

● (1) こどものかかりやすい病気

こどもは、いろいろな病気にかかります。しかし、自分から訴えることが難しく、保護者が変化を察知して対応しなくてはなりません。ここでは、子どもがかかりやすい病気の症状と対処法を紹介しています。安易な自己判断はせず、医師の診断を受けるようにしてください。

麻疹（はしか）

ウイルスで起こる感染力の強い病気で、潜伏期間は約 10～12 日、高熱、咳、鼻水、目やになどの風邪に似た症状と、全身の発疹、頬の内側に白い斑点がでます。

乳幼児がかかると肺炎や脳炎を合併するなど重症になりやすく注意が必要です。

身体をあたため安静にし、水分補給しましょう。病院での治療を受けてください。

予防接種は、対象のお子さんに通知いたしますので市内受託医療機関で個別に接種してください。

風疹（三日はしか）

ウイルスで起こる病気で、潜伏期間は約 14～21 日、発疹、発熱、鼻水、首やリンパ節の腫れの症状が特徴です。

身体をあたため安静にし、水分補給しましょう。病院での治療を受けてください。

妊娠初期のお母さんがかかると赤ちゃんに影響が出ることがあります。

予防接種は対象のお子さんに通知いたしますので市内受託医療機関で個別に実施してください。

水痘（水ぼうそう）

水痘ウイルスが原因で起こる病気で、潜伏期間は約 12～21 日、全身に赤い発疹が出て、それが水疱になってつぶれ、やがてかさぶたになります。熱も出ますがそれほど高くはなりません。

かゆみが強いですが、かかないようにしてください。身体をあたため安静にし、水分補給をしましょう。病院での治療を受けてください。

予防接種は、対象のお子さんに通知いたしますので市内受託医療機関で個別に実施してください。

流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）

ウイルスが原因で、軽い発熱があり片側あるいは両側の耳下腺が腫れていきます。腫れは、3 日目ぐらいが最も強く、片側なら 1 週間、両側なら 10 日ほどでなおります。耳の下を冷やすか、温めるか、本人の楽な方をすると痛みは幾分やわらぎます。まれに難聴や髄膜炎を起こすことがあるので、注意が必要です。病院の治療を受けましょう。

任意の予防接種があります。

対象のお子さんは接種費用を一部助成します。

突発性発疹

生後 4～12 か月頃に多く見られ、初めての発疹がこの病気ということもよくあります。ウイルスが原因で、突然 38～40℃の高熱が 2～4 日続きます。咳や鼻水はなく機嫌もあまり悪くないのが特徴です。熱が下がった日か翌日に全身に赤い発疹が出てはじめて診断がつきます。

発疹は 2 日位で消え、跡は残らずかゆみもありません。特別な治療や予防接種などの予防法はありません。かかったら、水分補給に気をつけながら発熱の時の一般的なケアを心掛けましょう。

中耳炎

鼓膜の内側の中耳が炎症を起こす病気です。風邪の合併症として起こることがよくあります。

機嫌が悪い、頭を左右に振る、高熱が出て耳の痛みで激しく泣き、手を耳に持っていくなどの様子が見られたら、すぐに耳鼻科を受診しましょう。

シーツに耳だれ（耳からの膿み）がついて、気づくこともあります。

軽いものでは抗生物質の投与で治りますが何度も繰り返すと難聴の原因になることもあるため、受診して経過をみましましょう。

熱性けいれん

乳幼児期に熱が上がった後に起こるけいれんです。

意識喪失、全身を硬直させ、つっぱるなどの症状を起こします。

けいれんが起こったときは、衣類をゆるめ涼しい場所で寝かせておさまるのを待ちましょう。

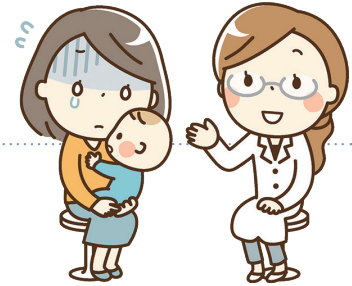
再びけいれんを起こしたり顔色がよくならないとき、様子がおかしいときはすぐに病院へ行きましょう。

手足口病

潜伏期間は約2～7日で口の中、手足に水泡ができます。

口内炎があるので熱いものや酸っぱいものは避け食べやすいものにしてください。

身体をあたため安静にして水分補給をしましょう。



インフルエンザ（新型・季節性）

38～40℃の急な発熱と、頭痛、咳、くしゃみ、鼻づまり、下痢、嘔吐等を伴います。

乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。

任意の予防接種がありますのでかかりつけの医師にご相談ください。

蒲郡市ホームページ感染症対策サイト「こどもと感染症」



(2) 応急処置

好奇心旺盛な子どもは時には驚くようなことをします。そんな時でも確かな情報で適切な処置をとれば大丈夫。ただし、不安なときは、病院で受診してください。

こんな時どうしたらいいの？

目にゴミが入った

- 目をこすらせないようにします。
- 脱脂綿かガーゼをぬらして取り除きます。

やけどした

- 流水で冷やします。(痛みがとれるまで20分以上を目安に)
- 水ぶくれになったときや、範囲が大きい場合は病院で治療を受けましょう。

指をはさんだ

- 爪が部分的にはがれたら、消毒し、ガーゼをあてて包帯を巻きます。
- 爪の下が出血したら、氷水で冷やして湿布をしてください。
痛みがとれなければ病院で治療を受けましょう。



熱がでた

- まず、冷やしてあげます。
- 飲むことができれば、水分を摂りましょう。

鼻血がでた

- 出血している方の小鼻の先を上に向かって4～5分押しながら、鼻から頭にかけて濡れタオルなどで冷やします。

うんちがゆるゆる

- 出便がゆるくても元気で食欲があり機嫌がよければ無理にミルクや食事の制限をする必要はありません。
- オムツかぶれが心配なので、まめにおしりを洗い流してあげましょう。

耳が痛い

- 耳の後ろの硬い骨のところを冷やしてください。
- 熱冷まし剤の座薬や飲み薬がある場合は、使ってみましょう。
- 耳だれのある時は、周りをきれいに拭き、耳の中をいじらないでください。

気持ち悪い 吐いてしまった

- 吐いたり吐き気がある時は、2～3時間位何も飲んだり食べたりしないようにしましょう。そして、吐き気がおさまったら次のようにしてみてください。
 - スプーン1杯程度の湯冷ましや、ひとかけらの氷を与えてみましょう。
 - 10～15分おいて吐き気がなければ、徐々に量を増やしましょう。
- 下痢の前兆として吐くことがあります。便の様子に気をつけましょう。

誤飲をした

● タバコ

タバコや吸殻を食べた時は、何も飲ませず、吐かせてすぐ病院に行きましょう。

灰皿の水などタバコを浸した液を飲んだ時は、速やかに吸収されてしまい、15分以内にニコチン中毒を示すので、水や牛乳を飲ませて、吐かせずに病院へ行きましょう。

● ボタン電池

おもちゃなどに入っているボタン電池は、飲み込むと比重が重いため、すぐに胃に到達して胃の一か所に留まり、胃壁に穴をあけることがあり、非常に危険です。病院へ行きレントゲン検査を受けるのがよいでしょう。



灯油、ガソリン、強酸性・強アルカリ性のトイレ用洗浄剤や家庭用洗浄剤などの誤飲は、吐かせずにすぐに医師の診察を受けましょう。

頭を打った

頭を打った場合、すぐに泣いたか、顔色はどうか、吐き気やけいれんはどうかなどを確認し、身体を揺らさずに頭を横向けにして打撲部を冷やし、医師の診察を受けましょう。

鼻に異物が入った

異物（紙、豆、綿、玉、ボタン、おもちゃの部品など）が、鼻に入った直後に気がつくこともありますし、長い間気づかれないこともあります。鼻に異物が入ったまま、数日経つと、血の混じった膿のような臭い鼻汁が出てきます。こんな鼻汁が出る時には、鼻に異物が知らないうちに入っているものと考えなければいけません。すぐに気がついた場合は、鼻をかむことのできる子どもならば鼻をかませてみてください。幼い子どもなら耳鼻科で診察を受けましょう。

(3) 救急・夜間休日診療

休日・夜間に相談、受診できる医療機関の確認

救急医療情報システム：<http://www.qq.pref.aichi.jp/>

救急医療情報センター：(豊橋) 0532-63-1133

最寄りの医療機関名・電話番号・おおよその場所を

調べてくれます。メモとエンピツを用意して、電話しましょう。

注意事項などの詳細は、上記の愛知県救急医療情報システムのホームページでも確認することができます。



医療機関に受診するか迷ったとき

こどもの救急：<http://kodomo-qq.jp/>

生後1か月～6歳までのお子さんを対象に、休日・夜間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。



愛知県小児救急電話相談：①# 8000 (短縮番号)、② 052-962-9900

夜間に、看護師等による小児救急電話相談を実施しています。

相談日 365日毎日

受付時間 月曜日から金曜日：午後7時から翌朝8時まで

土曜日・日曜日・祝日・年末年始：午前8時から翌朝8時まで

育児もしもしキャッチ (時間外電話相談)

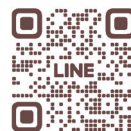
育児相談、その他母と子の健康に関する相談。

相談日 火～木曜日 (祝日・年末年始を除く)

受付時間 午後5時～9時

電話番号 0562-43-0555

つながるLINEはこちら▷



救急車の呼び方



- ① 「119」を回してつながったら「救急です」と、はっきり言いましょう。
- ② 住所、氏名、電話番号、目標物を告げ、「こどもが〇〇しています」と「だれが」「いつ」「どこで」「どのようにして」「どうなった」などと要点を告げましょう。
- ③ 慌てずに聞かれたことにはっきりと答えましょう。
- ④ 救急車が来るまでの手当ての方法を聞いて、それに従いましょう。
- ⑤ 健康保険証、診察券、財布を用意しましょう。

● (4) いざというときのために（医療機関一覧）

- こどものことをよくわかっていてくれるかかりつけ医をもちましょう。
- 緊急時の連絡先（家族・かかりつけ医）をメモしておきましょう。
- 母子健康手帳・健康保険証・診察券は、ひとまとめにして保管しましょう。

蒲郡市の小児科

医療機関名	電話番号	所在地
結ハートクリニック	68-4190	三谷町二舗 96 番
福原医院	69-5518	三谷北通二丁目 266 番地
蒲郡市民病院	66-2200	平田町向田 1 番地 1
いとう内科小児科	66-0088	水竹町西清水川 38 番地 1
小田醫院	68-5233	宝町 12 番 15 号
マイファミリークリニック蒲郡	67-2626	中央本町 6 番 7 号
かとう小児科・内科クリニック	95-8181	旭町 8 番 12 号
畑川クリニック	66-1515	拾石町前浜 40 番地 13
平野内科医院	57-0370	形原町下屋敷 41 番地 1
あおば内科クリニック	57-0211	形原町計後家 22 番地 1

休日診療の案内

医療機関名	診療時間	電話番号	所在地
蒲郡市休日急病診療所	日・祝・年末年始 9 時～ 12 時、13 時～ 17 時	67-2555	保健医療センター (向かって 1 番右側の入口)
蒲郡市休日歯科診療所	日・祝・年末年始 9 時～ 12 時	69-8020	保健医療センター (向かって右から 2 番目の入口)
在宅当番医	土曜日 19 時～ 22 時 年末年始 17 時～ 22 時	67-2828	市内医療機関が当番制で実施

在宅当番医及び市内医療機関の診療時間外は、蒲郡市民病院救急外来（66-2200）を受診してください。

障がい者歯科診療の案内

医療機関名	診療時間	電話番号	所在地
蒲郡市障がい者 歯科診療所	月 3 回木曜日のみ（予約制）9 時～ 13 時 〈予約受付〉毎週月～金曜（9 時～ 12 時）	69-8020	保健医療センター (向かって右から 2 番目の入口)

(5) 非常災害時に備えた準備を

家族で日頃から話し合っておきましょう。

避難場所の確認や家族が離ればなれになった場合の集合場所を確認しておきましょう。地域の防災訓練に参加し、いざという時に、隣近所でいつでも助け合える関係を作っておきましょう。

ミルクの備えをしましょう

感染症予防のためには母乳育児が推奨されていますが、災害時にはストレス等で一時的に母乳が出なくなってしまうこともあります。日ごろから粉ミルク、液体ミルクを飲み慣れておき、備蓄しておくといざというときに安心です。

ミルクを飲ませるときの工夫

哺乳びんがないときや洗浄・消毒が十分でない場合に、粉ミルクや搾った母乳を飲ませるときには「使い捨て紙コップ」による哺乳が衛生的で安全な方法です（カップフィーディング法）。

※詳しくは

[<https://jal-net.jp/hisai/cupfeeding2005.pdf>]



また、液体ミルクは、コストがかかりますが、調乳なしで常温のまま飲ませることができます。アタッチメントをつけて、そのまま授乳できるものも市販されています。

紙おむつについて

月齢にもよりますが、1日6～8枚程度、1週間分で1パックあると安心です。おしりふきは、身体やお手拭きにも利用できるもので、少し多めにストックしましょう。

その他の備えについて

離乳食や食物アレルギー対応食が必要であれば、レトルト粥やそれらに対応した食料や使い捨てスプーンの準備をしておくと安心です。また、アレルギーネットワークなどのNPO支援団体など関係機関の連絡先なども控えておきましょう。

日本未熟児新生児学会災害対策委員会から避難所等で生活する赤ちゃんを応援するパンフレット等が出されていますので、参考にご覧ください。

※詳しくは

[<https://jsnhd.or.jp/doctor/saigai/>]



非常持ち出し品チェックリスト

リュックサックに妊婦用や乳幼児用の物品を加えて備え、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。

生活必需品	避難生活サポートグッズ		
<input type="checkbox"/> マイナンバーカード または資格確認証	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
	<input type="checkbox"/> 携帯充電器	<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 除菌シート
<input type="checkbox"/> 診察券・お薬手帳のコピー	<input type="checkbox"/> 乾電池	<input type="checkbox"/> カイロ	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ・洗口剤
<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 絆創膏・三角巾	<input type="checkbox"/> 雨具（カッパ・ポンチョ等）
<input type="checkbox"/> 現金（特に小銭）	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ	<input type="checkbox"/> 非常食	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 家庭備蓄と合わせて 最低 3 日分 の準備を！ </div>
<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> スリッパ	<input type="checkbox"/> 飲料水	
<input type="checkbox"/> メガネ 等	<input type="checkbox"/> 下着類	<input type="checkbox"/> マスク	

妊婦さんの場合

持てる重さは 5kg が目安です。リュックサックに加え準備しましょう。

<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 軽量のひざ掛け（防寒用）	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳
<input type="checkbox"/> 分娩準備品	<input type="checkbox"/> マタニティマーク	

乳幼児がいる家族の場合

産後の方が持てる重さは 5kg が目安です。

妊婦用（マタニティマーク、分娩準備品を除く）に加えて、赤ちゃんのための物品を追加します。


<input type="checkbox"/> 紙おむつ・おしりふき	<input type="checkbox"/> 抱っこ紐等	<input type="checkbox"/> 授乳ケープ（大きめスカーフ等）
<input type="checkbox"/> 離乳食	<input type="checkbox"/> 衣類	<input type="checkbox"/> 育児用粉ミルクまたは液体ミルク
<input type="checkbox"/> 好きなおやつ	<input type="checkbox"/> バスタオル	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶
<input type="checkbox"/> 使い捨てスプーン・紙コップ類（授乳・離乳食用）		<input type="checkbox"/> タオルやガーゼのハンカチ
<input type="checkbox"/> お気に入りのおもちゃ（音の鳴らないものがおすすめ）		<input type="checkbox"/> 子ども医療受給者証のコピー


☆アレルギーや疾患がある場合は必ず必要な食料や薬を忘れずに持ち出しましょう。

★災害用備蓄品として、自宅やその周辺に保管する物品も準備しましょう。

（湯沸し、調理用にカセットコンロを用意しておくとう便利です。）

お問い合わせ先

妊婦さん・赤ちゃんのこと 蒲都市保健センター	TEL 0533-67-1151	FAX 0533-67-9101	
	mail hoken@city.gamagori.lg.jp		
	HP https://www.city.gamagori.lg.jp/site/hokencenter/		

防災に関すること 蒲都市危機管理課	TEL 0533-66-1208	FAX 0533-66-1190	
	mail kikikanri@city.gamagori.lg.jp		
	HP https://www.city.gamagori.lg.jp/unit/kikikanri/		