ガーゼで直接圧迫止血をします。止血後にきず口を流水で洗い、市販されている刺激の少ない消毒薬(0.05~0.1%グルコン酸クロムヘキシジン〔商品名：ヒビテンなど〕)で消毒し、滅菌ガーゼをあてます。
- ③意識がない(呼びかけや刺激に反応しない)時は、頭をなるべく動かさないようにして安静に寝かせ(回復体位)、気道確保をします。
- ④呼吸が不規則になったり、止まったりした場合は人工呼吸を始めます。
- ⑤嘔吐する時は窒息しないように注意し、けいれんを起こした時はおさまるまで仰向きに寝かせて、顔だけ横を向けるようにして安静にします。
- ⑥耳や鼻から液体が流れていても、ものを詰めてはいけません。



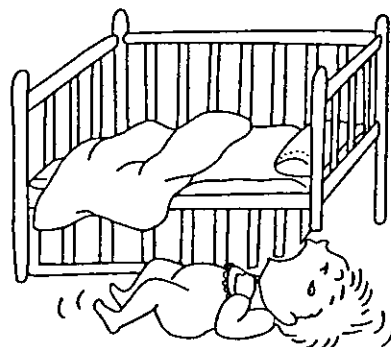
すぐに救急車を呼んで病院(小児科または脳外科)へ行った方がよい場合

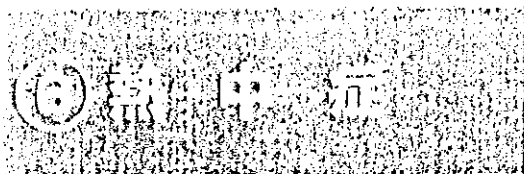
- ①意識障害がみられる
 - 重度意識障害：昏睡状態となり、起こそうとしても開眼せず、刺激をしても反応がない
 - 軽度意識障害：機嫌が悪い、顔色が悪い、何となく元気がない、トロトロしてすぐに眠り込んでしまう(傾眠傾向)
- ②頭を打った後に、けいれんを起こした
- ③しばらくしてから繰り返し吐く
頭蓋内出血では数回以上続けて吐くことが多く、吐いた後も吐き気がおさまりません。1~2回吐いても、吐いた後はケロッとしているのなら心配ないでしょう
- ④きず口が大きく、出血が止まらない(圧迫止血をしながら病院へ運びます)



様子をみてもよい場合

- ①頭を打った時は大声で泣き、泣いた後は機嫌がよく、普段と変わらない場合は心配ありません。こういう時は食欲や顔色などに注意して24~48時間家庭で様子を観察します。
- ②なお、頭を打った当日は入浴を控えた方がよいでしょう。





ポイント

・涼しい所で安静にして水分と塩分を補給する

- ①直接日光の当たる場所や気温や湿度が高い所で長時間遊んでいて、急にぐったりして元気がなくなった場合には日射病を考えます。日射病は脱水による循環不全で、血圧低下、脈が速くなる、皮膚は蒼白で冷や汗が出るなどの症状がみられますが、通常体温は上昇しません。
- ②一方、熱射病は体温の調節ができなくなり、皮膚は紅潮して体温は40℃以上に上昇しますが、汗をかきません。熱射病は手当が遅れると全身の臓器障害により死亡することもあるため、一刻も早く救急病院へ連れて行かなければなりません。

現場での応急手当

- ①急に冷房の効いた部屋に入るよりも、まず木陰の涼しい所（風通しがよく、暑くない）に移し、衣服を緩め、仰向けで、上半身をやや高めに寝かせて安静にします（図1）。
- ②水分と汗で失われる塩分（NaCl）を補給します。この場合、水だけではかえって逆効果で、乳幼児用のイオン飲料や薄い食塩水（500mlの水に食塩5gを加える）を飲ませます（図2）。

図1

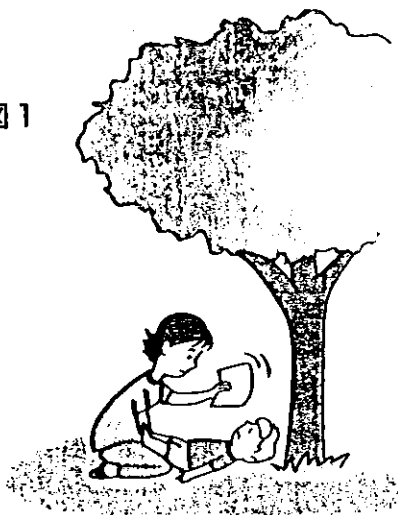


図2



- ③皮膚が冷たかったり、ふるえがある時はタオルなどで皮膚をマッサージして血行をよくします。
- ④水をうけつけず、意識がもうろうとしている場合は、すぐに救急車を呼んで病院（小児科）へ連れて行ってください。

熱中症の予防

- ①乳幼児は過度の厚着を避け、決して自動車内で放置してはいけません（例えば、外気温が28℃でも閉め切った自動車内は20～30分で42℃、1時間で46～47℃になります）。
- ②夏場はつばの広い帽子をかぶり、吸湿性・通気性のある服（綿のTシャツなど）で、十分な水分・塩分をこまめに補給しましょう。
- ③遊びの途中で休息をとるようにし、高温多湿の環境に長時間いないようにしましょう。

・流水で痛みがなくなるまで患部を冷やす



- ①熱傷は6ヵ月～1歳6ヵ月の子どもに多発し、部位別には手のひらや指が多いのですが、手の熱傷は後遺症（細かい動きが制限されるなど）が残りやすく、注意が必要です。
- ②体表の10%以上の熱傷（現場では子どもの手のひらが1%、腕1本、足1本が各10%として、大体その受傷面積を計算する）はショックを起こす危険があり、入院が必要となります。
- ③熱傷の深さによっても症状は変わってきますが、熱傷の深さは24時間～1週間程度たたないと医師でも正確に診断するのは難しいため、その日のうちに皮膚科または形成外科を受診して、経過をよく観察しておく必要があります。

熱傷の深度と応急処置

熱傷の深度	皮膚の外観	障害組織	症 状	応 急 処 置
I 度	発赤	表皮まで	ヒリヒリした痛み	数日で治癒
II 度	水疱	真皮まで	時に強い疼痛	感染がなければ1～2週間で治癒
III 度	蒼白色、皮膚がない	皮下組織まで	疼痛を感じない	数か月を要し、瘢痕が残る 皮膚移植が必要

現場での応急手当

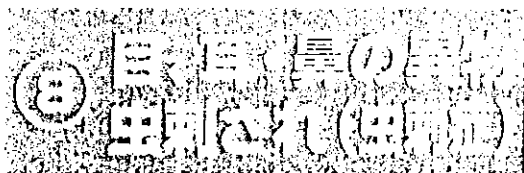
- ①皮膚障害を最小限度でくい止め、痛みを軽減させるために、水道水（図1）やシャワー（図2）などの流水で痛みがなくなるまで患部をまんべんなく冷やします。ただし、乳幼児は冷やしすぎると体温が下がって身ぶるいはじめます。身ぶるいが起きたら冷やすのをやめ、毛布をかけて温めます（体温が32℃以下になると、ショック症状がみられ、不整脈から死に至る危険性も出てきます）。
- ②顔など流水で冷やせない場所は濡れタオルで何回も冷やします。氷は冷たすぎて皮膚が痛くなり、長く冷やし続けることができません。
- ③服の上から熱い液体をかぶった場合は、まず服の上からホースやバケツで冷水をかけ、その後服をはさみで切るなどして取り除き、水を含ませたバスタオルで全身を覆うようにして救急車を呼びましょう。
- ④樹液や油を塗ったり、小さな水ぶくれでも針などでつぶすのは感染の危険があるため、絶対にやめましょう。
- ⑤手や足の熱傷であれば、患部を高くするようにします。

図1



図2





ポイント

- 目の異物は汚れた手でこすらない
- 耳の虫は懐中電灯やオリーブ油で取り出す
- スズメバチやクマバチに刺されたら至急病院へ!
- 毒蛾や毛虫にはセロハンテープか流水で手当を

目の異物

- ①目の中に異物が入った時は汚れた手でこすらないことが大切です。
- ②砂などの小さなゴミなら静かに目をつぶらせて、目頭を軽く押さえると涙が出てきて、涙と一緒に流れ出てきます。
- ③それでも異物がとれない時は洗面器に水を張って、その中で目をバチバチやるか（洗面器がなければ、コップのふちまで水を入れて代用する）、清潔なガーゼや綿棒に水を含ませて（必ず濡らすことが必要）、そっとめぐってとります。
- ④それでも異物がとれなければ眼科を受診します。

耳・鼻の異物

- ①耳に虫が入った場合は部屋を暗くして懐中電灯で耳の中を照らす（図1）か、タバコの煙を吹き込んでいぶり出します。
- ②それでも虫が出ない場合はオリーブ油などの植物油を耳の中に数滴たらして虫を殺します。
- ③鼻に豆類などが入った場合は片方の鼻を強くかむと出る場合があります。鼻の異物を取り出すために、先のとがったものやマッチ棒などで突いたりしてはいけません。
- ④耳や鼻の異物がとれない時は耳鼻科を受診します。

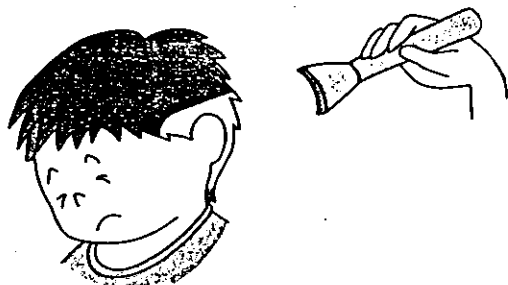


図1

虫刺症

- ①蜂やアブに刺されると、腫れてかなりの痛みを伴います。特に、スズメバチやクマバチに刺されるとショック死することもあるので至急病院（小児科）を受診してください。蜂の針の先端には毒嚢があり、それを押さえると毒が体内へ注入されてしまいます。残っている針の皮膚に近い部分（毒嚢は押さえないようにする）をピンセットでつまんで注意深く抜きます。針を抜いた後は毒をしぼり出すように周囲の皮膚を圧迫して流水で洗い流し、刺された場所は冷水に浸したタオルなどで冷やして痛みや腫れをおさえるようにします。ステロイド軟膏があれば塗っておきましょう。
- ②毒蛾や毛虫に触った場合は払ったり、こすったりしてはいけません。セロハンテープがあればそっと貼りつけてからはがして毒針を抜くか、水を強く出して洗い流します（図2）。腫れてくるようなら病院（皮膚科・小児科）を受診しましょう。

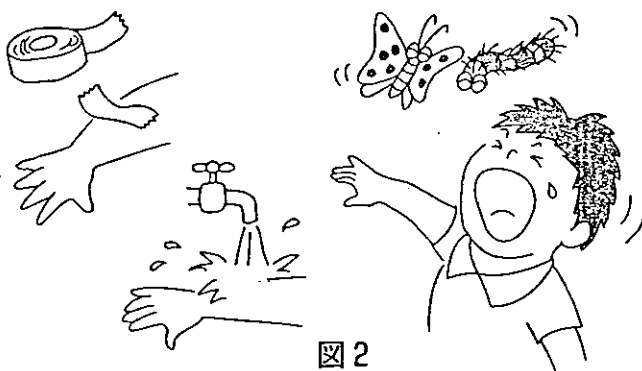
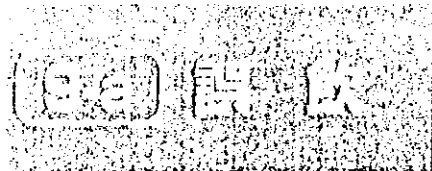


図2



ポイント

- ・気付いた時点で舌の奥を下の方へ押して、すぐに吐かせるのが原則(ただし、吐かせてはいけない場合もある)

- ①誤飲時の処置は気付いた時点ですぐに吐かせるのが原則です。舌の奥を指、スプーン、アイスクリームを食べる時に使う木のへらなどで下の方に押して吐かせます。なかなか吐かない時(タバコ、防虫剤は除く)や液状異物の場合は水や牛乳を10~15ml/体重(kg)位飲ませてから吐かせます。
- ②ただし、以下の場合は吐かせずに病院へ連れて行きます。(1)意識障害がある、(2)けいれんを起こしている、(3)揮発性の灯油、ガソリン、ベンジン、マニキュア除光液などの誤飲、(4)強酸、強アルカリ(漂白剤やトイレ用洗剤など)の誤飲、(5)血を吐いた、(6)とがったものを誤飲した。
- ③本人の様子が落ち着いていれば、まず中毒110番(日本中毒情報センター)に電話(ダイヤルQ2、約300円/1回)で問い合わせて指示を仰ぐようにされてもよいでしょう。誤飲物の毒性や家庭での処置についてはホームページ(<http://www.j-poison-ic.or.jp>)でも検索できます。
- ④問い合わせや病院受診の時には、お子さんの年齢、体重、誤飲物の正確な名称、誤飲した量を伝え、誤飲したものの一部や容器が残っていればそれを持参するようにしましょう。

中毒110

- つくば中毒110番(有料) 電話 0990-52-9899
- 大阪中毒110番(有料) 電話 0990-50-2499

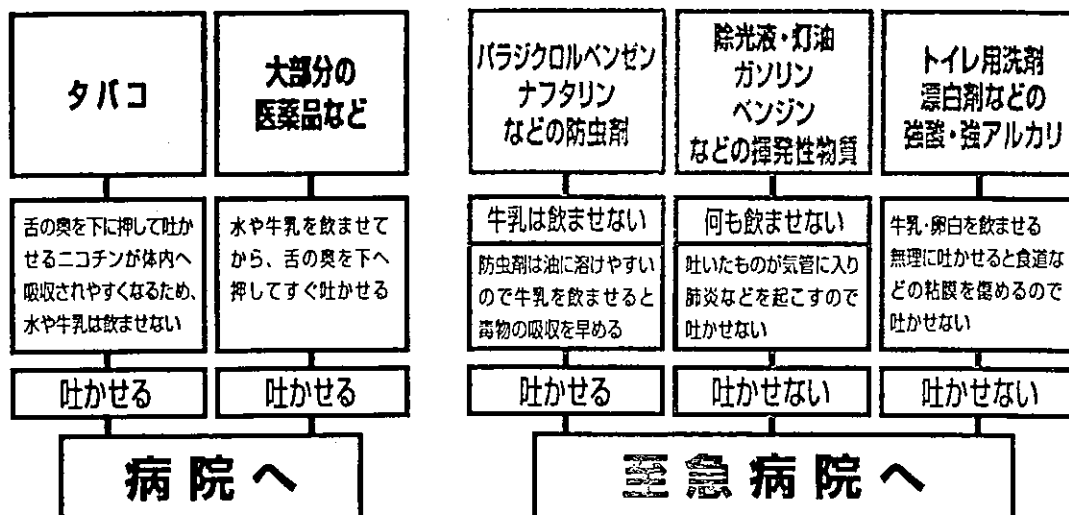
[大阪、365日24時間対応] [つくば、12/31~1/3以外の 9~17時受付]

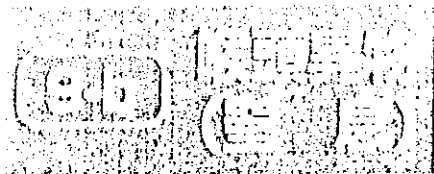
なお参考までに以下に、少量の誤飲ではほとんど無害なもののリストと誤飲の際の処置の仕方のまとめを以下に示します。

少量の誤飲ではほとんど無害なもの(少量1gまたは1ml未満)

台 所	文 房 具	化 粧 品	そ の 他
食用油 酒 冷蔵庫用脱臭剤 保冷剤 マッチの先端 ろうそく	インク クレヨン・クレパス 絵の具 鉛筆 消しゴム 墨汁・粘土・糊	石けん・おしろい・口紅 クリーム・化粧水・香水 オーデコロン ベビーオイル・乳液 ベビーパウダー 濡れティッシュ	歯磨き・シャンプー ヘアートニック シリカゲル 使い捨てカイロ 線香・蚊取線香・マット 乾草・花火・体温計の水銀

現場での応急手当のまとめ





ポイント

・口の中に指を入れずに、背部叩打法かハイムリッヒ法を！

- ①玩具（小さなゴムボール（商品名：スーパーボールなど））、風船、ビニール袋、キャンデー、こんにゃくゼリー、イクラなどの気道（喉頭）異物では激しい咳き込みや呼吸困難（特に息を吸う時）がみられます。気道異物の応急手当の原則は「口の中に指を突っ込んで取り出そうとしてはいけない」ということです。
 - ②乳児では自分の手で児の頭と首を固定し前腕にまたがせて、頭が下向きになるように支えて、背中をまん中を平手で4～5回叩きます（背部叩打法、図1）。
 - ③少し大きい子の場合は立て膝で大腿がうつぶせにした児のみぞおちを圧迫するようにして、頭を下げた状態で背中を平手で4～5回叩きます（背部叩打法変法、図2）。
 - ④年長児では児を後ろから抱きかかえて、腹部を上方へ圧迫します（ハイムリッヒ法、図3）。
- いずれの方法も力を加減して行わないと腹部臓器を損傷する可能性があります。

喉頭異物の処置



図1 背部叩打法（乳児）

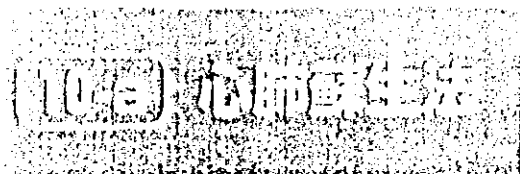


図2 背部叩打法変法
（少し大きい子）



図3 ハイムリッヒ法（年長児）

- ⑤どうしても異物がとれずに呼吸困難が強くなってきた時は、心肺蘇生法を行いながら至急救急病院を受診してください。
- ⑥気管内異物（ピーナッツ、豆類などの誤嚥）ではかえって呼吸停止の恐れがあるため、これらの応急手当を行うことは禁止されています。

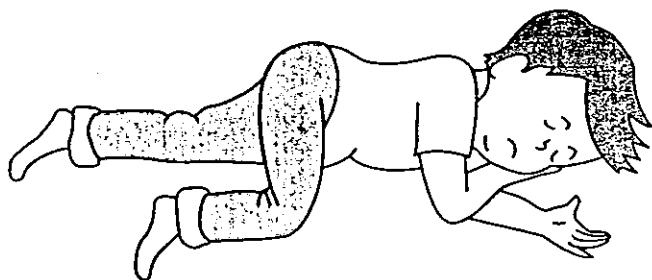
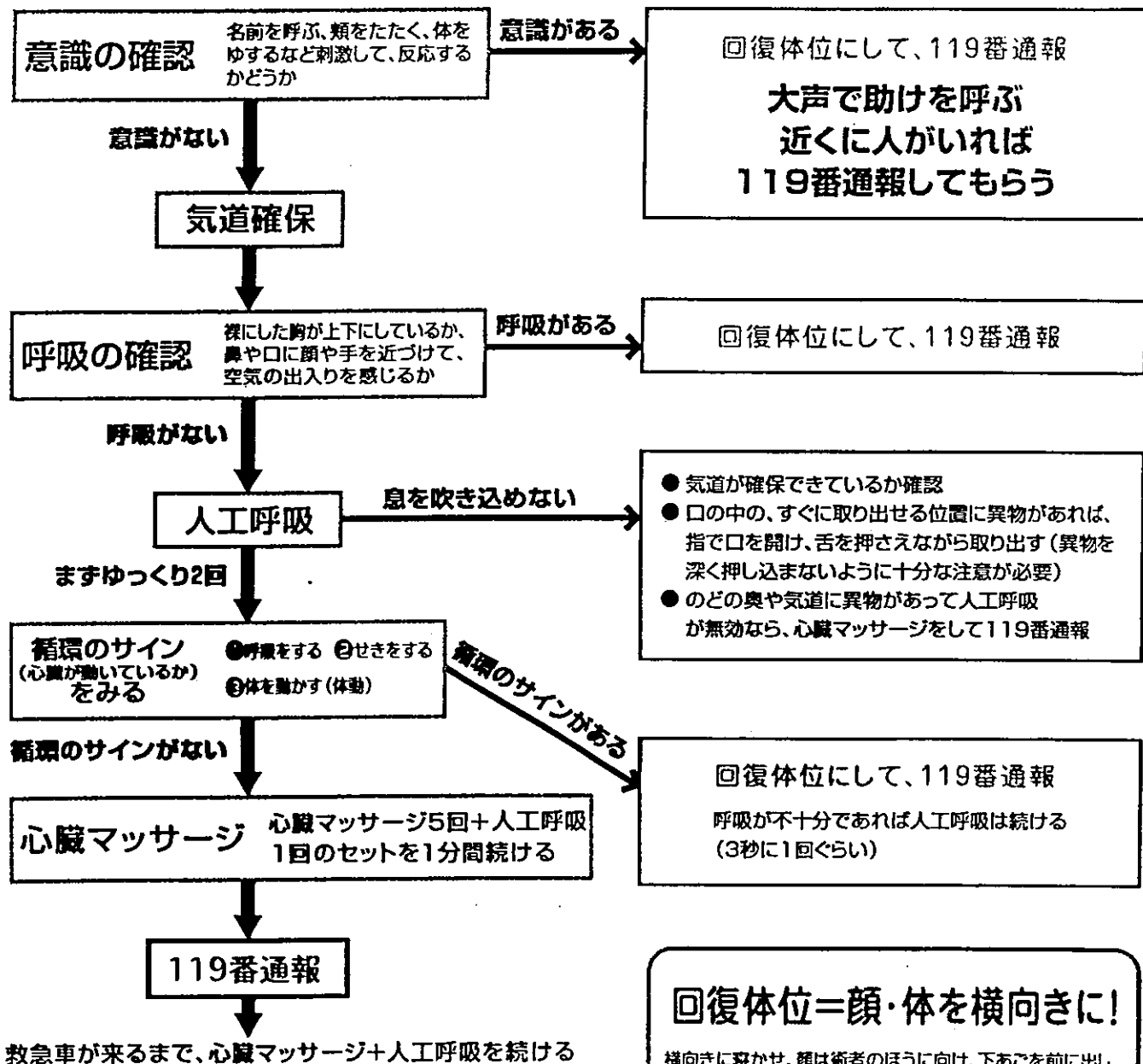


ポイント

- ・発見者がその場でただちに始めること!!
- ・救急車は平均5～6分で到着します

赤ちゃんに心肺蘇生法が必要になるのは以下の場合です。

- | | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| ●溺れた（風呂での溺水が多い!） | ●SIDS（乳幼児突然死症候群） |
| ●のどにものが詰まった（窒息・気道異物） | ●呼吸器の病気（仮性ク룹、急性細気管支炎、気管支ぜんそく重積発作など） |
| ●大きなけがをして意識がない（転落、交通事故） | ●循環器の病気（不整脈、心筋炎、心筋症など） |



回復体位＝顔・体を横向きに!

横向きに寝かせ、顔は術者のほうに向け、下あごを前に出し、上側のひじとひざを軽く曲げます。

枕を頭の下へ入れてはいけません。

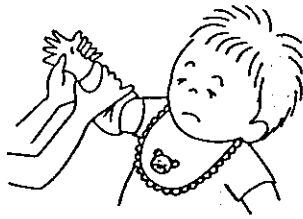
この姿勢にして
救急車を
待ちます。

この姿勢にすることで、舌根沈下（舌の根元がのどの奥に落ち込んで気道をふさぐ）や、吐いた場合の窒息を予防することができます。

子供のけいけい(けいけい)のけいけい

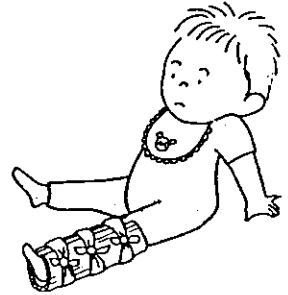
① すり傷(擦過傷)切り傷(切創) 刺し傷(刺傷)

- 手当の前に手洗いをしてから、きず口を水で洗い流して消毒する
- 出血部は清潔な指、ガーゼ、タオルなどで圧迫して止血する



② 骨折、脱臼、捻挫

- 骨折や脱臼では患部を安静にして、副子で固定する
- 捻挫は患部を冷やして安静にする



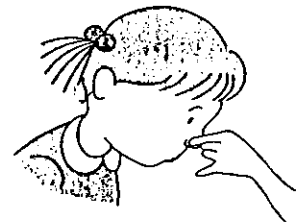
③ 歯の外傷

- きず口の消毒と圧迫止血をする
- 抜けた永久歯は牛乳に浸してすぐに歯科へ!



④ 鼻出血

- 上体を起して、鼻の下部を指でつまみ、鼻の奥に向かって10分位圧迫する



⑤ 頭部外傷 (頭を打った)

- 意識障害、けいれん、繰り返す吐く場合は救急受診を!



⑥ 熱中症

- 涼しい所で安静にして水分と塩分を補給する



⑦ 熱傷 (やけど)

- 流水で痛みがなくなるまで、患部を冷やす



⑧ 目、耳・鼻の異物 虫刺され(虫刺症)

- 目の異物は汚れた手でこすらない
- 耳の虫は懐中電灯やオリーブ油で取り出す
- スズメバチやクマバチに刺されたら至急病院へ!
- 毒蛾や毛虫にはセロハンテープか流水で手当を



9-a 誤飲

- 気付いた時点で舌の奥を下の方へ押して、すぐに吐かせるのが原則(ただし、吐かせてはいけない場合もある)

9-b 喉頭異物(窒息)

- 口の中に指を入れずに、背部叩打法かハイムリッヒ法を!!

⑩ 心肺蘇生法

- 発見者がその場で直ちに始めること!!
- 救急車は平均5~6分で到着します



マニュアル作成委員名簿

委員名	所 属
◎ 田 中 哲 郎 ※	国立保健医療科学院生涯保健部部長
○ 亀井美登里	千葉県健康福祉部次長
○ 能 勢 修	京都市保健医療相談・事故防止センター長
長 村 敏 生 ※	京都第二赤十字病院小児科副部長
布 野 史 子	京都市保健福祉局保健衛生推進室健康増進課地域ケア係長
東 美佐枝	京都市下京保健所健康づくり推進課指導係長
西 村 由 美	京都市中京保健所健康づくり推進課指導係長
野村ひろみ	京都市上京保健所健康づくり推進課指導係長
田中あや子	千葉県健康福祉部児童家庭課子ども家庭支援室副主幹
福 留 浩 子	千葉県鎌ヶ谷市保健福祉部健康管理課課長補佐
石 井 博 子 ※	(社福)なみのり第二保育園，国立保健医療科学院生涯保健部研究生
内 山 有 子	国立保健医療科学院生涯保健部研究生

◎は委員長 ○は副委員長 ※は原稿執筆者