

子どもの救急



長生郡市広域市町村圏組合

講師：清水三郎医院 院長 清水三郎

今日は、

①長生郡市の救急医療体制

②急な病気の際に医療機関を受診すべきか迷った場合の対処方法

③生活習慣・感染症等について

の3つのお話をします。



救急医療機関ってなあに？

急なケガや病気をした時に対応するところです。

1次 ⇒ **2次** ⇒ **3次** 救急医療機関という流れ

でケガや病気の程度により『**それぞれの役割**』

があります。



長生郡市の救急医療体制

1 次 (内科・小児科)

外来の処置・投薬により治療ができる**比較的軽症な救急患者**の方が対象です。



○夜間急病診療所（受付時間）

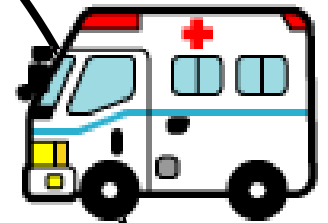
午後7：45～午後10：45

※2018年4月1日から変更



2次 (内科・外科)

1次救急医療機関の
後方病院として、
**入院又は緊急手術等
を要する救急患者**
の方が対象です。



2次待機輪番病院
午後8:00～翌6:00



- ① 公立長生病院
- ② 菅原病院
- ③ 穴倉病院
- ④ 山之内病院
- ⑤ 塩田記念病院
- ⑥ 茂原中央病院

2次待機輪番制の崩壊と再構築

- 2006年4月 → 参加病院が、医師及び看護師の減少により参加回数を激減させた。



崩壊→空白日 =
9日/月

- 2007年3月 → 1病院が、輪番病院から撤退。



空白日 = 14日/月

- 2008年7月 → 広域に救急医療体制検討委員会を設置



委員長： 宍倉先生

構成) 医師会、保健所、広域(病院、消防、事務局)

● 2009年5月 → 空白日の解消

救急医療体制検討委員会は、空白日が解消されたため解散

救急医療を再崩壊させないため、長生郡市全体の医療整備を担当する部署を新たに設置

● 2010年4月 長生広域に医療民生課(現在)を設置

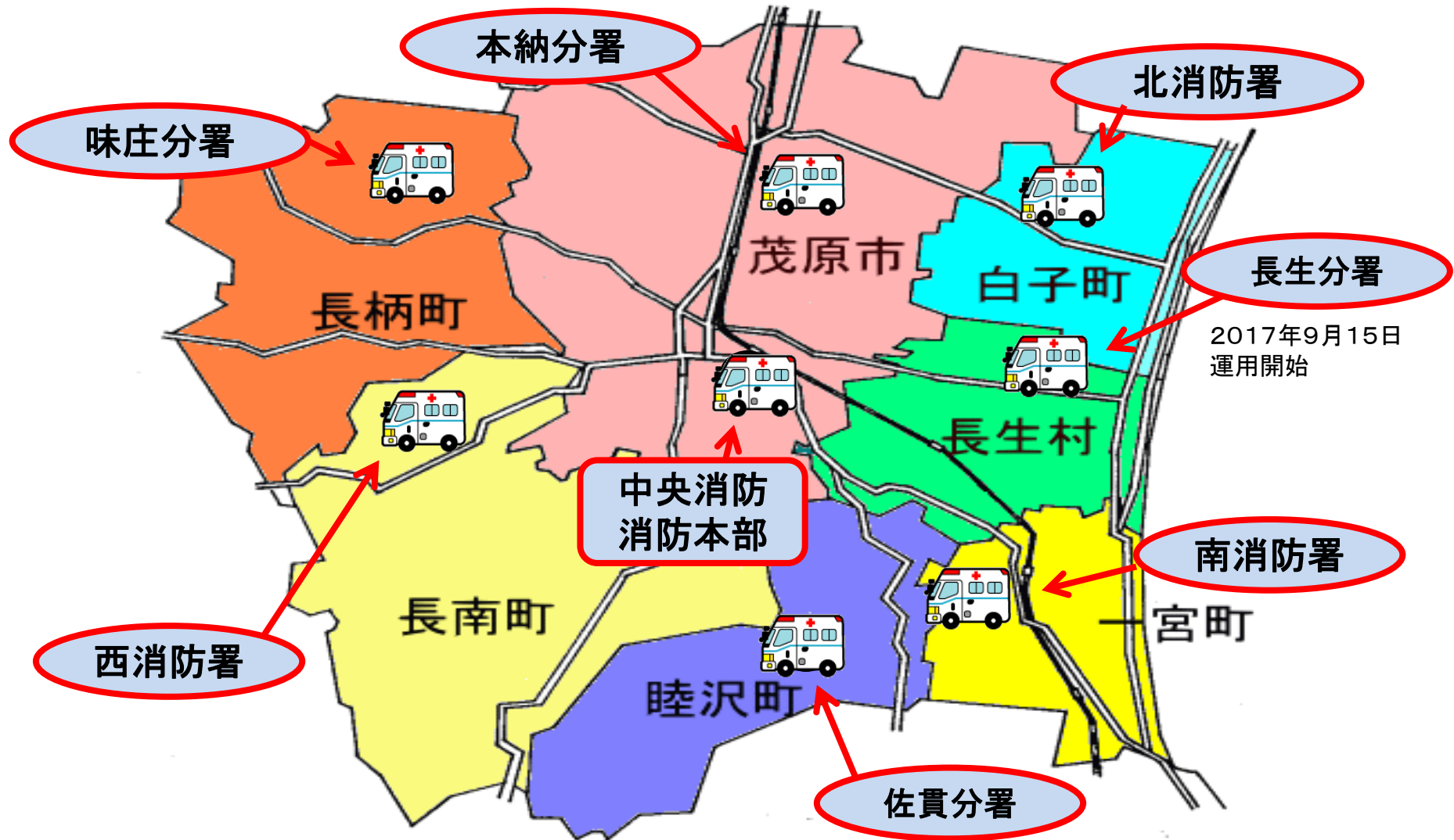
3 次

2次救急医療機関の後方病院として、
専門的・高度な治療
を必要とする**重篤救
急患者**の方が対象
です。

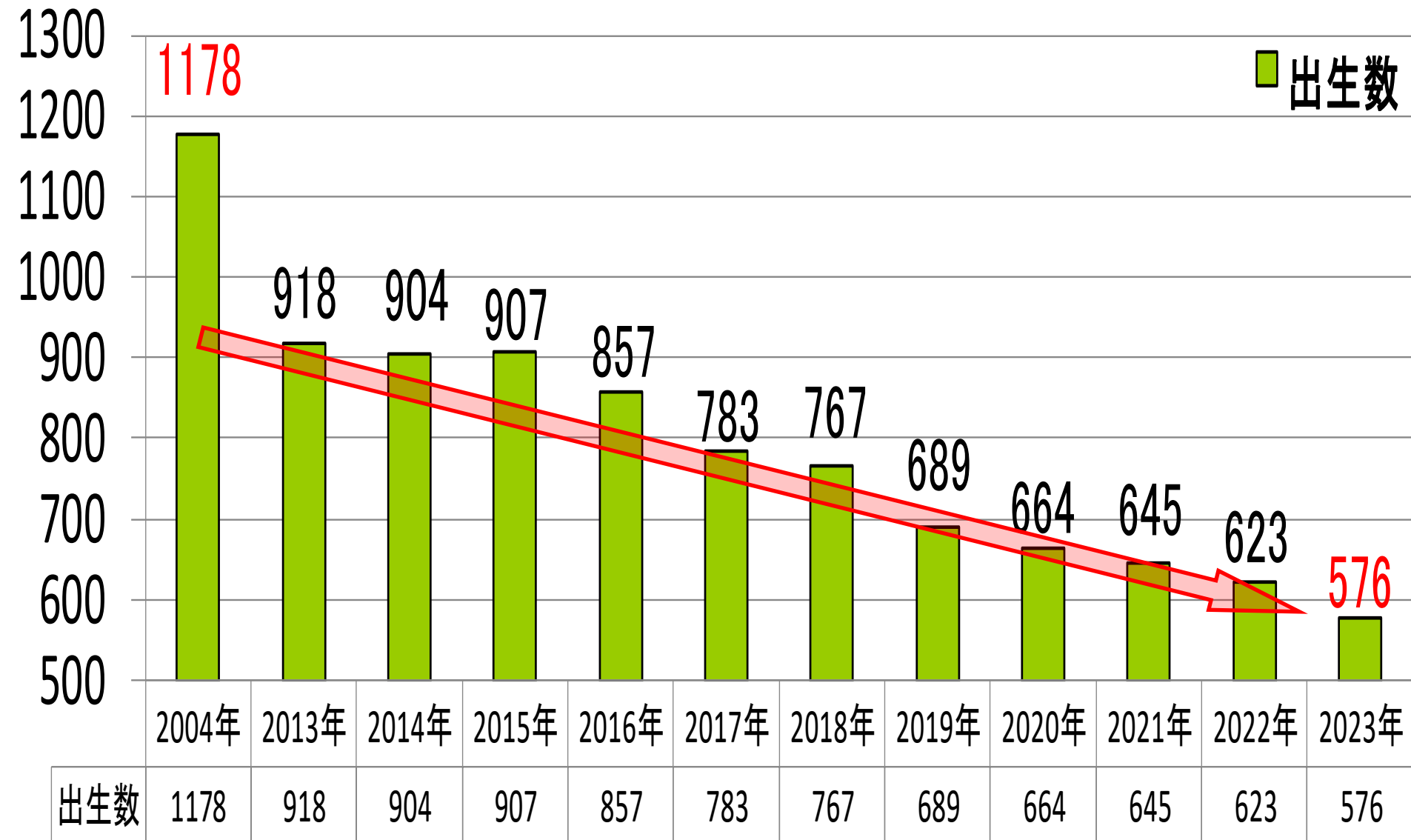
東千葉メディカルセンター
千葉県総合救急災害医療センター
千葉県こども病院 外



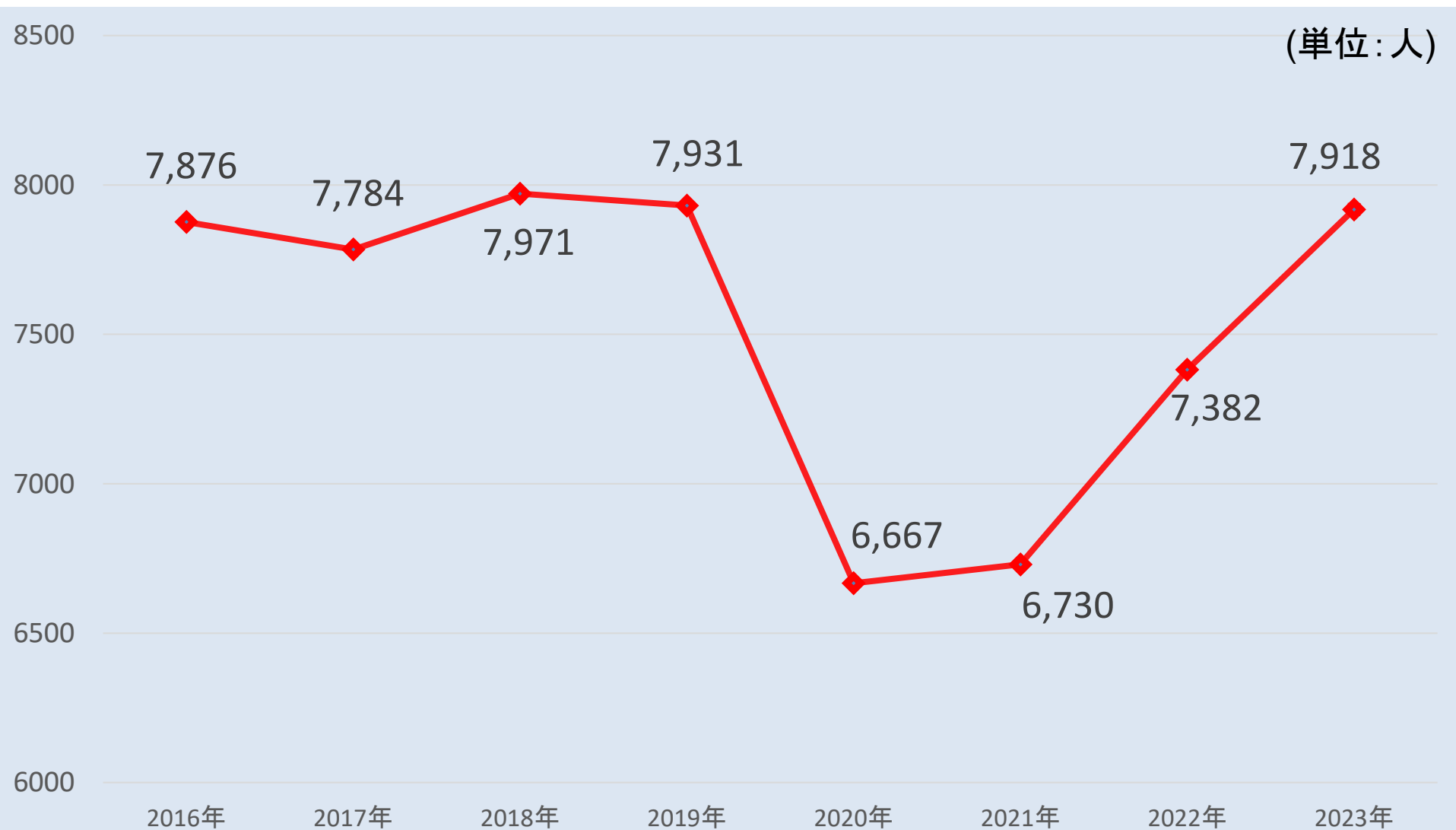
長生郡市は、8台の救急車を配置！



長生郡市の出生数推移



年別救急搬送人員数の推移



一刻を争う人が到着を待っています！

意識の障害

- 意識がない(返事がない)
又はおかしい
(もうろうとしている)



じんましん

- 虫に刺されて、
全身にじんましん
が出て、顔色が悪くなった

生まれて3カ月 未満の乳児

- 乳児の様子がおかしい



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

やけど

- 痛みのひどいやけど
- 広範囲のやけど

飲み込み

- 変なものを飲み込んで、
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
- 高所から転落



◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

本当に救急車が 必要ですか？



生命の危険がある方を待たせるかもしれません！

救急車の適正利用にご協力ください！

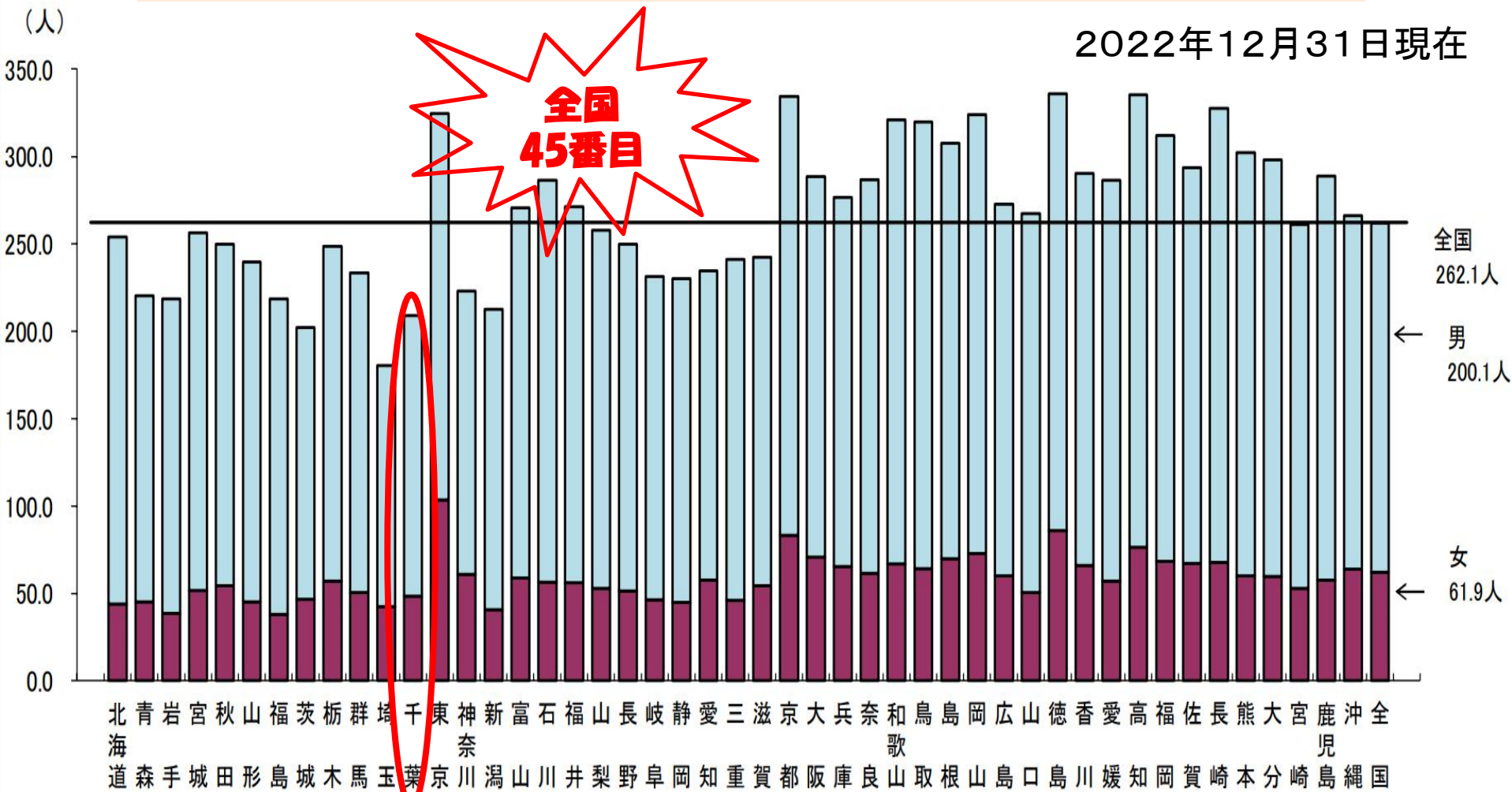
都道府県別 医師数グラフ

(人口10万人対・医療施設従事医師)

● 全国平均 262.1人

● 千葉県平均 209.0人

2022年12月31日現在



都道府県別 医師数

(人口10万人対・医療施設従事医師)

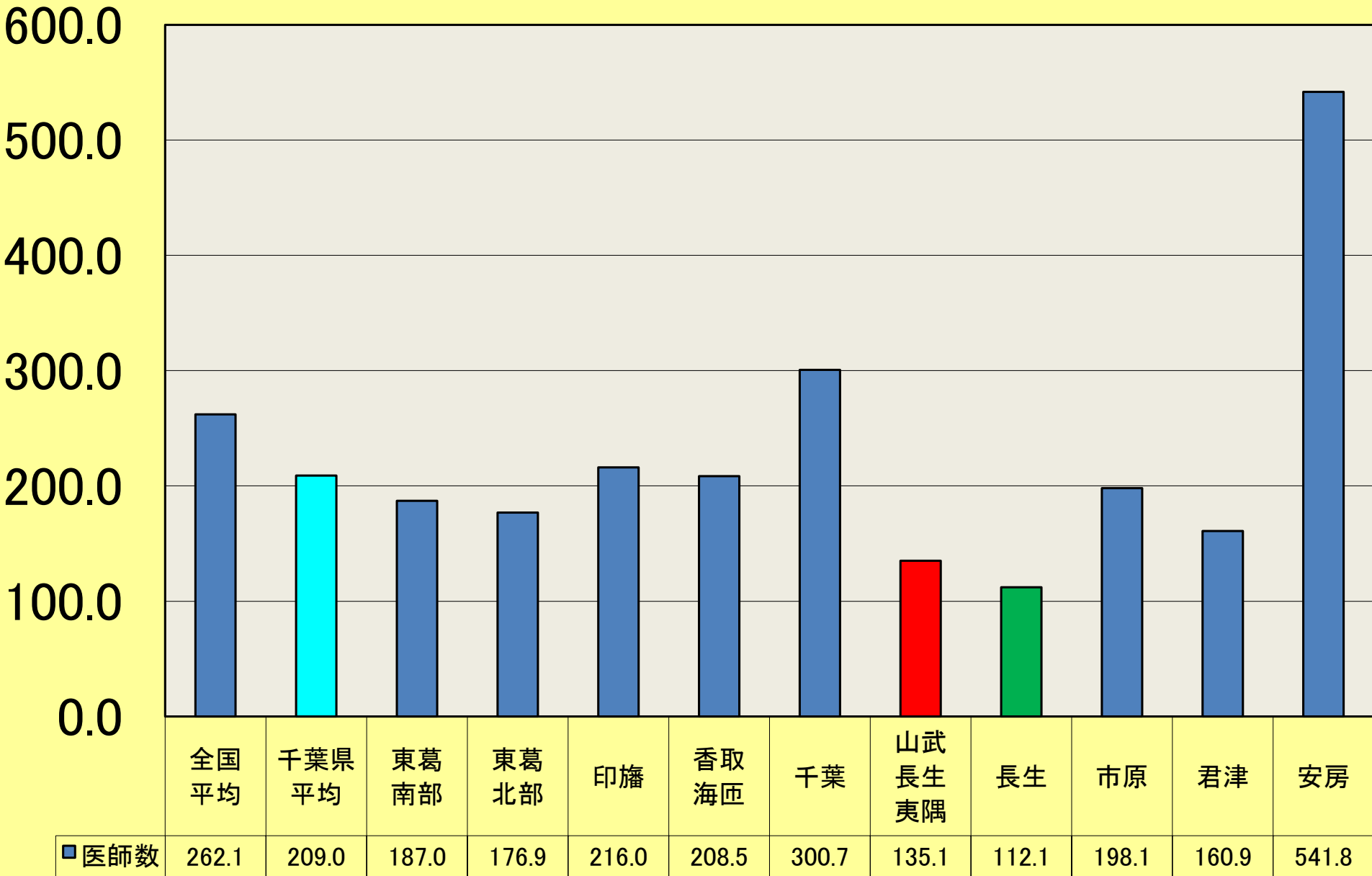
ベスト5

ワースト5

順位	県名	医師数	順位	県名	医師数
1	徳島	335.7	43	岩手	218.5
2	高知	335.2	44	新潟	212.8
3	京都	334.3	45	千葉	209.0
4	長崎	327.6	46	茨城	202.0
5	東京	324.6	47	埼玉	180.2

2022年12月31日現在

千葉県における二次医療圏単位の人口10万人あたりの医師数 (2022年12月31日現在)



都道府県別 小児科医数

(人口10万人対・医療施設従事医師)

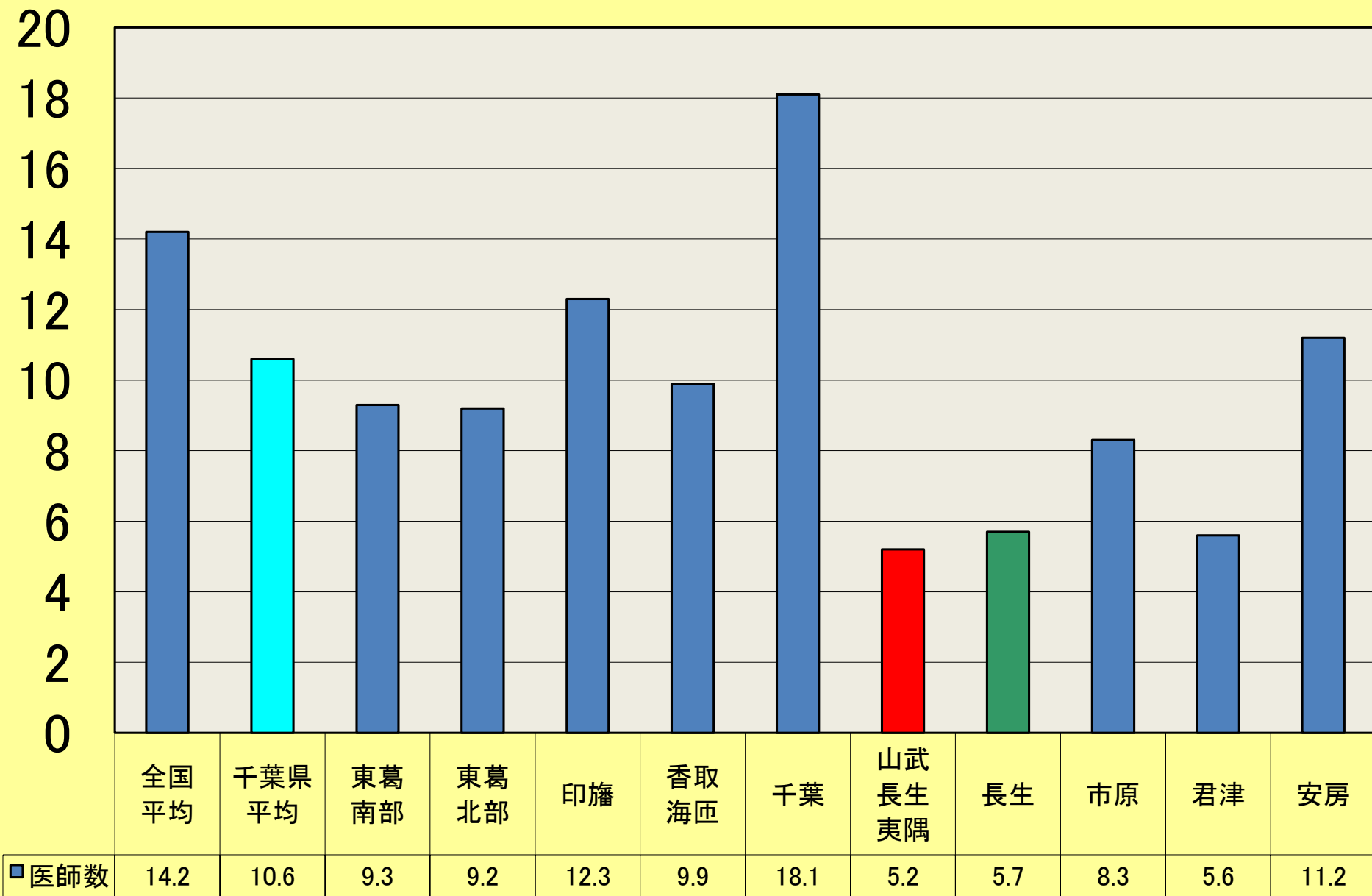
ベスト5

ワースト5

順位	県名	医師数	順位	県名	医師数
1	鳥取	22.4	43	茨城	11.8
2	沖縄	18.1	44	青森	11.6
3	京都	17.9		埼玉	11.6
4	東京	17.8	46	千葉	10.6
5	長崎	17.1	47	山口	10.2

2022年12月31日現在

千葉県における二次医療圏単位の人口10万人あたりの小児科医師数 (2022年12月31日現在)



一次救急(夜間急病診療所)出動医数

- 内科系(23名)
- 外科系(7名)
- 小児科(1名)
- 耳鼻咽喉科(1名)
- 泌尿器科(1名)

計33名

+

- 長生管外の応援医(8名)

2024.8. 1現在

小児科医や長生管内の
開業医のみでは
成り立ちません。



年齢別表

・ 60歳～	： 13名
・ 55歳～59歳	： 8名
・ 50歳～54歳	： 6名
・ 45歳～49歳	： 3名
・ 40歳～44歳	： 2名
・ 30歳～39歳	： 1名
計	33名

2024.8.1現在

55歳以上

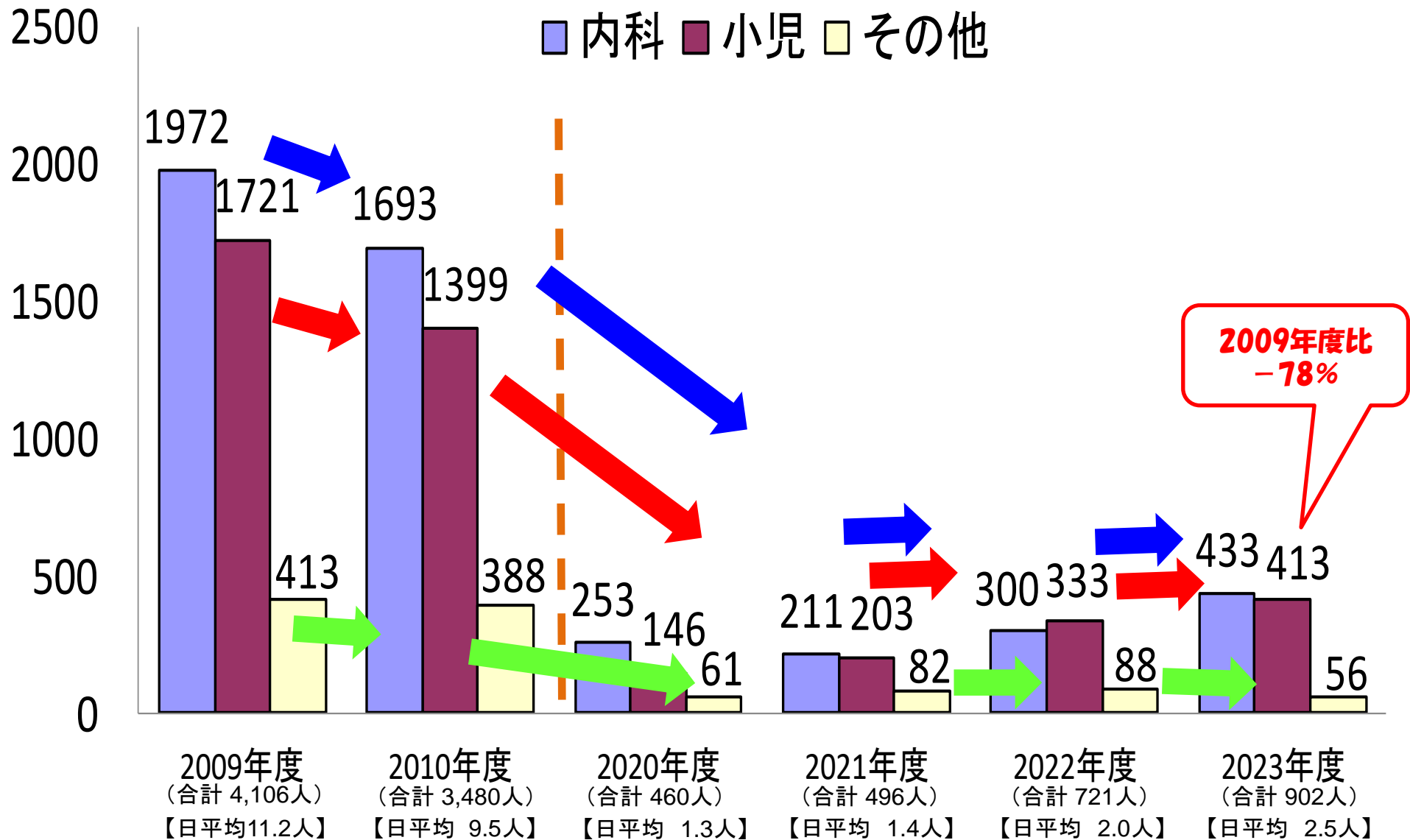
21名

54歳以下

12名

※長生管外を除く

夜間急病診療所の受診者数推移



休日在宅当番医について

休日(日曜・祝日・年末年始)の日中における急病
患者に対応する医療機関のことです。



長生管内では、

原則、内科系(一医療機関)、外科系(一医療機関)

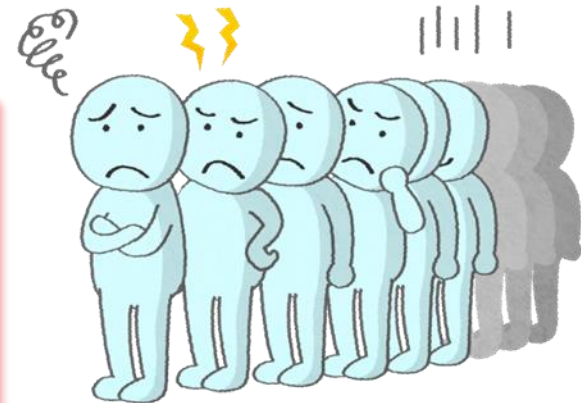
午前9:00～午後5:00

**の2か所で長生郡市内の医療機関が交代で診療して
います。**

最近の休日・夜間の救急診療の利用状況について!!

- ・薬を処方されているが、病気の症状が改善されないから診てほしい。
- ・発熱したので、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ検査を実施してほしい。
- ・平日の診療時間は、仕事のため休日・夜間の救急診療を受診等。

このような受診が増加しており、待ち時間が増加しています。



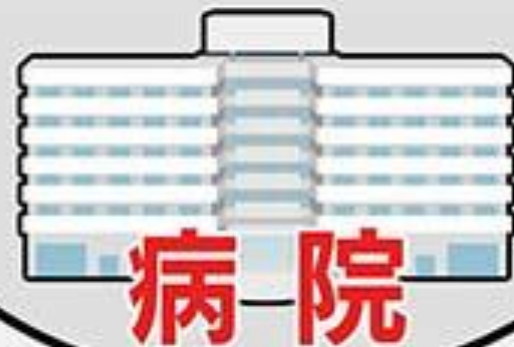
☆ 休日・夜間の救急診療のご利用にあたって

- 休日・夜間の救急診療は、**地域の医療機関の協力**で実施しています。
- 休日・夜間に勤務される医療従事者は「**地域医療を守ろう。**」という**熱意**に溢れています。
- 「**暴言**」や「**暴力**」は、医療従事者の**熱意を奪うこと**となります。
- 診察時は「**お互いを尊重する気持ち**」を大切にしましょう！
- 最近では、休日在宅当番医の**負担が増加しているため、医療従事者が疲弊し、当番医を続けられない医療機関が増えています。**

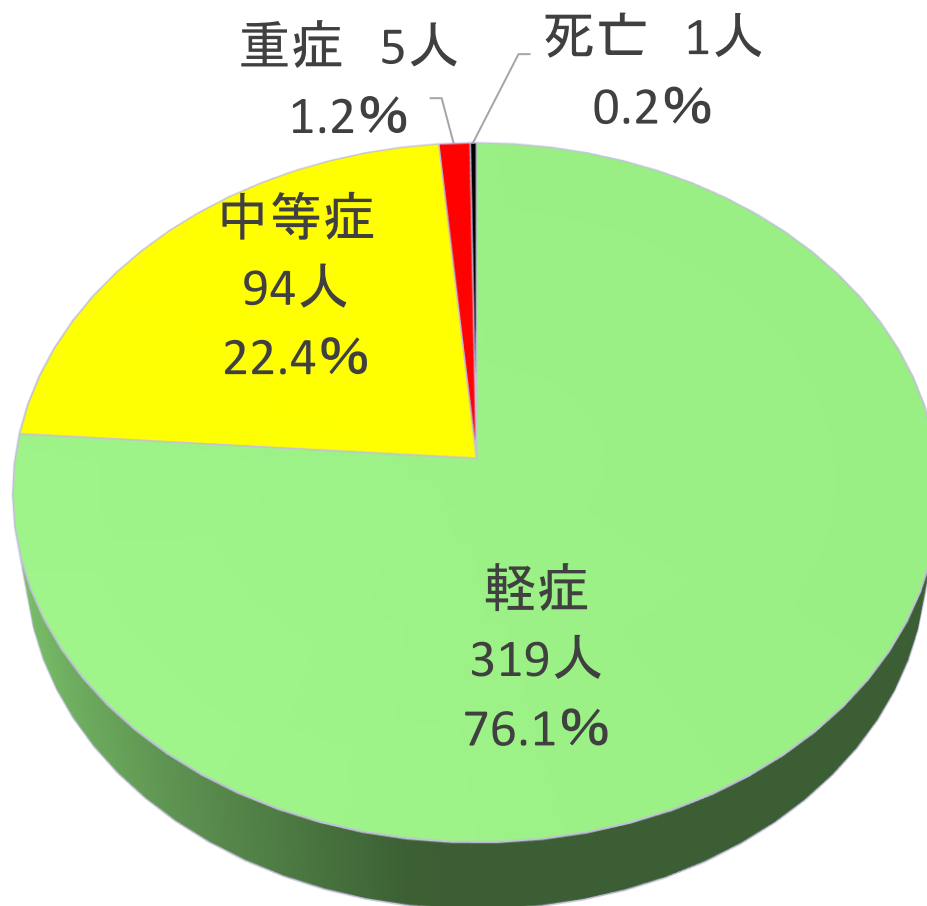
休日・夜間の救急診療を継続していくには、住民の皆様のご理解ご協力が必要です！



休日や夜間など、病院や診療所が休みの時に、急にお子さんの具合が悪くなった時



2023年 小児の救急搬送数の内訳(0~6歳対象)



このことを解決する1つの方法として、
①**子どもの急病ガイドブック**をご覧ください。



千葉県小児科医会

熱がでたら

急病編

熱の多くはウイルス感染症(かぜ)が原因です。熱を出すことでウイルスなどの病原体を体から追い出そうとしています。水分・食事がとれ、元気になっているようならば、通常の診療時間内に受診しましょう。



こんなときは医療機関を受診しましょう

- 生後3か月以下の赤ちゃんで38.0°C以上の発熱がある
- ぐったりしている
- 呼吸が苦しそう
- おう吐・下痢を繰り返している
- 顔色が悪い
- おしっこが少ない



One Point Advice



熱とうまくつきあいましょう

熱を出すことで病気の原因と戦っています。ただし熱が高い状態が続くと、水分・食事がとれなくなり体力が落ちます。適宜、外から冷やす、解熱剤を使うことで、水分や食事をとりやすい状態にしてあげましょう。

水分をしっかり補給させましょう

お水・麦茶、母乳・ミルク、乳幼児用イオン飲料、経口補水液などをこまめにとらせてください。ただし、お水・麦茶など甘みや塩分のないものだけをあげ続けると、血液の中の糖濃度が下がったり、電解質のバランスがくずれたりすることがあるので注意しましょう。食事も少しずつあげましょう。

熱が続く場合は医療機関へ

通常、高い熱は1~2日程度で下がっていきます。高い熱が続く場合は入院加療が必要な病気のこともありますので、医療機関を受診しましょう。

けいれん、ふるえ

急病編

けいれんは脳の一部が異常に興奮することで起きます。体が固まる、がくがくすることに加え、通常、呼びかけても反応がない、顔色が悪くなることを伴います。こどもの場合多くは熱性けいれんです。一方、ふるえは発熱の前で寒さを感じる時に起こり、意識の低下、顔色不良は伴いません。けいれんのあと、いつもと変わらない状態に回復してくれば、様子を見て通常の診療時間に受診しましょう。



こんなときは医療機関を受診しましょう

- けいれんが5分以上続く場合(救急対応)
- 短い間隔でけいれんを繰り返す場合(救急対応)
- けいれんのあと、意識の回復がみられない場合(救急対応)
- はじめてのけいれん 6か月未満または6歳以上
- けいれんに左右差がある
- 発熱を伴わないけいれん



One Point Advice



けいれんが止まらない、意識の回復が悪い場合は救急対応が必要

多くのけいれんは1~2分で自然に止まります。それ以上続く場合、特に5分以上続く場合は治療して止める必要があります。また、けいれんのあとしばらくして意識の回復が見られるのが普通です。意識の回復が悪い場合は急いで検査が必要です。

安全な場所に移動させ、呼吸しやすいように衣服をゆるめてください。

おう吐した場合、しそうな場合は横向きにねかせてください。

けいれんで舌を噛み切ることはありません。口の中に手、タオルなどをいれることはしないでください。

🏠 お腹がいたい

急病編

「おなかがいたい」とお子さんが訴えている場合、あるいは赤ちゃんが元気がなく機嫌悪い場合は、なにかしらのお腹の病気にかかっている可能性があります。

お腹の病気には、様子を見て日中に医療機関を受診しても大丈夫なものもあれば、緊急の治療が必要なものもあります。



こんなときは医療機関を受診しましょう

- 顔色が悪い、機嫌が悪い、元気がない、だるい、ぐったりしている。
- お腹をかなり痛がっている。
- 赤ちゃんが、間隔をおいて発作的に激しく泣いている。
- おちんちんのだま(いんのう)が赤く腫れている。



One Point Advice

吐き気、嘔吐、下痢がある場合は、このガイドブックの「吐き気、嘔吐」「下痢をした」のページもみてください。

お腹を痛がる程度が、最初は軽そうでも、だんだん強くなっていくことがあります。痛みが強くなってきたら医療機関を受診しましょう。



🏠 手足を打った

事故やケガ編

保冷剤や冷やしたタオル等で打撲部位を冷やし、痛みや腫れの程度、運動制限の有無を観察しましょう。



こんなときは医療機関を受診しましょう

以下の症状があるときは、骨折の可能性があります。すみやかに医療機関(整形外科)を受診しましょう。

- 変形している
- 腫れや痛みが強い
- 腕や足を動かせない
- しびれがある
- 傷や出血がある
- 顔色が悪い、呼吸が速い
- 打撲した部位の色が黒ずんできた



One Point Advice

痛みの少ない位置を保てるように、段ボールや板などを副木にして、包帯や三角巾で固定しましょう。



② こども急病 電話相談

8000 又は043-242-9939

毎日・午後7時～午前8時

子どもの急な病気で心配な時に、小児科医や看護師が電話で、病院にかかった方がいかにアドバイスしてくれます。

こども急病 電話相談



受診した方が良いのか、
様子を見ても大丈夫なのか、
看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

朝まで 局番なしの

#8000

銚子市からは、043(242)9939におかけください。

●ダイヤル回線、光電話、IP電話、銚子市からおかけの場合

☎043(242)9939

●相談日時は

毎日・夜間

令和5年12月から

午後7時～翌午前8時

緊急・重症の
場合は迷わず
「119」へ

お子さんの急な病気で
心配なとき…



局番なしの
#8000
または、
043(242)9939



看護師・小児科医が
電話で相談に
応じます。



③ **こどもの救急ホームページ** (日本小児科学会)



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

子どもの急な病気で心配な時に、病院にかかった方がいりか、**Q&Aで判断の目安を提供しています。**

パソコン・スマホ等からの検索

ウェブ [画像](#) [動画](#) [地図](#) [ニュース](#) [グループ](#) [Gmail](#) [その他](#) ▼

 [検索オプション](#)
[表示設定](#)

ウェブ全体から検索 日本語のページを検索

ウェブ [+ 検索ツールを表示](#)

他のキーワード: [日本小児科学会こどもの救急](#)

[こどもの救急-おかあさんのための救急&予防サイト\(ONLINE-QQ\)トップ ...](#)
症状別チェックによる対処法を掲載。関連リンク集。日本小児科学会が運営。
[kodomo-qq.jp/ - キャッシュ - 類似ページ](#)

発熱38℃以上	リンク集
顔を強くぶつけた	せき・ゼゼゼをする
皮膚のプツプツ	ウンチが密
下痢	吐き気

[kodomo-qq.jp からの検索結果 >](#)

[子どもの救急対応マニュアル](#)

ある日、急にやってくる子どもの病気やけが・・・。お父さん、熱が出たとき・けいれん(ひきつけ)を起こしたとき・せきが出るとき・喘鳴(ぜんめい)が聞こえるとき・発疹・湿疹が出たとき・下痢をしたとき ...

[www.qq.pref.mie.jp/qq/kodomo/index.htm - キャッシュ - 類似ページ](#)



こどもの救急

対象年齢
生後1か月～6歳

気になる症状

発熱（38℃以上）

けいれん・ふるえ

吐き気

せき・ゼゼエする

腹痛・便秘

皮膚のブツブツ

下痢

泣き止まない

おしっこが出ない

意識がおかしい

耳を痛がる

頭痛

誤飲

ウンチが変

鼻血

動物に咬まれた

虫に刺された

やけど

頭を強くぶつけた

ONLINE QQ

ウェブサイト「こどもの救急」って？

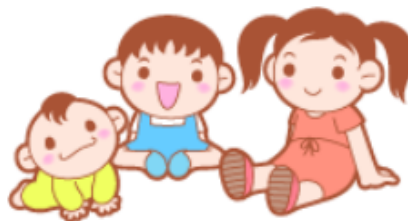
何に使うの？

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歳までのお子さんです。



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ます（平成24年度におい



サイトの使い方

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症状に近いものをクリック。各症状ページに書かれている具体的な症状をチェックボックスで選び、「結果をみる」ボタンを押してください。

お子さんの症状にあわせた対処方法が表示されます。

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。

リンクの際には下記バナーをご利用下さい。テキストリンクでももちろんOK！

またリンクについての詳細はこちらをご覧ください。



気になる症状

発熱（38℃以上）

けいれん・ふるえ

吐き気

せき・ゼエゼエする

腹痛・便秘

皮膚のブツブツ

下痢

泣き止まない

おしっこが出ない

意識がない

耳を痛がる

頭痛

誤飲

ウンチが変

鼻血

動物に咬まれた

虫に刺された

やけど

頭を強くぶつけた



頭を強くぶつけた

●お子さんにあてはまる項目全てにチェックしてください。

あてはまる をクリックしてください。（複数選択可）

- 打った部分がへこんでいる。
- 出血が止まらない。
- 意識がない。
- けいれんがある。
- 何回も吐く。
- 大きなたんこぶができた。
- すぐに泣いて、他の症状がない。

結果をみる

↑当てはまる症状を全てチェックしたらクリック！
結果ボタンを押すと選択した項目に対応した結果が表示されます。

全ての項目をリセットする→

リセット

管理

気になる症状

発熱（38℃以上）

けいれん・ふるえ

吐き気

せき・ゼゼエする

腹痛・便秘

皮膚のブツブツ

下痢

泣き止まない

おしっこが出ない

意識がない

耳を痛がる

頭痛

誤飲

ウンチが変

鼻血

動物に咬まれた

虫に刺された

やけど

頭を強くぶつけた

行く!

救急車で病院に行く

急を要する症状がみられるようです。



お子さんの症状

- 打った部分がへこんでいる。
- 何回も吐く。

救急車の呼び方

まずは119にダイヤルを！

- (1) 局番なしの「119」をダイヤルします。
- (2) 「救急車をお願いします」と伝えます。
- (3) 次のことを伝えましょう。
 - お子さんの年齢
 - お子さんの名前
 - 住所
 - 電話番号
 - 場所の目標となる建物
- (4) お子さんの症状を伝えましょう。

救急車を待っている間

- (1) 次のものを準備しましょう。
 - 健康保険証
 - 母子健康手帳
 - お金
- (2) 玄関の鍵を開けておきましょう。
- (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します。



TOPページ
このサイトについて
リンク集
サイトマップ
ご利用規約

- (2) 玄関の鍵を開けておきましょう。
- (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します。



救急車で病院に行く時

- (1) 家を出る前に火元を確認！
- (2) 戸じまりを忘れずに！

🔪 頭を強くぶつけた時の看病ポイント

- ・出血がある場合乾いたタオルで強く圧迫しましょう。
- ・体をゆすったりたたいたりしないようにしましょう。

👩‍⚕️ お医者さんに伝えましょう

1. 原因はなんですか？

- 落ちた 転んだ ぶつけた
 その他:

2. 落ちた場所/転んだ場所はどこですか？

- じゅうたん タタミ コンクリート 土 ジャリ道
 その他:

3. 落ちた時の高さほどのくらいですか？

(約 センチメートル)

※このページをプリントアウトし、上記の事項を記入後、急患診療所の先生に見せると便利です。

気になる症状

発熱（38℃以上）

けいれん・ふるえ

吐き気

せき・ゼゼエする

腹痛・便秘

皮膚のブツブツ

下痢

泣き止まない

おしっこが出ない

意識がない

耳を痛がる

頭痛

誤飲

ウンチが変

鼻血

動物に咬まれた

虫に刺された

やけど



発熱（38℃以上）

●お子さんにあてはまる項目全てにチェックしてください。

あてはまる をクリックしてください。（複数選択可）

- 生後3ヵ月未満である。
- 元気はある。
- 無表情で活気がない。
- おしっこが出ている。オムツがいつものとおり濡れている。
- あやすと笑う。
- 1日中ウトウトしている。
- 水分はとれる。

結果をみる

↑当てはまる症状を全てチェックしたらクリック！

結果ボタンを押すと選択した項目に対応した結果が表示されます。

気になる症状

発熱（38℃以上）

けいれん・ふるえ

吐き気

せき・ゼエゼエする

腹痛・便秘

皮膚のブツブツ

下痢

泣き止まない

おしっこが出ない

意識がない

耳を痛がる

頭痛

誤飲

ウンチが変

鼻血

動物に咬まれた

虫に刺された

やけど

顔を強くぶつけた

待つ



おうちで様子をみましょう

急を要する症状はみられないようです。
様子をみながら診療時間になるのを待って
お子さんを病院へつれて行くといいでしょう。

お子さんの症状

- おしっこが出ている。オムツがいつものとおり濡れている。
- 水分はとれる。

様子をこまめにみましょう



解熱剤を与える場合、次の種類は使わないでください。

×アスピリン

×ポンタール

×ボルタレン

発熱時の看病ポイント

熱の出始めは寒気がするので温かめに、熱が上がってきたら涼しくしてあげましょう。

お子さんが暑そうなら涼しく、寒そうなら温かく、ねまきやおふとんを調整してあげましょう。

脱水を起こさないよう、水分補給はこまめに。

お子さんが気持ちよさそうだったら、氷のうを頭に当てるなど冷やしてあげましょう。

汗をよくかくので、着替えをこまめにこしてあげましょう。

動物に咬まれた

虫に刺された

やけど

頭を強くぶつけた

24時間
子どもの救急

緊急の時のLINK集

各病院や施設などのリンク集

夜間や休日の当番医情報

各地の医師会へのリンク

▼ コンテンツ

TOPページ
このサイトについて
リンク集
サイトマップ
ご利用規約

脱水を起こさないよう、水分補給はこまめに。

お子さんが気持ちよさそうだったら、氷のうを頭に当てるなど冷やしてあげましょう。

汗をよくかくので、着替えをこまめにしてあげましょう。

熱があっても元気な場合、38.0～38.5℃以下なら解熱剤は使用しないようにしましょう。

ただし症状が大きく変わったら急患診療所を受診してください。

連休・正月期間中は翌日に急患診療所を受診してください。

🌟お医者さんに伝えましょう

1. 「いつから」「何℃の熱が」「どの位」続きましたか？

いつから:

何℃の熱が:

どの位続いた:

2. 何かお薬をあげましたか？ 飲ませた場合お薬の説明書を持っていきましょう。

薬の種類:



※このページをプリントアウトし、
看病の際参考にしてください。

保護者の皆様へ

夜間にお子さんの**具合が悪くなったら！**

The screenshot shows the homepage of the 'こどもの救急' (Children's Emergency) website. At the top, there is a navigation bar with the text 'ONLINE こどもの救急' and a target age range '対象年齢 生後1か月～6歳'. Below this, there are three main sections:

- 気になる症状 (Symptoms of concern):** A vertical list of symptoms including '発熱 (38℃以上)', 'けいれん・ふるえ', '吐き気', 'せき・ゼエゼエする', '腹痛・便秘', '皮膚のブツツ', '下痢', '泣き止まない', 'おしっこが出ない', '意識がおかしい', and '耳を痛がる'.
- ONLINE QQ ウェブサイト「こどもの救急」って?**
 - 何に使うの?** (What is it used for?): Text explaining that it provides information for use during nighttime or non-clinic hours, helping parents decide if they should seek medical attention.
 - 対象年齢は?** (What is the target age?): Text stating it is for children from 1 month old to 6 years old.
- サイトの使い方 (How to use the site):** Text explaining that users should read the terms of use, click on symptoms on the left, select specific symptoms on the symptom pages, and click '結果をみる' (View results) to see the recommended treatment.

必要であれば、救急医療機関を受診しましょう！

ただし、明日まで待てるようなら翌日に「かかりつけ医」を受診しましょう！

誤飲 子どもに多く、危険な事故です

どうして誤飲が起きてしまうの？

「あかちゃんは、口に入れられる大きさのものが全て食べ物ではないということが理解できません。」

- 子どもが誤って飲み込んでしまうような小さな物は、子どもの手の届く場所には置かない
- 誤って飲み込んでしまった場合、「いつ」「何を」「どのくらい」飲んでしまったのかを、正確に医師に伝える。



主な誤飲時の状況



1. テーブルの上に置いてあったたばこの箱から、たばこを取り出して食べた。
2. 少量の缶ジュースの中に、吸い殻が数本入っていた。それを知らずに飲んでしまった。
3. 内服直前に水を取りに行った際に、薬を飲んでしまった。
4. おもちゃのボタン電池が外れ、それを口の中に入れてしまった。



© eversense, Inc.

主な誤飲時の状況



1. テーブルの上に置いてあったたばこの箱から、たばこを取り出して食べた。
2. 少量の缶ジュースの中に、吸い殻が数本入っていた。それを知らずに飲んでしまった。
3. 内服直前に水を取りに行った際に、薬を飲んでしまった。
4. おもちゃのボタン電池が外れ、それを口の中に入れてしまった。
5. 洗濯用パック型洗剤を飲み込んでしまった。又眼にも入った。



主な誤飲時の状況



1. テーブルの上に置いてあったたばこの箱から、たばこを取り出して食べた。
2. 少量の缶ジュースの中に、吸い殻が数本入っていた。それを知らずに飲んでしまった。
3. 内服直前に水を取りに行った際に、薬を飲んでしまった。
4. おもちゃのボタン電池が外れ、それを口の中に入れてしまった。
5. 洗濯用パック型洗剤を飲み込んでしまった。又眼にも入った。
6. 水で膨らむビーズを飲んだ。(高吸水性ポリマーの事故)



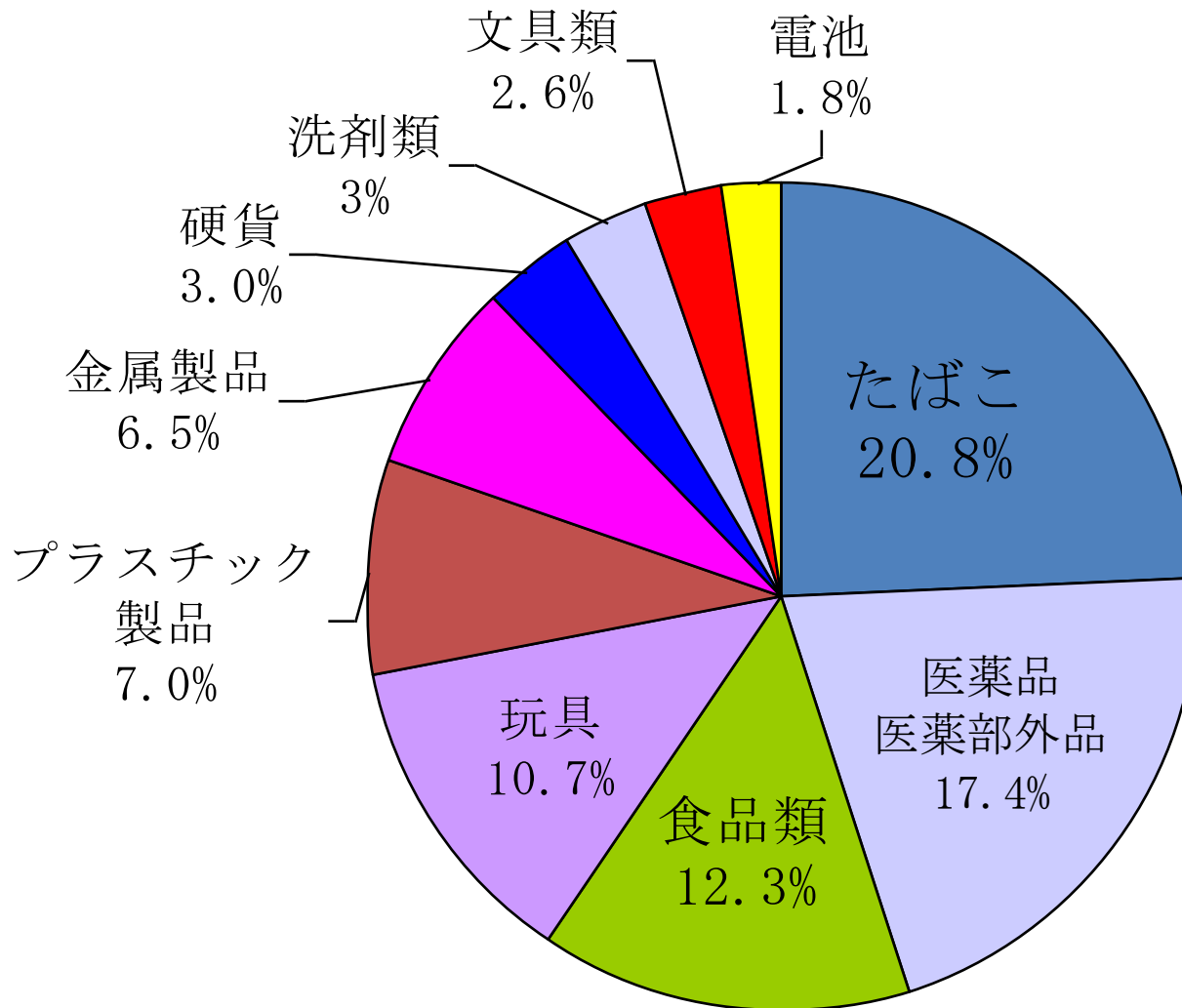
主な誤飲時の状況



1. テーブルの上に置いてあったたばこの箱から、たばこを取り出して食べた。
2. 少量の缶ジュースの中に、吸い殻が数本入っていた。それを知らずに飲んでしまった。
3. 内服直前に水を取りに行った際に、薬を飲んでしまった。
4. おもちゃのボタン電池が外れ、それを口の中に入れてしまった。
5. 洗濯用パック型洗剤を飲み込んでしまった。又眼にも入った。
6. 水で膨らむビーズを飲んだ。(高吸水性ポリマーの事故)
7. カフェイン飲料水の誤飲や眠気防止薬を飲んだ。
8. ワンプッシュ殺虫剤が皮膚についたり、眼に入ったり、そして食べた。
9. 灯油ポンプをいたずらして飲んだ。
10. ギンナンを8個食べた。

など…。

2018年度 家庭用品等の小児の誤飲事故割合



年齢別誤飲事故報告件数

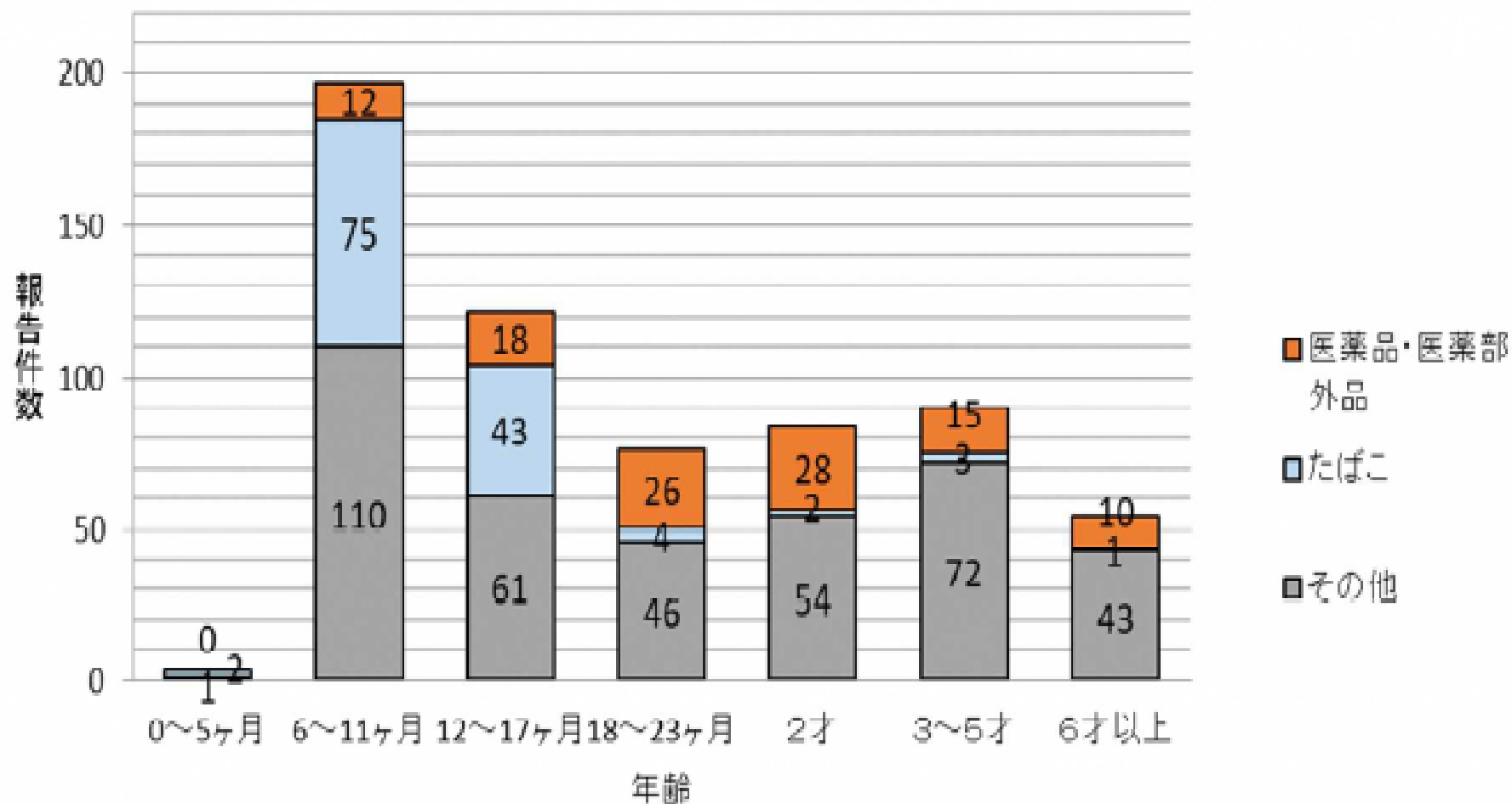


図3 年齢別誤飲事故報告件数

タバコ曝露と子どもの疾患リスク

こどもが煙にさらされる時期	こどもの病気や障害	危険度の増加(倍)
生まれてから	気管支炎・肺炎	1.5~2
	中耳炎	1.5
	学童の咳・痰・ぜいぜい	1.5
生まれる前~生まれてから	乳幼児突然死症候群	2~5
	小児白血病・リンパ腫・脳腫瘍	2~5
生まれる前(母が吸う)	注意欠陥多動障害(ADHD)	2~5
	知能低下	(約10ポイント)
妊娠初期(母が吸う)	学童期の肥満	2~3
	成人期の糖尿病・心臓病	2~4
●その他の影響		
母乳保育率低下	ニコチンが母乳分泌をうながすホルモンを減らす	
母乳のメリットを消す	母乳の肥満予防・知的能力増加・感染防御効果が消失	

禁煙学 改定2版 日本禁煙学会編 p77. 米国公衆衛生長官報告(2006年版)にその後の知見を追加

妊娠期の受動喫煙にもリスクあり

子どもの
成長
のための

3大要素

とは!?



その1

睡眠

その2

栄養

その3

運動

3大要素 + α

愛情

睡眠

理想的な睡眠時間はどのくらいでしょうか？

3歳まで

理想的な睡眠時間
12～14時間



未就学児

理想的な睡眠時間
10～13時間



小学生

理想的な睡眠時間
10～11時間



中学生

理想的な睡眠時間
8～9時間

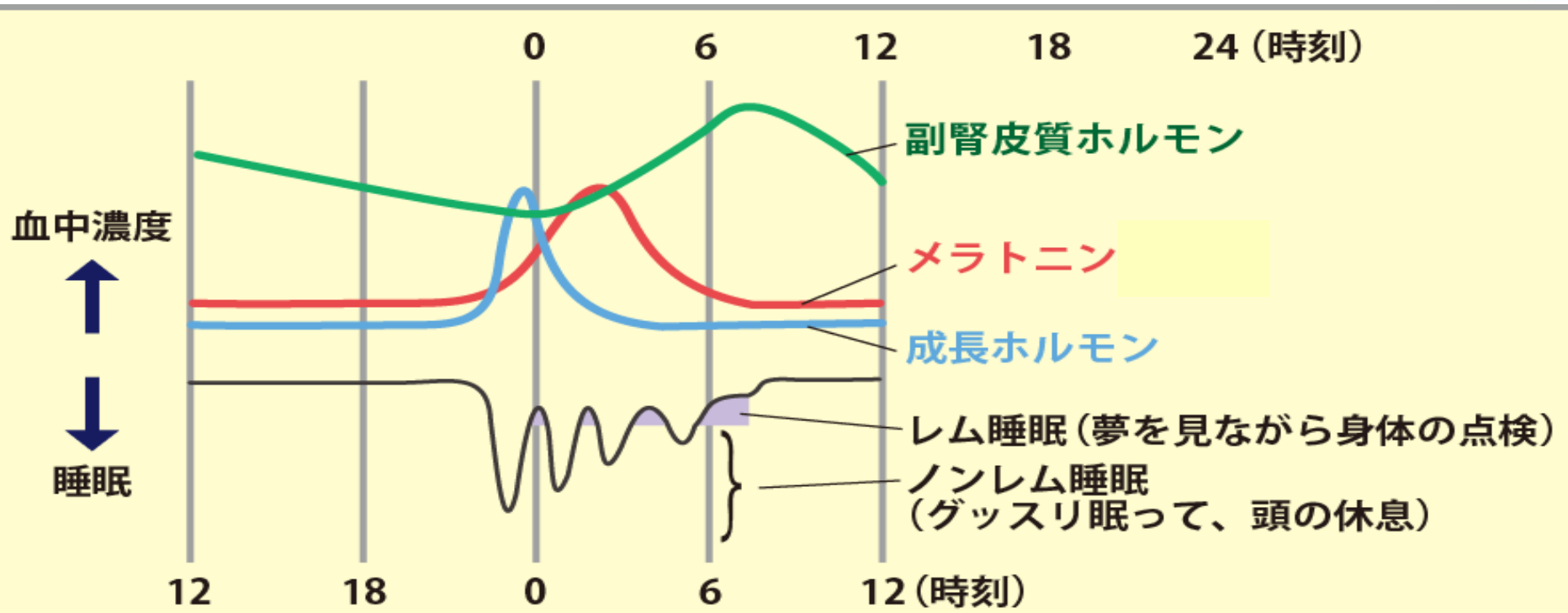




「寝る子は育つ」は本当ですか

本当です

成長するために必要なホルモンがたくさんあります。



その他にも大切なホルモンがたくさんあります。

睡眠が足りないと、「セロトニン」というホルモンも不足します。

このホルモンは「知能の成長」に不可欠で、「ストレスに耐える」ためにも必要なのです。

成長とストレスですか！

セロトニンが不足すると、知能の発達が遅れ、ちょっとしたストレスにも耐えることが出来ず、つまらないことでくよくよ悩んだり、ちょっとしたことで切れやすい子どもになります。

実はこのホルモン、うつ病の治療にも使うのです。



セロトニンが
足りなくなると

うつ状態



発達の遅れ

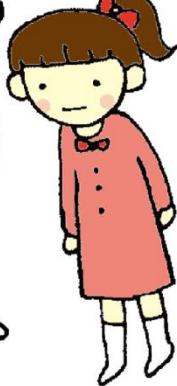
睡眠障害

キレル！暴れる！

ボーっと
している

表情が
硬い

午前中に
集中できない



夜行性ベビーを見たことがあるか？



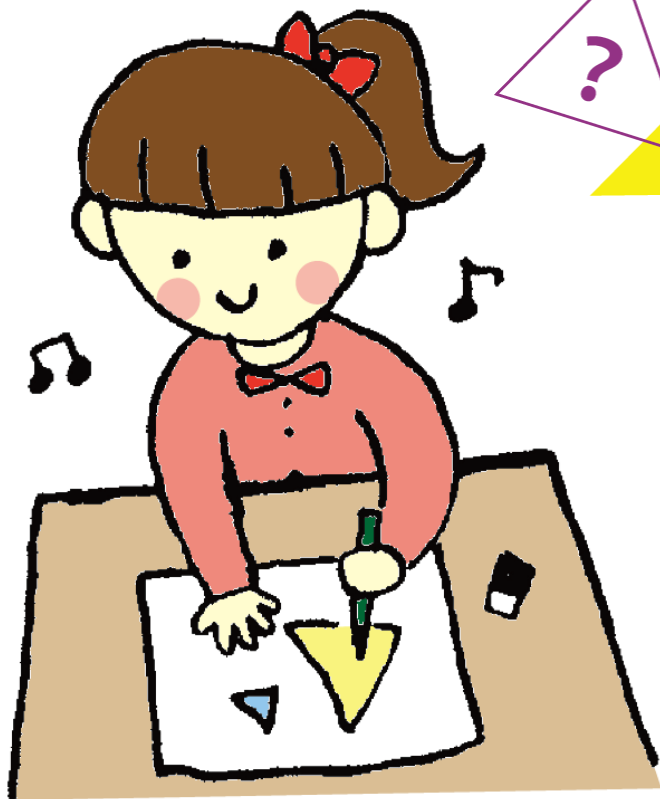
夜行性ベビーの発達

昼寝からなかなか起きれない保育園児
夜の睡眠時間が短い（夜行性）
指さし ができない
なん語（赤ちゃん語）
が少ない

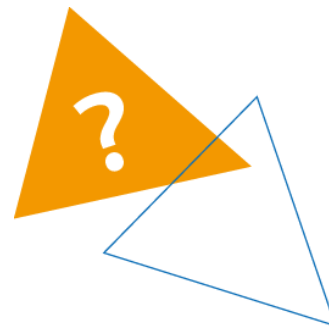
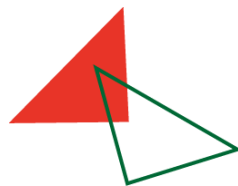
→ 発達に問題！



とつぜんですが、三角形を描いてみよう！

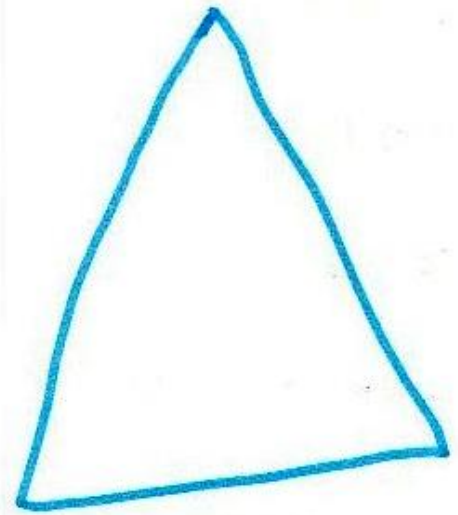
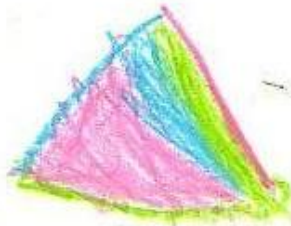
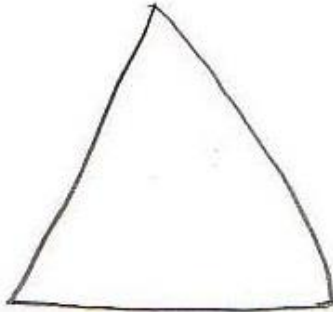
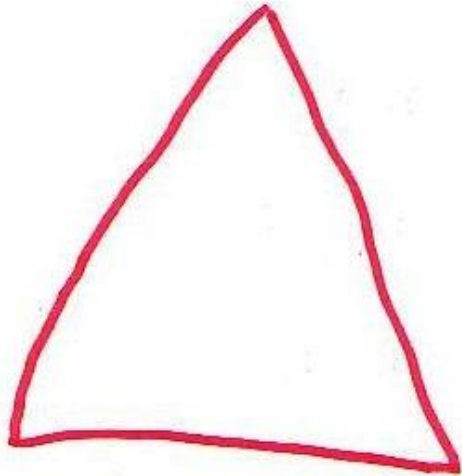


三角形を描くのは
意外に難しいのです。
5歳でようやく
描けるようになります。



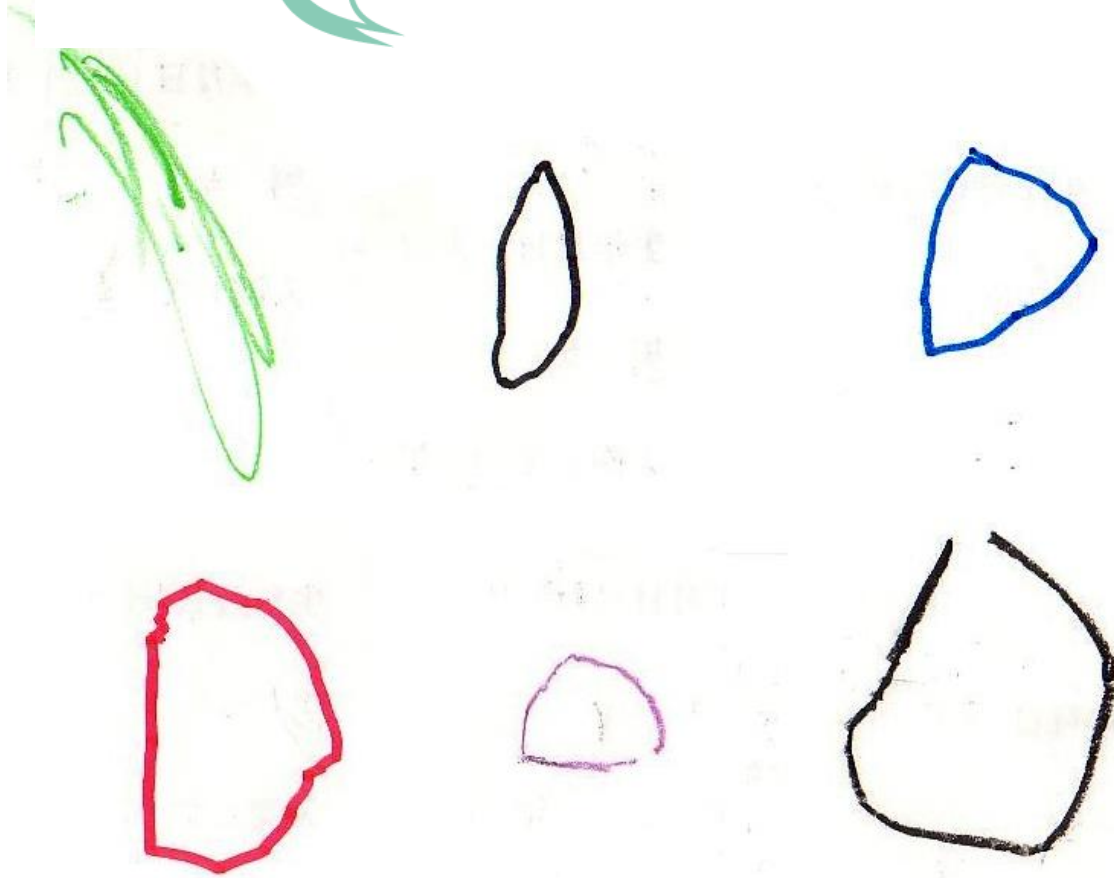


三角形を描いてみよう！



夜行性ベビーは
三角形が 描けないよ！！

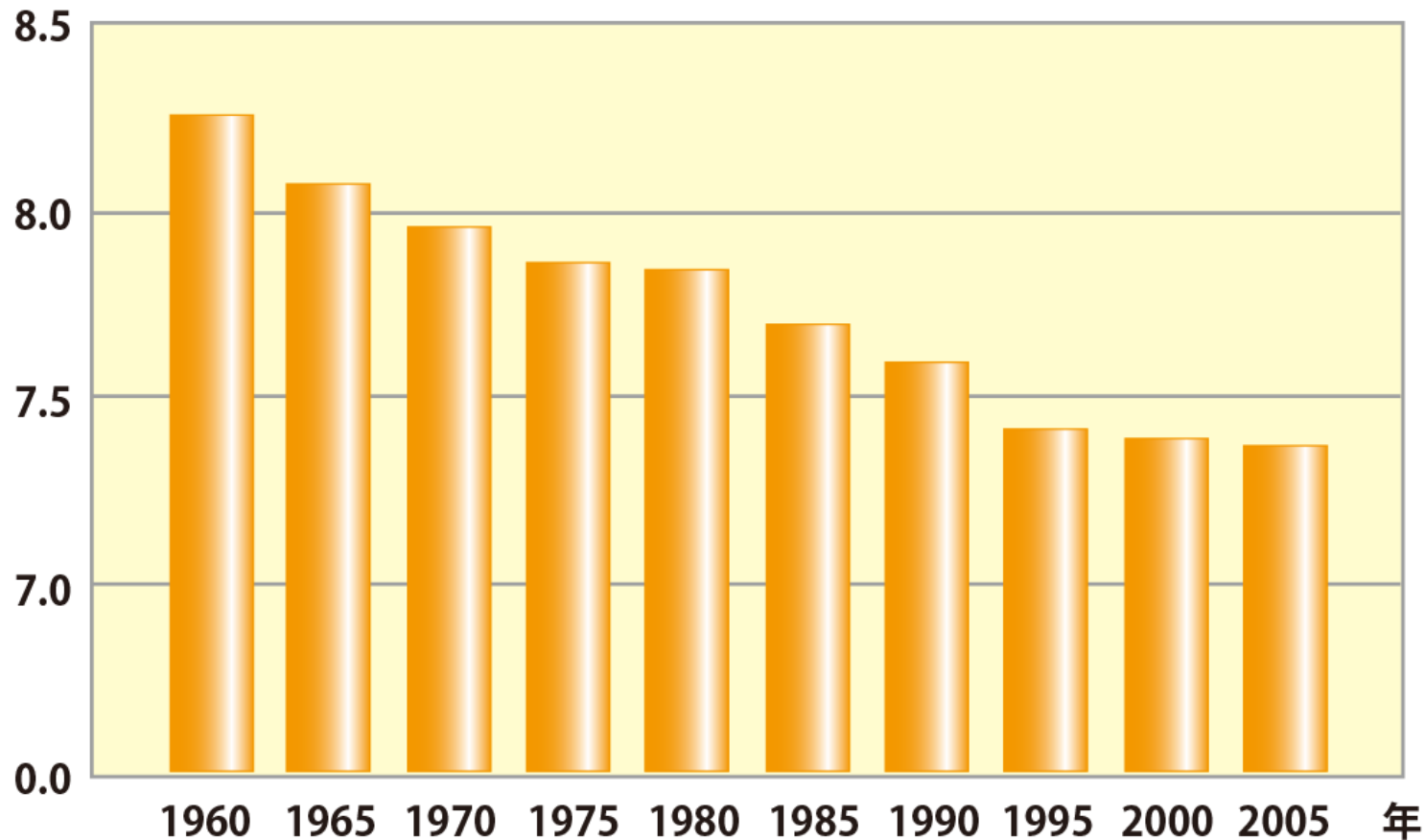
あれ？！
三角形が
描けない！



日本人全体の睡眠時間

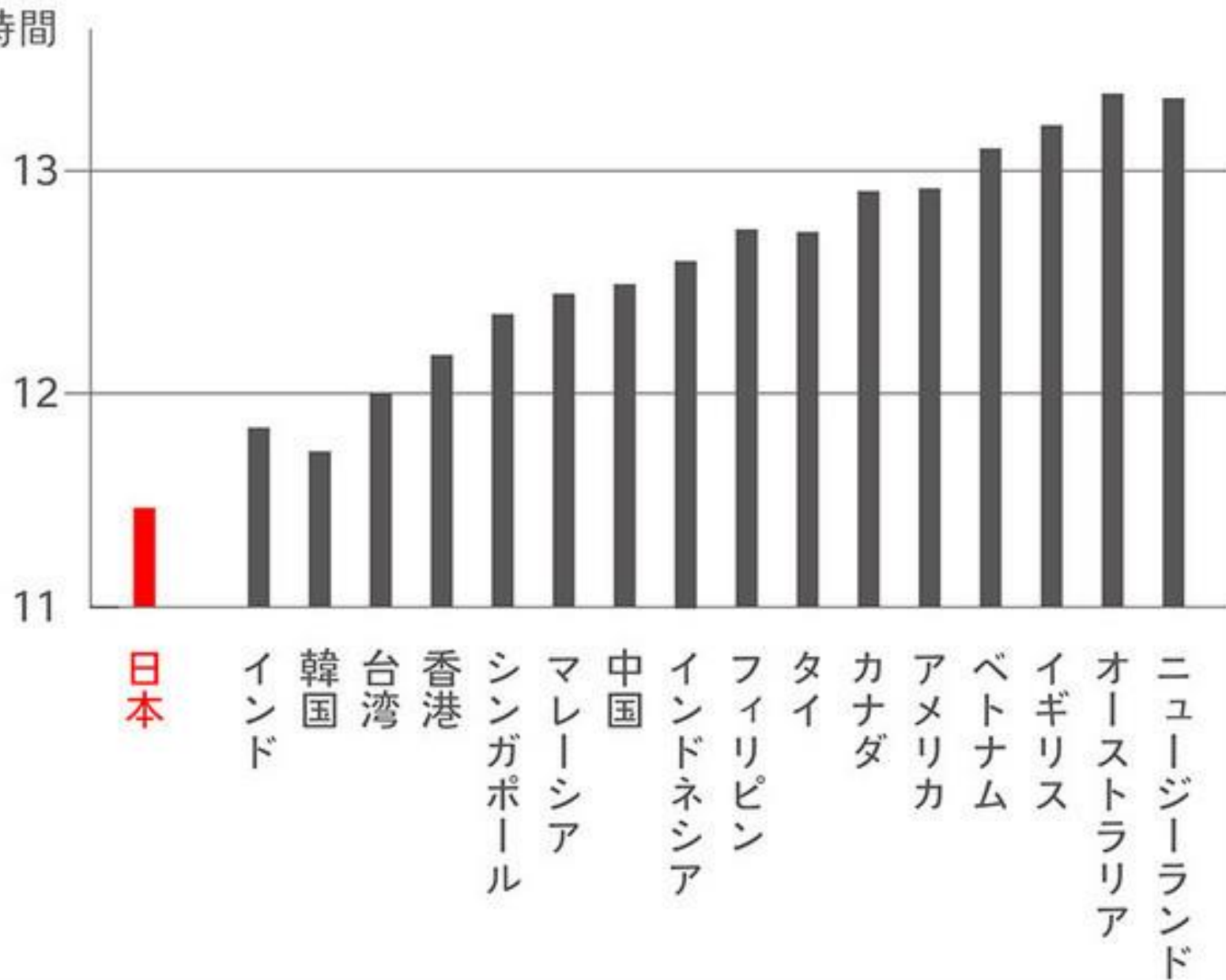
NHK調べ：10歳以上

時間

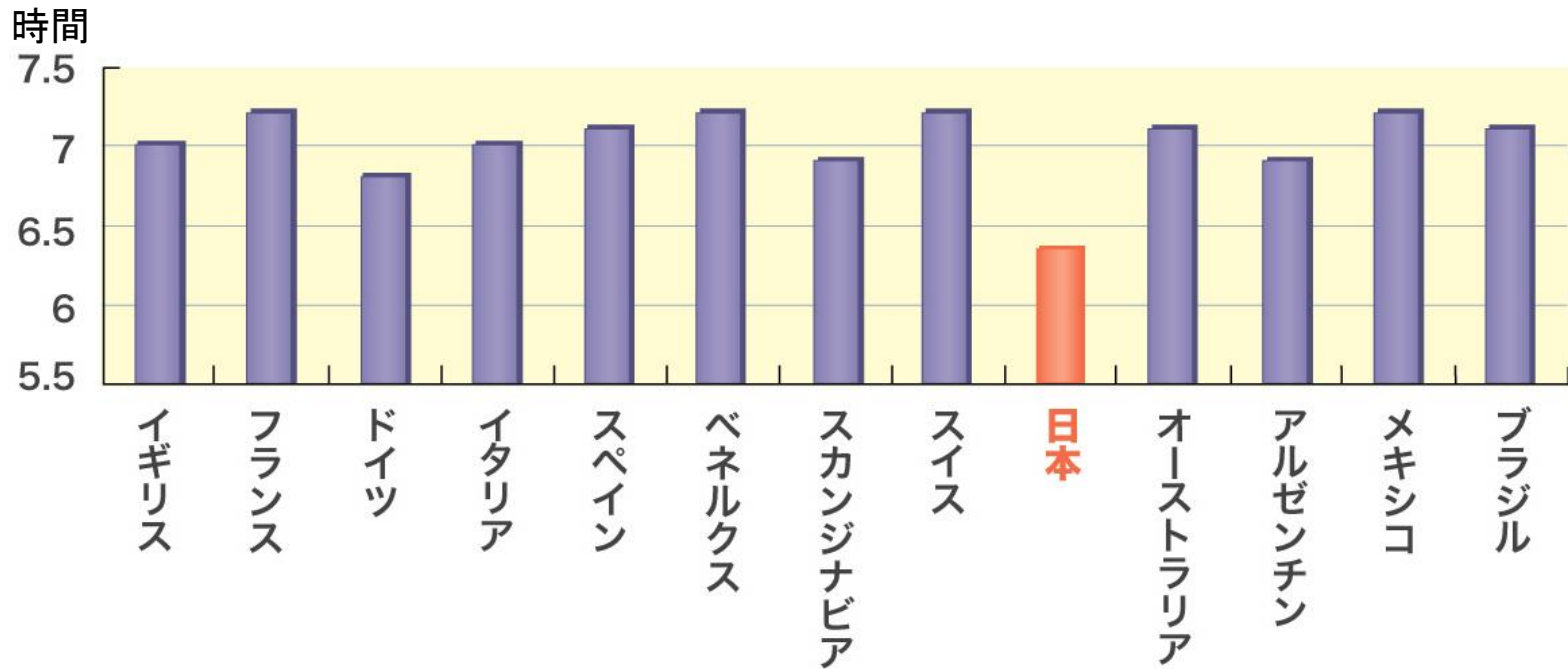


世界の赤ちゃん平均睡眠時間

時間



国・地域別の睡眠時間



各地域500名 18~64歳 (2008年8月20日から9月1日の調査)

1つでもチェックが付いたら、睡眠負債の可能性ががあります！

1. 就寝時間が毎日夜9時を過ぎている。
2. 夜の合計の睡眠時間は毎日9時間以下。
3. 寝ている途中で目が覚め、その後30分～1時間起きていることがある。
4. 寝る時間と起きる時間が毎日バラバラ。
5. 休日は平日よりも起きる時間が遅い or 寝だめをする習慣がある。
6. 朝、目覚めが悪く、自分から起きてこない。
7. 目覚めた後もしばらくグズグズしている。
8. 朝食を取らない日がある。
9. 朝食や夕食の時間が日によってバラバラ。

睡眠不足を防ぐために

朝から夕方にするこ

- 朝起きたら太陽光を浴びる
(10~20分程度)
- 朝ごはんを食べる
(炭水化物と大豆製品や卵、鶏肉などタンパク質を中心としたバランスの良い食事が好ましい)
- 適度に運動をする
(就寝1時間前の
激しい運動は逆効果)

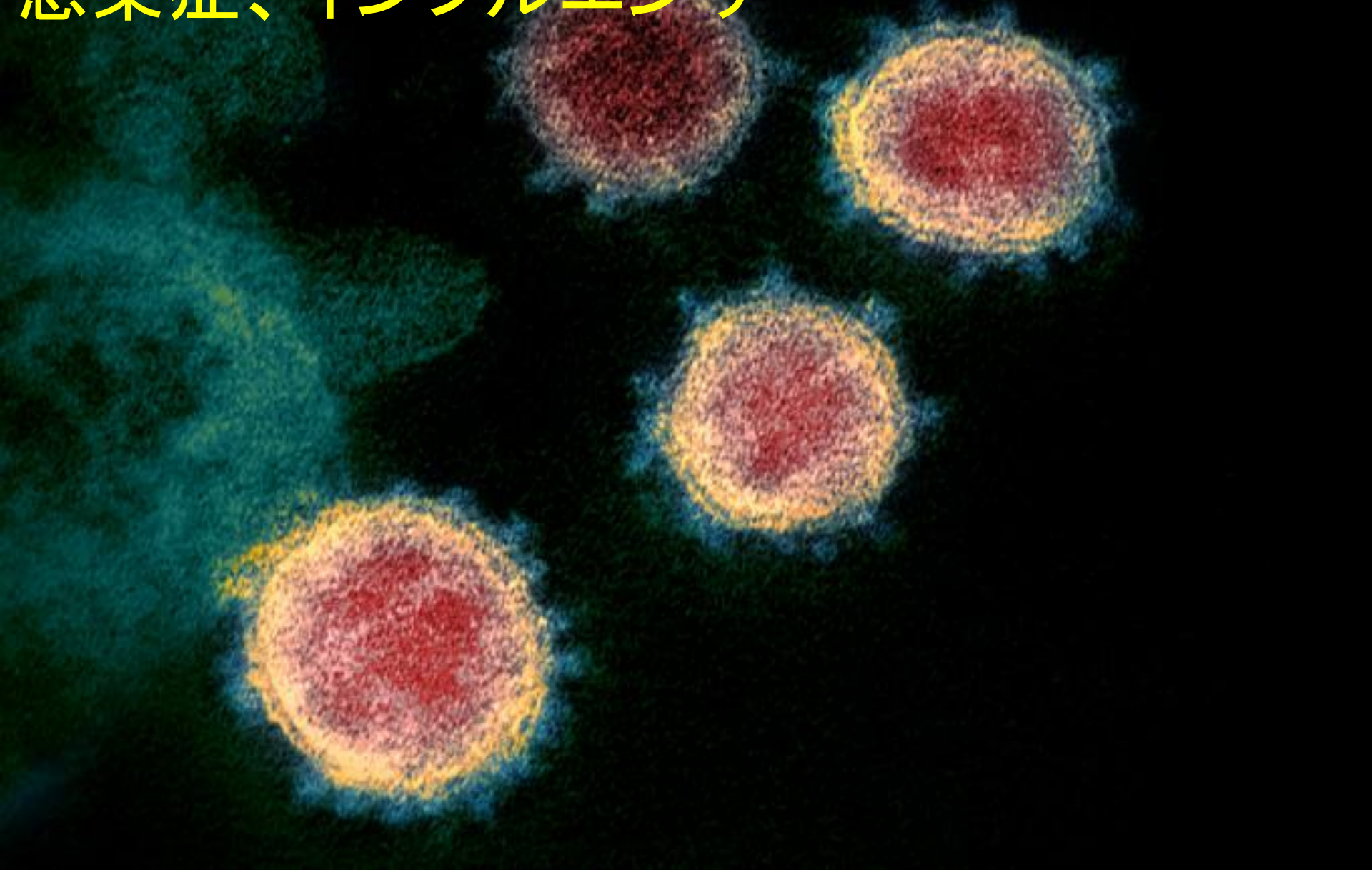


夜に気を付けること

- 就寝1時間前は電子機器の光を浴びない
- 就寝時間から逆算して夕食、入浴の時間を決める
(2~3時間前に夕食を済ませ、
1~2時間前に入浴する等)
- 寝室の環境を整える
(光・音を少なくする、
温度・湿度管理)



新型コロナウイルス感染症、RSウイルス 感染症、インフルエンザ



感染症は、どうやって移るの？

マスクの正しい付け方

空気感染

エアロゾル感染

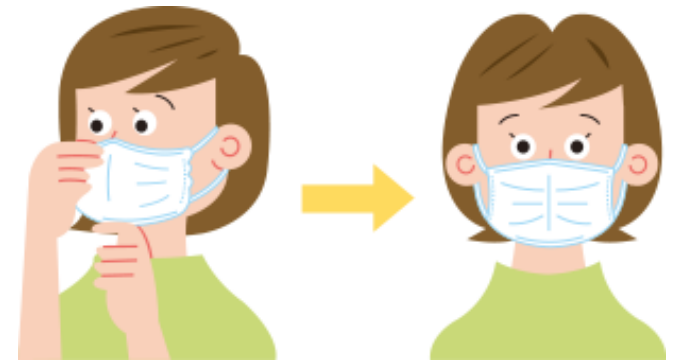
飛沫感染

空気感染やエアロゾル感染もあります。

マスクの正しい使い方

装着する時

- ゴムひもで固定し、鼻、口、顎を覆う。特に鼻と口の両方を確実に覆うことがポイント。
- 鼻の部分を押さえてフィットするよう調節する。
- 隙間がないように調整する。

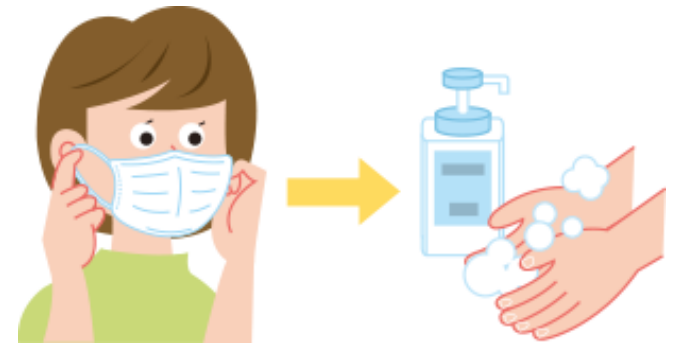


使用中

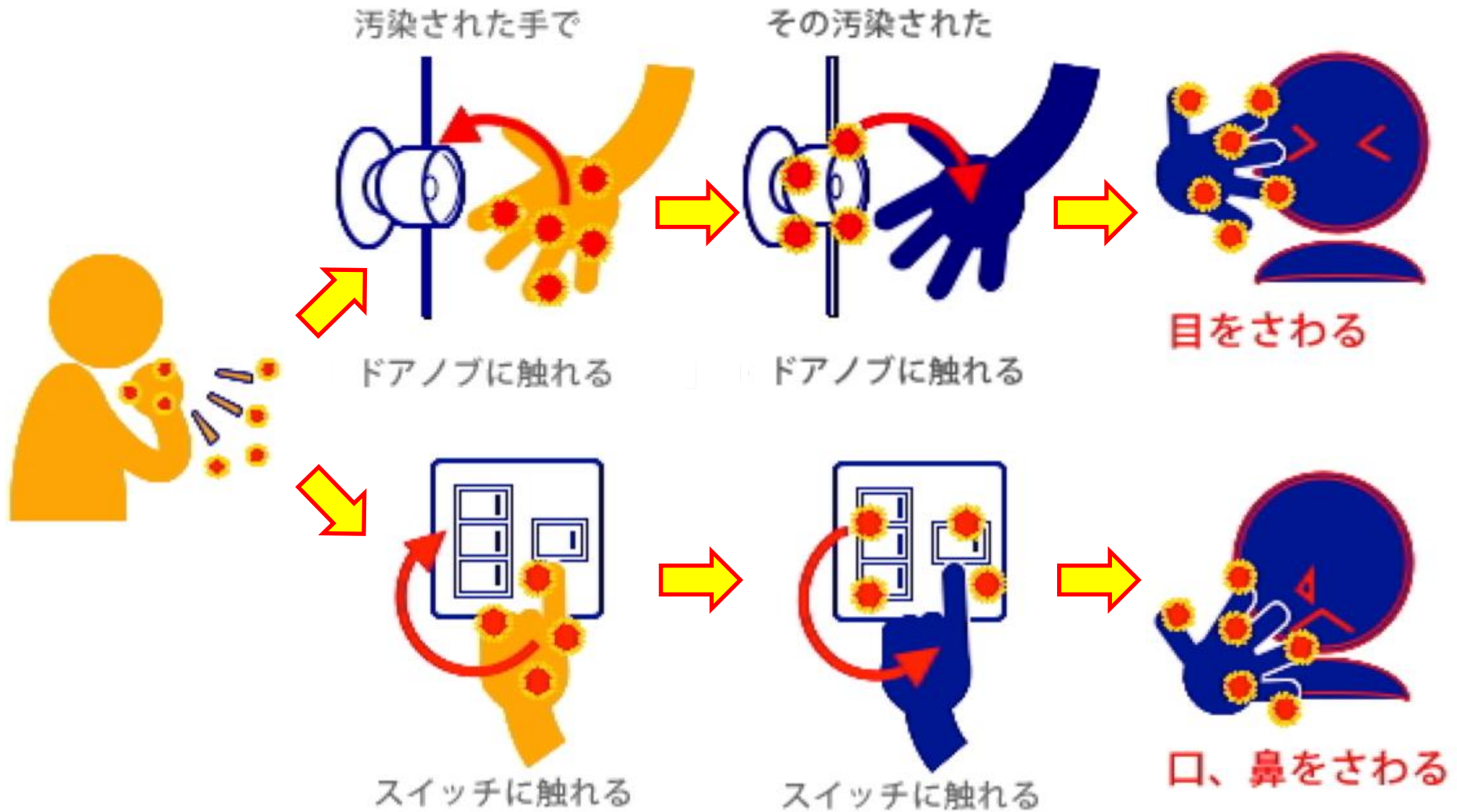
- 使用中はマスクになるべく触らないようにする。
- 特に、口周りを覆うフィルター部分には触らないよう注意し、触った時はすぐに手を洗う。

外す時

- ゴムの部分を持ち、上の方に移動させる。
- フィルター部分の表面に触らないよう注意して、顔から外し、廃棄する。
- すぐに手を洗う。



接触感染



外出から帰ったら「手洗い・うがい」

STEP 1 石けん液による手洗い手順



1 まず手指を
流水でぬらす



2 石けん液を適量
手の平に取り出す



3 手の平と手の平を
擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲を もう片方の
手の平で もみ洗う (両手)



5 指を組んで 両手の
指の間を もみ洗う



6 親指を もう片方の
手で包み もみ洗う (両手)



7 指先を もう片方の
手の平で もみ洗う (両手)



8 両手首まで
ていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルで
よく水気を拭き取る

うがいの手順

1回目



水を口にふくみブクブクして吐き出す（食べかすや雑菌を流す）。

2回目



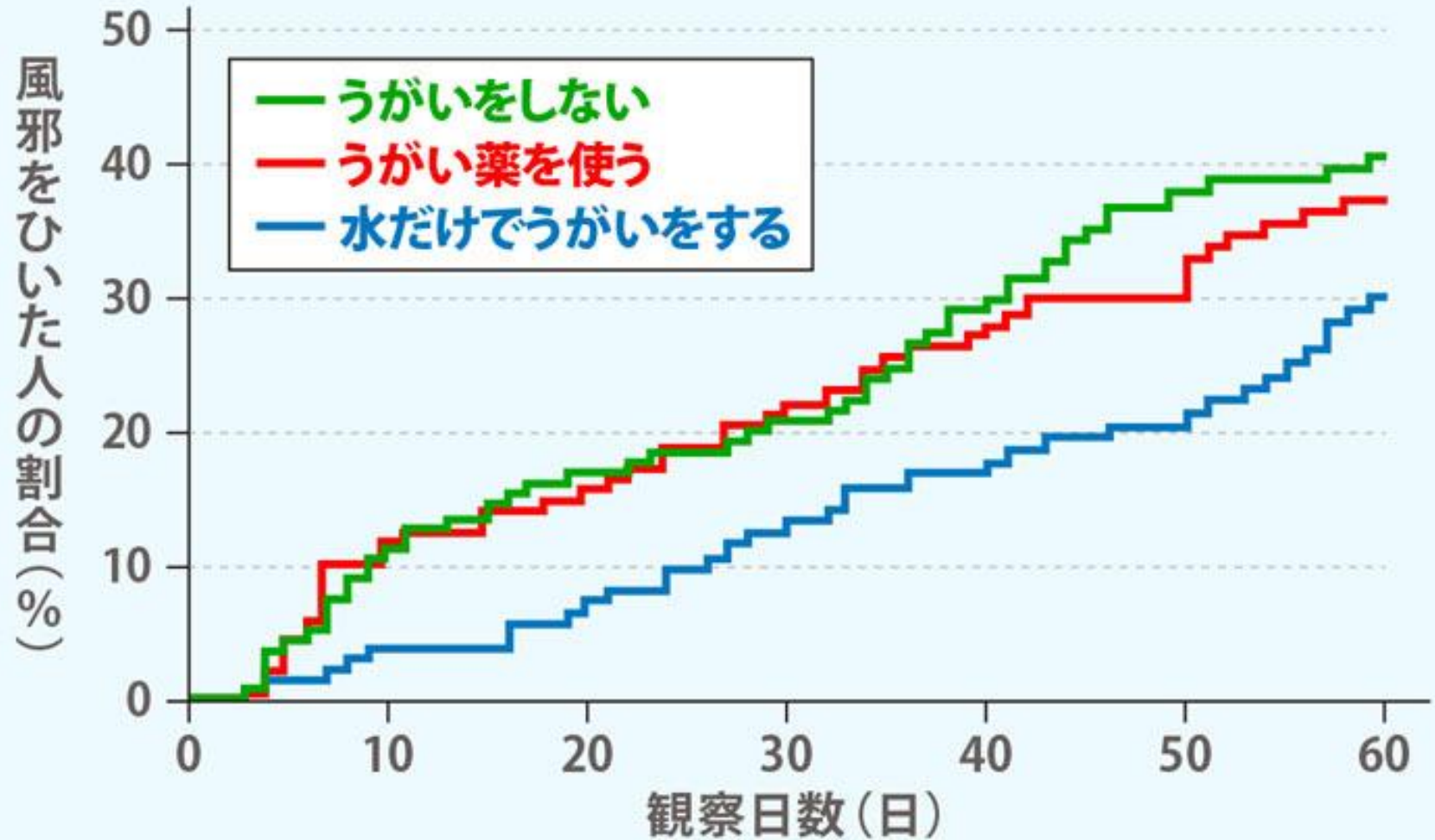
新しい水を口にふくみ、上を向いてガラガラしてから吐き出す。

3回目



2回目と同じくガラガラうがいをする

何で「うがい」をするのが効果的か？



出典: Satomura K, Kitamura T, Kawamura T, et al.

"Prevention of upper respiratory tract infections by gargling: a randomized trial,"
American Journal of Preventive Medicine, 2005; 29: 305.

お家の「室温・湿度管理」はしっかりと

- 朝起きたら「のどが痛い」。こんな経験ありませんか？

冬の風邪は「乾燥」が原因



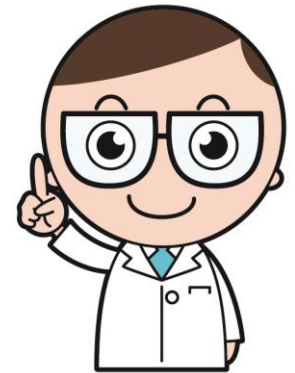
快眠には温度だけでなく湿度も大切

上手に使えば「エアコンのつけっぱなし」でも大丈夫？

「扇風機だから安心」は間違い。扇風機の風を長時間、直接体に当てないように！

健康観察

子どもの病気は、年齢によってかかりやすい病気が異なり、種類が多い。



子どもの病気や異常を早期に発見して、早めに対処するためには、**健康観察が大切です。**



特に「うんち」。トイレは我慢しないこと。

快便は毎日の排便習慣から

排便は「反射」でおきる。朝の反射を大事にしよう!

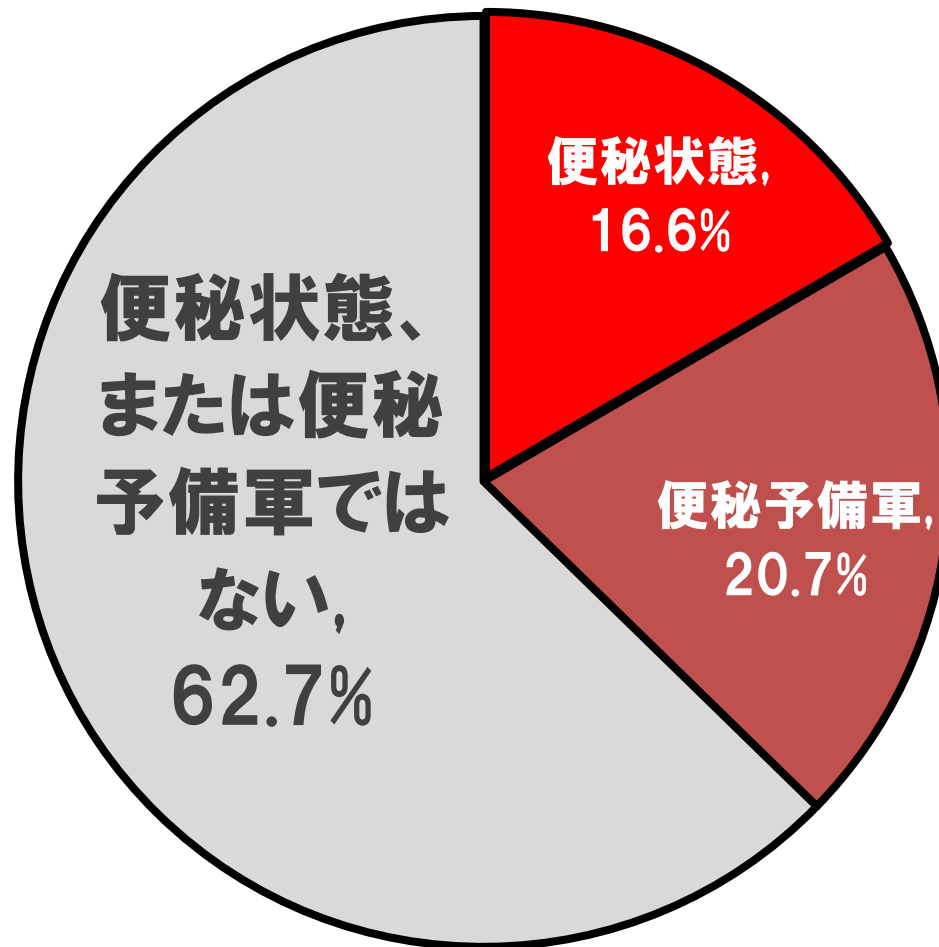
便意を我慢すると便秘になる。

学校では「うんち」が出来ない子どもの事情がある!

小学生以下の腹痛の原因、第一位は「便秘」

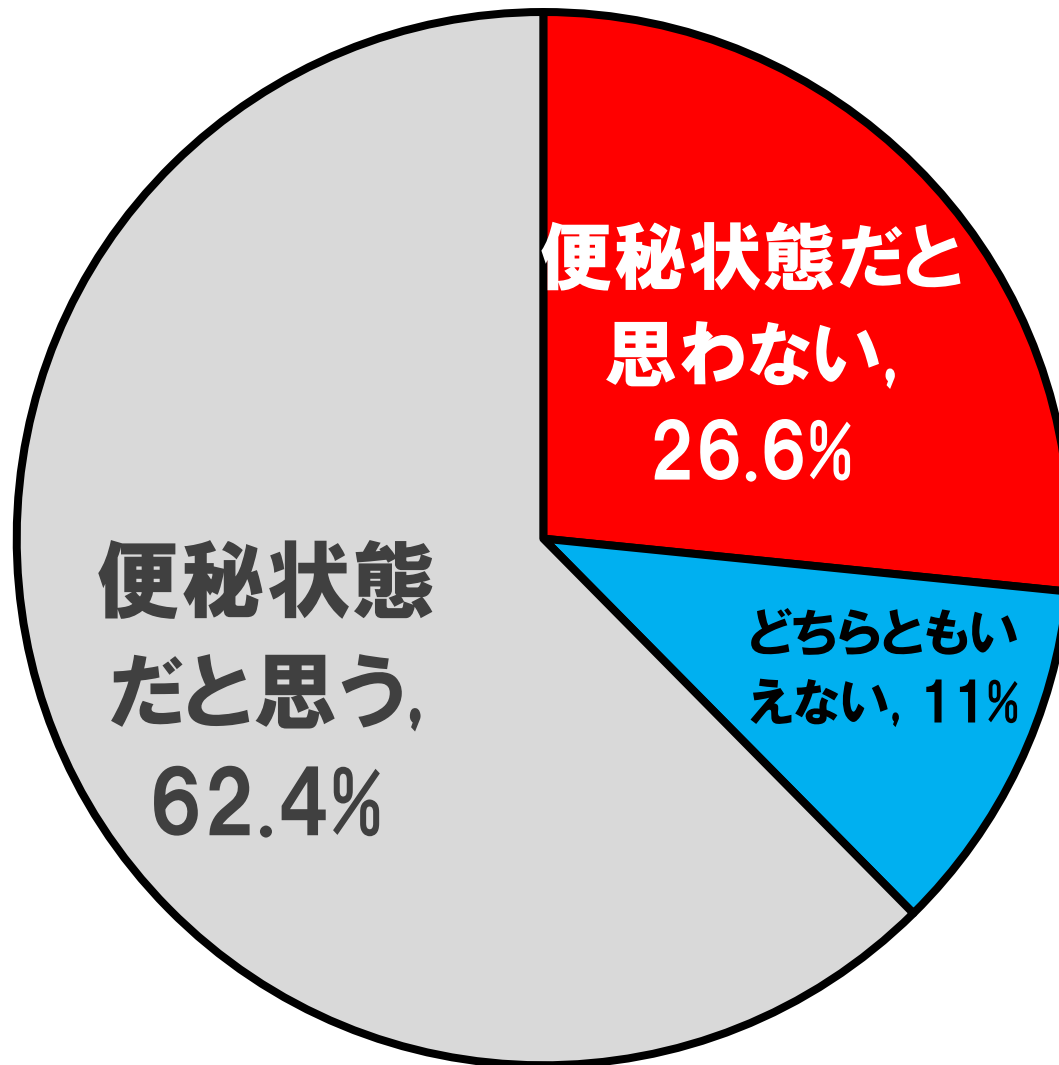
便秘は万病のもと!

子どもたちの排便状況



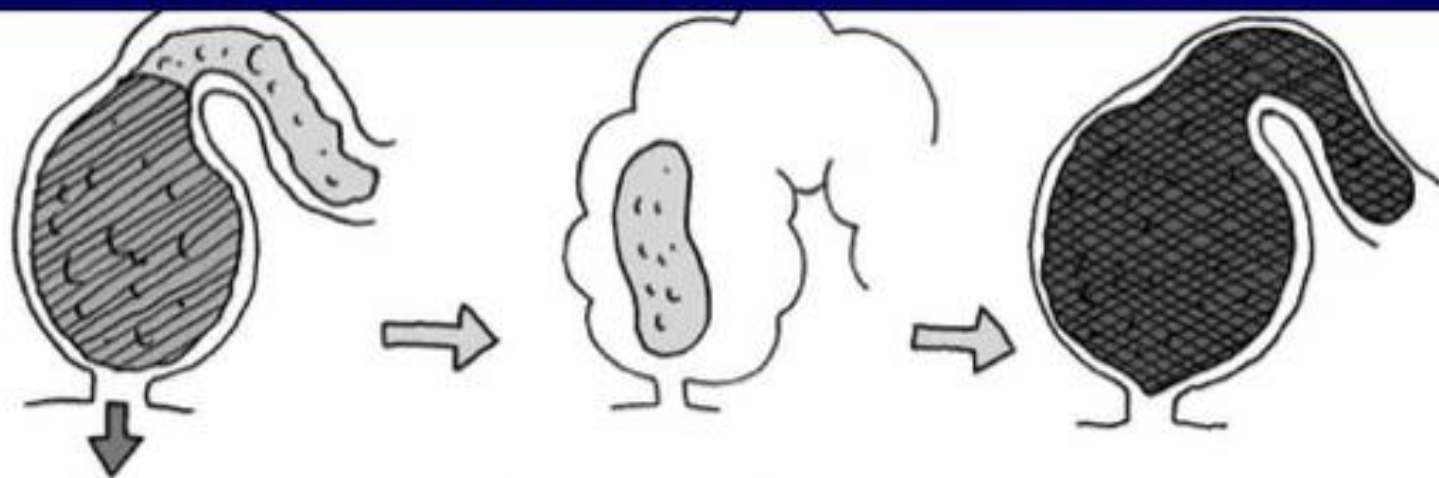
n=4,777

自分の子どもの便秘認識



n=793

小児機能性便秘の仕組み



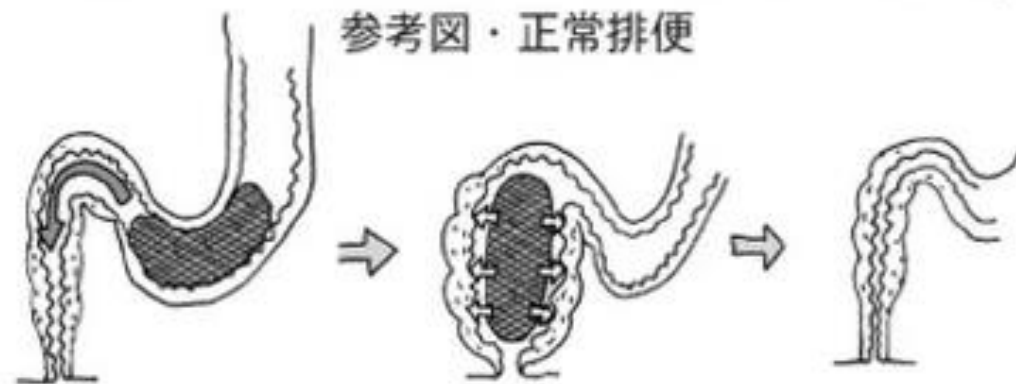
硬便の排泄 =
斜線部分なん
とか排便

直腸拡張・便秘の憎悪
便意の低下・排出力低下

便意の低下・排出力低下
= 便の貯留



参考図・正常排便



〈参考〉

ブリストル便形状スケール

1		硬くてコロコロの兔糞状の(排便困難な)便
2		ソーセージ状であるがでこぼこした(塊状の)便
3		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
4		表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなどるを巻く便
5		はっきりとした断端のある柔らかい半分固形の(容易に排便できる)便
6		端がほぐれて、ふにやふにやの不定形の小片便、泥状の便
7		水様で、固形物を含まない液体状の便

病気がうつる期間

インフルエンザの場合



○ 発熱後5日、解熱後4日

学校保健安全法では出席停止期間の基準では、**発熱後5日かつ解熱後2日**としていますが、**抗インフルエンザ薬**を服用した場合、**解熱後4日は感染率が高い**とされています。

なお、登校にあたっては、医師の「登校許可書」が必要です。

また、解熱後、**最長6日間**ウィルスが出ていたという報告があります。

感染性胃腸炎の場合



○ **14日間**程度は、便の中にウィルスが出ています。

感染症が疑われる場合の登校について



別紙の「**感染症の登園基準**」「**出席停止となる学校感染症**」をご覧ください！



ただし、厚生労働省から**外来医療がひっ迫する可能性を踏まえ**、生徒等が新型コロナウイルス又は季節性インフルエンザに感染した際、医療機関等が発行する検査結果や治療証明書を求めることのないようにとの周知があったことから、**管内の医療機関でも統一して発行しない**こととなっております。

幼稚園・保育所・学校などは、**感染症が
拡大しやすい場所**です！

**感染症を拡大させないためには、
毎朝お子さんの容態をよく観察
し、無理な登校(園)を控えるよ
うお願いします！**



ご清聴ありがとうございました。



(事務局)

長生郡市広域市町村圏組合

医療民生課

電話 20-2899