

家庭でできる応急手当があります！

～いざというときのために～



©手塚プロダクション

鈴鹿市保健福祉部健康づくり課 ・ 鈴鹿市医師会
（作成協力：鈴鹿歯科医師会・鈴鹿亀山薬剤師会）
平成26年4月発行

鈴鹿市保健福祉部健康づくり課
TEL：059-382-2252
【お問い合わせ先】 FAX：059-382-4187
E-mail/ kenkozukuri@city.suzuka.lg.jp
<http://www.city.suzuka.lg.jp/>



はじめに

健康であることは、生活の基本です。

全ての親が、子どもに元気ですくすく育てほしいと願っており、社会もそのための様々な支援を行っています。

本市では、市民の皆さんが、『すこやかに ずっと笑顔で かがやいて』日々を暮らしていただくことを目指し、健康診査、各種がん検診、予防接種や生活習慣病予防、介護予防事業などの健康づくり事業を実施しています。

この冊子は、体調の変化をうまく伝えることができないお子さんの急な病気や、万一のけがの時でも慌てることが少なくなるように、家庭でできる応急手当の方法や、休日や夜間に診てもらえる医療機関の探し方などを紹介しています。

また、健康な生活を過ごしていただくには、普段から「かかりつけ医」をお持ちいただき、早めに受診していただくことで、重症化する病気などが生じないよう、心がけていただくことが大切です。

まずは、この冊子をご一読いただき、いざという時の知識として、ご活用いただきますようお願いいたします。

すこやかにずっと笑顔でかがやいて



目 次	ページ
1 使用にあたって	4
2 誰でもできる感染を防ぐ生活習慣6か条	6
3 上手な病院のかかり方（子ども編）	8
4 かかりつけ医について	9
5 お薬手帳について	10
6 上手なお薬の使い方について	12
7 どうする？ こんなとき	
☆発熱のとき	14
☆けいれんのとき	16
☆せきがでるとき	18
☆おう吐したとき	20
☆下痢をしたとき	22
☆発疹・湿疹がでたとき	24
☆アレルギー反応が起こったとき	26
☆頭を打ったとき	28
☆やけどをしたとき	30
☆熱中症のとき	32
☆切り傷・すり傷のとき	34
☆口腔内のけがのとき	36
8 地域医療を守っていくために	38
9 休日や夜間に診てもらえる医療機関の探し方	39
10 いざというときに備えて	40
11 いざというときの対応（心肺蘇生法）	41

資料編： 医療機関・歯科医療機関・薬局の名簿

参考・引用：子どもの救急対応マニュアル（三重県・三重県小児科医会）
 厚生労働省ホームページ
 監 修：鈴鹿市医師会・鈴鹿歯科医師会・鈴鹿亀山薬剤師会

1. 使用にあたって



・子どもの特徴

子どもの発育・発達に個人差があるように体調がすぐれない場合の信号の出し方も様々です。子どもの元気なときの平熱を知っておくことは、体調を知るめやすになると言われています。子どもの具合が悪くて、親が不安なときは、子どもも不安になります。いつも以上に声をかけたり、さすったり、手を握ったり、抱きしめたりすることがとても励みになります。

・子どもの声に耳を傾けよう

子どもが、自分の身体の症状を正確に訴えるのはなかなか難しいことです。身近な大人が、わずかな変化に気づくことが大切です。いつもとちょっと様子が違うと思ったら、よく観察して、自宅で様子を見ながら過ごす程度か、医療機関を受診した方が良いのかを判断しましょう。必要な場合は、早めにかかりつけ医の診療時間内に受診しましょう。

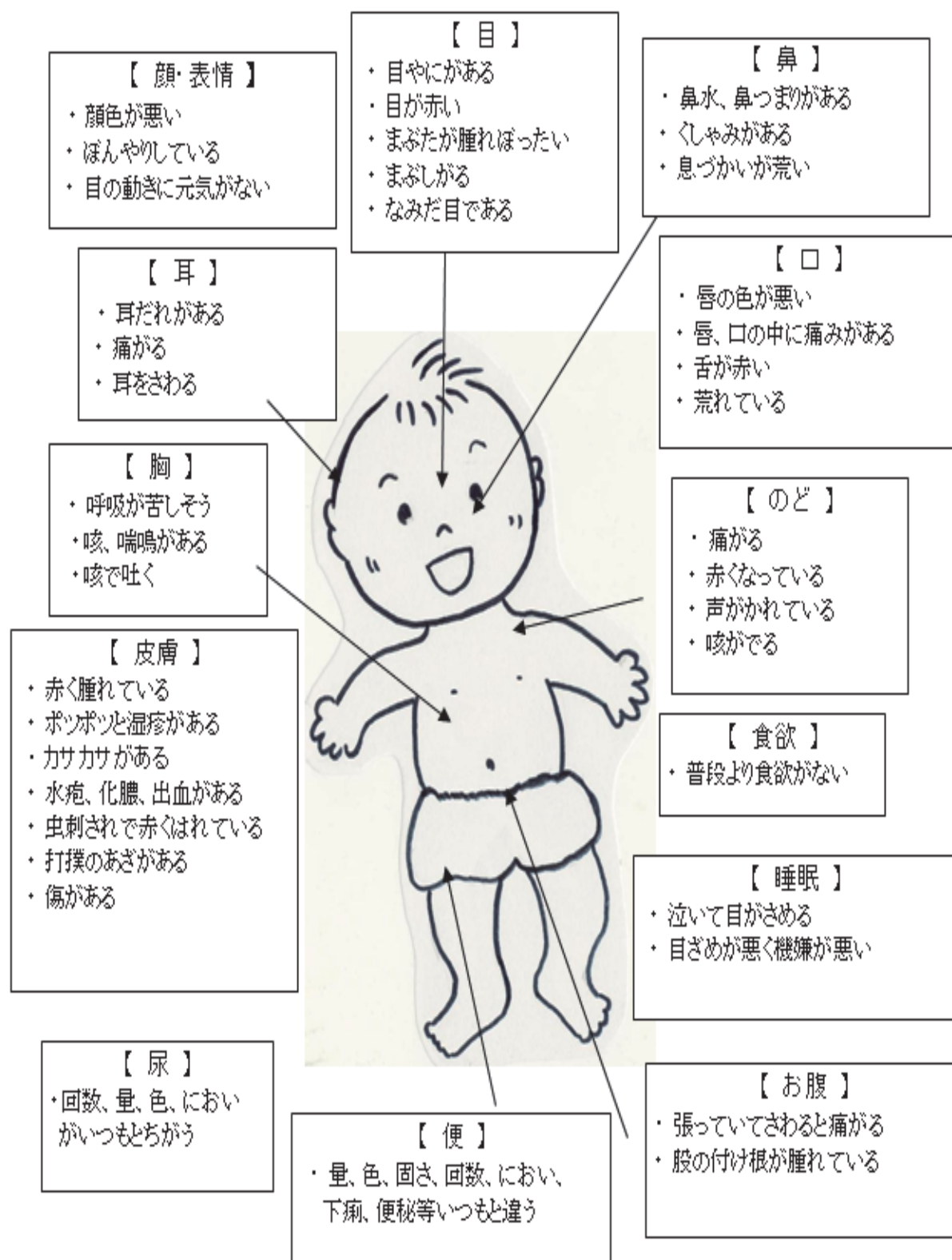
Q：なぜ、診療時間内の早めに受診するのがいいの？

A：検査等を行う必要がある場合等、診察が完了するまでに長い時間が掛かる場合や、早く対応することが必要な場合があるからです。

・様子観察のポイント

- ・いつもと違う こんなときは、子どもからのサインです！
- ・親から離れず機嫌が悪い（ぐずる）
- ・睡眠中に泣いて目が覚める
- ・元気がなく顔色が悪い
- ・きっかけがないのに吐いた
- ・便がゆるい
- ・いつもより食欲がない
- ・目やにがある
- ・目が赤い

【体調の変化チェックポイント】 出典：厚生労働省



2. 誰でもできる感染症を防ぐ生活習慣6か条



その1

食事の前、トイレの後、外出からの帰宅後等は、石けんでの手洗いを

正しい手洗いの方法



石けんが残らないように、しっかりと洗い流しましょう。
清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりと拭き取りましょう。

手洗いの効果について

(参考：厚生労働省ホームページより)

手や指等の皮膚表面に付いている細菌等は、流水と石けんによる20~30秒間のもみ洗いでほとんど取り除くことができます。

指の間など洗いやすい部分に注意しましょう!

食事の前・トイレの後など、手洗いの習慣づけをしましょう。

また、普段から不用意に目・鼻・口に触らないようにしましょう!



その2

栄養バランスのよい食事で体力を保持しましょう。

1日3食を規則正しく食べ、栄養のバランスのとれた献立を選びましょう。特に、新陳代謝がよく抵抗力が高い体づくりには、三大栄養素(糖質・たんぱく質・脂質)のほかに、ビタミンやミネラルを効率よくとりましょう。

暖かい食事は、体を温めますので血行を促し抵抗力を高めます。





食べることは、健康の基本



1日3回食事をとることで生活のリズムが保たれます。朝食は、体を温めて1日の活動の準備をし、脳を目覚めさせ、活発化させるはたらきがあります。ごはん、パン、麺などの炭水化物は、たんぱく質とともに、からだを動かすエネルギーとなります。ビタミン、ミネラルは野菜やきのこ、いも類、海藻などからとりましょう。野菜は、ゆでたり炒めたりすると、かさが減って生より量をたくさん食べることができます。

その3

質の良い睡眠をしっかりと取りましょう。



体や脳の疲れをとるには休養が必要です。睡眠は休養のためにとっても大切です。心地よい疲労が得られるような適度な運動を日常習慣にし、体力を高めると共に質のよい眠りのために夜更かしせず、遅くとも11時頃までに床に就きましょう。

その4

ストレスを上手に解消して抵抗力をアップしましょう。

ストレスが続くと抵抗力が弱くなると言われています。適度な緊張と快いくつろぎがそろった、メリハリのある生活をしましょう。



その5

マスクを上手につかいましょう



熱、咳、くしゃみ等の症状がある人は、マスクを着けましょう。また、そのような症状のある方と会うときや、医療機関受診時等は、マスクを着けましょう。咳やくしゃみを押さえた手、鼻をかんだ手はすぐに洗いましょう。

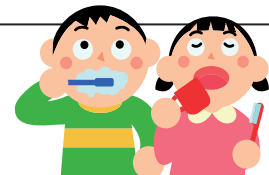
その6

呼吸器や粘膜の状態を正常に保ちましょう。

呼吸器や粘膜を守るために、喫煙者の方は禁煙を心がけましょう。うがいをすることでのどを清潔にし、ウイルスをのどにつきににくくしましょう。



うがいの効果について



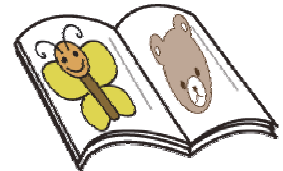
京都大学保健センター川村教授が行った調査では、2ヶ月間水道水でうがい(1回10秒以上3回を1日3回)をした場合の「かぜ」にかかる割合は、何もしなかった場合に比べて、**発生率が4割低下**したと報告されています。**外出から帰ったときや、のどに不快感や炎症のあるときは、うがいをする衛生習慣をつけましょう!**

3. 上手なお医者さんのかかり方(子ども編)

身近でよく観ている方が、大丈夫かなと思っていても、急に体調が変化したり、けがをしてしまうことはあります。また、いつもと様子が違うなあ、何だか心配だなあっ
て感じるときや、かかりつけ医のお休み前の少し気がかりな場合等のときは、できる
かぎり医療機関が診療している日・時間に受診しましょう(P39参照)。

・かならず持っていくもの

- 健康保険証
- 乳幼児受給者証などの福祉受給者証
- 母子健康手帳
- お子さんの状態が分かるもの
 - ・体温や症状等を記載した体温表やメモ
 - ・便やおしっこが付いたオムツなど
- 飲んでいる薬や名前が分かるもの
 - ・お薬手帳や薬剤情報提供書
 - ・お薬(上記のない場合)
- 持っていくと便利なもの
 - ・着替えやオムツ
 - ・ビニール袋やティッシュペーパー、タオル
 - ・待ち時間のための絵本やおもちゃなど



・診察室でたずねられること

- 一番気になる症状(熱の有無、食欲の有無、排便の様子など)
- その症状はいつからあるのか(何月何日何時頃から、一日何回くらいなど)
- その他に気になる症状
- 今までにかかったことがある病気
- 周りで流行している病気があるのか(家族での同じ様な症状の方は)

・お医者さんに連れていく人

受診する方の症状や様子のわかる人が一緒に行きましょう。無理な場合はメモなどでよくわかるようにしましょう。特に、普段とは違った様子「なんとなくおかしい」について説明のできる人が連れて行きましょう。

4. かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」について



「かかりつけ医」とは

あなたのからだのことや病気のこと等「何でも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要なときには専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う幅広い総合的な診療能力を有する医師」である『かかりつけ医』（定義：日本医師会）を持ちましょう。

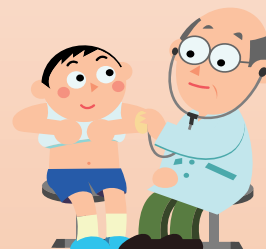


普段から、日常的に診察や健康管理を行って頂いていると急病のときなどに安心してかかることができます。

検査や入院などが必要な場合にも適切な病院に紹介して頂けますので、次の病院への受診もスムーズになります。また、病院における治療が終了した退院後の診察も受けることができます。

子どもの場合

「かかりつけ医」とのコミュニケーションで、保護者がより安心できたり、普段の子どもの体質を細かく把握していることで、受診した際の症状に応じた注意事項や予測できる症状などをよく聞くことで不安の解消につなげることができるといわれています。また、乳幼児の場合は「予防接種」や「健康診査」のスケジュールや実施についても指導を受けましょう。



成人の場合

定期的に健康診査等を受けることで健康の維持について助言や指導を受けることができます。また、早期の疾病の発見にも繋がります。

高齢者の場合

家族や介護者の状況なども含めて総合的に健康管理の相談ができます。また、定期的な受診以外に「出現する症状」について受診の助言を受けるようにしましょう。

5. お薬手帳について



・お薬手帳とは

どのようなお薬を服用しているかなど「お薬に関係するあなたの大切な情報」について記録しておく手帳のことをいいます。

あなたに処方された、お薬の名前・飲む量・回数などの記録（薬歴）を記載し、残すための手帳です。

この記録がありますと、医師・歯科医師・薬剤師などが、どのようなお薬をどのくらいの期間使っているかなどが判断できます。

また、他の医療機関などでお薬の処方を受けるときにも、医師・歯科医師や薬剤師にお薬手帳を提出することで同じ作用のお薬が重なっていないか、また飲み合わせ（相互作用）等についての確認も行ってもらえます。

・お薬手帳の利用方法

【お薬手帳は、複数持たずに1冊で管理しましょう！】

**医療機関、薬局へ
行くときは忘れずに**
基本情報がすぐに伝わり、
的確な治療の助けとなります。

**一般用医薬品（市販薬）や
サプリメントを買うときも**
薬剤師が適切なアドバイスを
する参考になります。

**アレルギーや副作用歴は
必ず記録を**
副作用のリスクを未然に
防ぐことができます。

毎回提出して
ください。



お薬手帳は一冊に

服用薬の記載漏れなどを防ぎ、
より正確な記録になります。

病院や薬局でお薬の名前等を書いた説明書を渡された場合は、そのまま貼っておきましょう。

服用しているお薬で何か体調に変化がみられる場合、若しくは、不安がある場合は無理に服用を継続せず、直ぐに医療機関や薬剤師に相談しましょう。

・あなたの服用しているお薬について知っておきましょう

【薬剤師さんに聞いてみましょう】

お薬の名前は
 何に効くのか
 服用するときに注意することは
 副作用は
 他のお薬や食べ物との飲み合わせは



「かかりつけ薬局」を持ちましょう

処方せんを受け取ったら、自宅の近くや、いつも行く薬局など、一番気軽に相談でき、また信頼できる薬局を【かかりつけ薬局】に決めましょう。どこの医療機関にかかっても、1か所の薬局(かかりつけ薬局)で調剤を受けることが大切です。(薬局は自由に選べます)
 「かかりつけ薬局」では、あなたの体質、薬によるアレルギー、現在服用中の薬などをおたずねし、処方された薬とともに「薬歴」に記録して、あなたの薬についての説明や相談に役立てています。

医薬品副作用被害救済制度について

独立行政法人

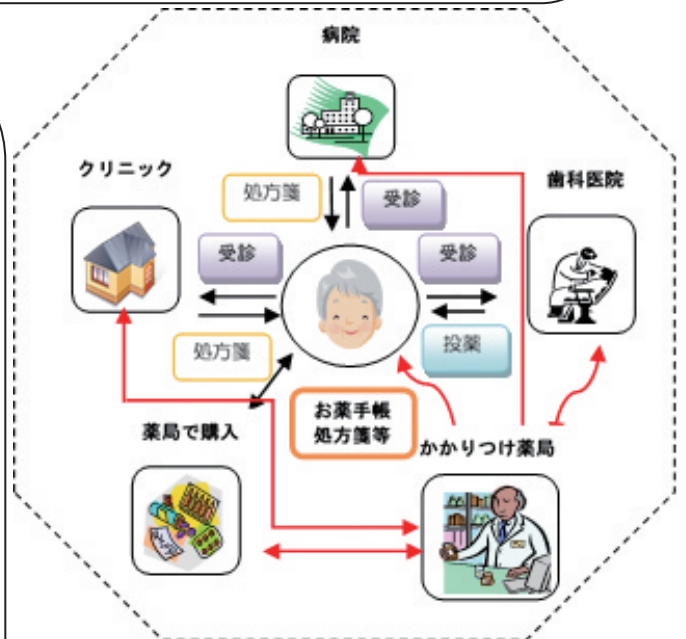
医薬品医療機器総合機構(PMDA)

お薬を指示どおり正しく使っていても、まれに重い副作用や健康被害を起こすことがあります。その様な場合に、入院治療が必要な程度の疾病や障がい等の健康被害について医療費や年金などの給付を行う制度が**医薬品副作用被害救済制度**となります。

請求の方法や給付の種類、救済の対象とならない場合などのご案内についてもご相談できます。給付の対象にならない場合もありますのでよくご確認ください。

【救済制度相談窓口】

TEL 0120-149-931



日本中毒情報センター

食品以外を誤って食べてしまったら？
 たばこ専用電話 TEL 072-726-9922
 つくば中毒 110 番 TEL 029-852-9999
 大阪中毒 110 番 TEL 072-727-2499

6. 上手なお薬の使い方について

処方されたお薬は、服用期間等処方を受けた医師・歯科医師に指示を受けたとおりに服用しましょう。

また、お薬の保管方法についても確認しておきましょう。

お薬や飲ませ方など、わからないことは医師・歯科医師・薬剤師に相談しましょう。



乳児



シロップ・水薬

スポイドなどで量をはかり、頬の内側にそわすようにする。

ミルクを飲んだ後は満腹で薬を飲まない場合があるので、授乳直前や食前に飲ませるようにしましょう。

用法の種類

食前・・・食事のおよそ30分前

食後・・・食事のおよそ30分以内

食間・・・食事のおよそ2時間後

食直前・・・食事のすぐ前

寝る前・・・就寝の30分前

頓服・・・必要なときに

食事によって吸収量や胃にかかる負担が変わることがあります。

必ず処方の指示を守りましょう。

粉薬

少量の水で団子状にして、頬の内側や上あごにこすりつけ、その後に水や湯ざまし、ミルクなどを与える。一口で飲みきれぬ量の水やミルクに溶いて与え、その後おいしいミルクを飲ませましょう。一回分のミルクに混ぜると、ミルク嫌いになったり、全部飲みきれない場合があるのでやめましょう。



幼児



水薬も粉薬もなるべく他のものに溶かさず、そのまま与える習慣をつけましょう。薬を嫌がる時は、本人が納得すれば何に混ぜてもかまいません。

みかん類のジュースやスポーツドリンクに混ぜると、かえって苦味が強くなる場合があります。牛乳やヨーグルト、アイスクリームなどの乳製品に混ぜると苦味が和らぎます。

ドライシロップという粉の周りに砂糖でコーティングした薬もあります。

これはそのまま飲んだ方が飲みやすいかもしれません。





坐薬の入れ方

坐薬をそのまま、又は先にベビーオイルやオリーブ油、水などをつけて肛門に入れ、軽く抑えます。坐薬を 1/2 や 1/3 にするときは、シートのまま、ハサミやナイフで切って下さい。

挿入後出てしまった場合は？

坐薬は体温ですぐ溶け、5分も経過すれば相当量が吸収されます。そのままの形で出てきたら入れ直してもかまいません。10分以上経ってから出たときは、薬が吸収されている可能性があるため、入れ直さずに様子を見て下さい。

種類の違う2種類を使用したい場合は？

同時に使って良いものもありますが、一緒に使うと効き方が変わるものもあります。30分から1時間くらい間をあけて使います。原則としては緊急を要する坐薬、例えば熱性けいれんの予防に使用する抗けいれん薬、発作を抑える抗てんかん薬、抗喘息薬、また制吐薬等は先に投与します。しかし、病状や医師の指示等によって必ずしもこの通りでない場合もありますので、処方した医師や調剤した薬剤師に確認して下さい。

高齢者



高齢になると、高齢者ならではの身体の変化など（身体の機能が低下し、お薬が効きすぎたり、副作用が強く現れたり等）により、若い頃と比べてお薬の様々な影響が現れやすいと言われています。お薬を飲み始めて変化があった場合、「病気のせいだ」「歳をとったから仕方がない」と片付けずに体調の変化を見逃さないようにしましょう。お薬の服用によって、何か変わったことがあれば、処方した医師や調剤した薬剤師に確認して下さい。

【多くの薬を飲んでいる】

複数の病気にかかっていることが多く、そのため、何種類ものお薬を飲んでいる場合が多く見られます。この場合、お薬とお薬の相互作用（飲み合わせ）に十分な注意が必要です。また、医師等の処方ではなく、栄養剤、健康食品、大衆薬（「一般用医薬品」）等についても互いに影響しあう場合があります。

出典「高齢者のための薬の知識」（日本薬剤師会）

7. どうする？ こんなとき

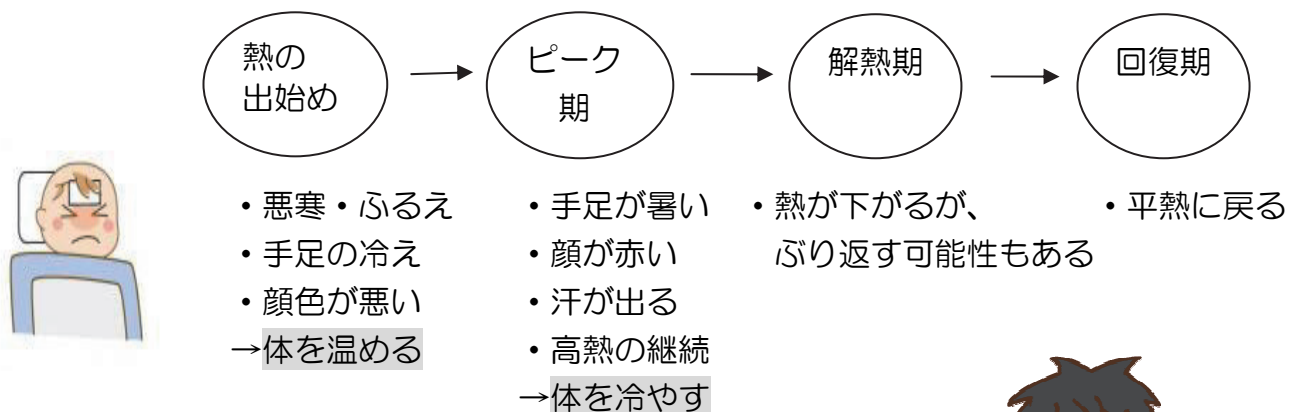
☆発熱のとき☆

熱がでる仕組みを知ろう！

どうして熱が出るの？

ウィルスや細菌などの病原体が、体の中に侵入すると、発熱物質がで、体温が上がります。体温が上がると、白血球などの病原体をたおす働きが高まります。また、リンパ球は一度たおした病原体を記憶して、また同じ病原体が侵入してくるとすぐに体を守ろうとします。ですから、熱を無理に下げの必要はありません。

★発熱の一般的な経過



★熱の測り方

- 測る前にわきの汗をよく拭き取りましょう
- 体温計は斜め下（おなかの方）から差し込むようにします（頸部の方から差し込まない）
- わきの下の中央、くぼんだところに体温計の先をあて、ひじを体につけて軽く固定します



➤ 観察のポイント

- ① 顔色、食欲、機嫌はどうか
- ② おう吐、下痢、脱水症状はないか
- ③ せき、鼻水、発疹、耳だれはないか
- ④ 熱の持続時間はどうか
- ⑤ 尿の色（濃さ）と排尿回数かどうか
- ⑥ 外気温はどうか（熱中症）

★家庭でできること～体温を冷やしてみよう～



体温が勢いよく上昇しているときは、体を冷やしても下がりません。手足まで温まり、汗をかき始めたら、熱が上がりきったしるしです。薄着にして、嫌がらないようなら、氷枕や濡れタオルで冷やしてあげます。

① 保冷剤などをタオルで包みます

② ①を衣服の上から首、わきの下や太ももの付け根にあてます。

- わきの下や太ももの付け根の動脈は、比較的体表面に浅く血管が走っているため、そこを冷やすと血液が冷えて熱が下がりやすくなります。
- 濡れタオルでこまめに汗を拭いてあげると、気化熱によって体温を下げる効果があります。

★なんでも相談 Q&A★

Q1：熱があるときに、お風呂に入ってもいいの？

A：熱の有無に関わらず元気がないときや
せきやおう吐がひどいとき



からだを拭いてあげたり、
シャワーでお尻を洗う程度に
しましょう

A：鼻水やせきが少し出ている程度

38度前後でも、いつもと変わらず元気
汗で不快なとき



さっとシャワーならOK

Q2：水分補給はどのようにしたらいいの？

A：発熱時は、普段よりも早くたくさんの水分が失われます。

こまめに水分補給しましょう。食欲がなく、ぐったりしているときは、経口補水液やイオン飲料等の電解質や糖分を含んだものを与えましょう。

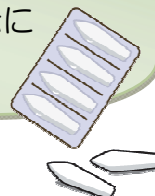
Q3：よくおでこに貼っているのを見ますが、冷却シートは使った方がいいの？

A：貼った直後は気持ちがいいですが、冷却シートだけではなかなか熱は下がりません。熱を下げるには、しっかりとした冷却が必要で、氷枕や濡れタオルの方が強力です。また、額に貼った冷却シートが、ずれて鼻や口を塞いでしまうと窒息の恐れがあります。使用するときには必ず大人が側に付いていてあげてください。



先生からの一言メモ

解熱剤（座薬）は、一般的には38.5度以上の発熱で、ぐったりしているときや頭痛をとまなうときに使用します。高熱で機嫌が悪かったり、水分補給が出来なかったり、眠れないときに解熱剤を使用する場合は、必ず医師の指示に従うようにしましょう。



☆けいれんのとき☆

けいれんの仕組みを知ろう！

けいれんとは？

急に体の一部または全身をピクピクさせたり、意識がなくなって、目が固定してグーっと突っ張ったりすることをいいます。白目になったり、呼びかけても反応がなかったりすることもあります。



★子どもとけいれん

- 子どものけいれんは意外に多く、10～20人に1人は、子ども時代に何らかのけいれんを経験していると言われています。
- 熱が急に上がるときに起こりやすいですが（38度以上）、たいてい5分～30分以内で治まると言われています。
- 発作は一度しか起こさないことがほとんどですが、1回の発熱でけいれんを繰り返したり、熱を出す毎にけいれんを起こしたりする子どももいます。

▶ 観察のポイント（救急隊員に伝えられるようメモしましょう）

- ① 発作の始まる様子は — いきなり全身から始まりましたか？一部からですか？
- ② 経時的な変化はどうか — 顔つき・顔色・眼球・手足の様子・意識状態の変化・持続時間・熱の有無
- ③ 発作の止まる様子 — 急に止まりましたか？ だんだん止まりましたか？
- ④何か原因が考えられますか？

救急車を呼ぶときを見極めよう

以下のような症状がひとつでもあれば、救急車を！！

- ① 事故やケガ・中毒が原因のとき
- ② はじめてのけいれんのとき
- ③ けいれんが10分以上止まらないとき
- ④ けいれんがいったん止まっても、意識が回復しないとき
- ⑤ おう吐を繰り返すとき
- ⑥ 麻痺がみられるとき（手足の力がなく動かない・顔がゆがむなどの症状）



★家庭でできること（子どもも成人も共通）

①冷静に観察しましょう

けいれんの状態（けいれんの部位・つぱっているか・ガクガクしているか）、持続時間、熱の有無、頭痛、おう吐、けいれん前後の意識状態などの情報は医師の診断・治療にとっても大切です。特にけいれんの持続時間は長く感じるので、冷静に持続時間を観察してください。（必ず時計で確認しましょう）

②呼吸がしやすいように衣服をゆるめましょう

衣服のボタン等はずし、体の圧迫をゆるめ安静を保つようにしましょう。

③顔を横に向けて、おう吐して吐いた物が気管に入らないようにしましょう

必要に応じて体ごと横向きにして、窒息を防ぎます。

★なんでも相談 Q&A★

Q1：熱性けいれんとは何ですか？

A：高熱・熱の上がり際、24時間以内に繰り返して出た熱など発熱が原因で出るけいれんのことをいいます。2度目以降のけいれんで様子が分かっている場合や大泣きした際のすぐ元に戻るけいれんは、家庭で様子を見てかかりつけ医を受診してください。

Q2：けいれんが起きているときに、口にタオル等かませなくて良いですか？

A：口にタオルをかませたり、無理にこじ開けてスプーンや割りばしを入れると、かえって口の中を傷つけることがありますので、絶対にしないでください。

Q3：けいれんの後に眠ってしまいましたが、このまま様子を見てよいですか？

A：けいれん中は脳が異常に興奮しています。終わると一時的に休んだ状態になり眠ってしまいます。いつまでも目が覚めないときや、いつもと様子が違うときは受診しましょう。



先生からの一言メモ

子どもも成人のけいれんのときも共通しています。

けいれんのときにやってはいけないこと

- ① 揺り動かさない
- ② 口をこじ開けない
- ③ 意識が戻るまでに、薬や水を飲ませない
- ④ 大声で呼ばない
- ⑤ 無理に押さえつけない

刺激せず、慌てず、騒がず、静かに見守る

☆せきのとき☆

せきの仕組みを知ろう！



せきとは？

せきには、風邪や気管支炎などの病気が原因のものと、異物などが入り込んで起きるものがあります。

せきの様子、全身の状態をよく観察しましょう。

せきが出ていても、機嫌がよく食欲があれば問題ありません。

★心配なせきを見極めよう

- せき・鼻水がひどく、呼吸が苦しそうで、ぐったりしているとき
- 突然、激しくせき込み、顔色も悪く、ゼーゼーと息苦しそうにしているとき（異物を飲んだ可能性があります）
- ひどいせきで胸やお腹がぺこぺこしたり、顔やくちびるが紫色になってきたとき
- 吐いたり、苦しそうにして眠れないとき
- 犬の遠吠えの様なせきが出る時（クループの特徴）
- 1週間位、普通の風邪と同じようなせき・くしゃみの後、激しくコンコンとせきこみヒューヒューと笛のような音をたてて息を吸い込むとき（百日せきの特徴）



▶ 観察のポイント

- ①顔色は悪くないか、呼吸は苦しそうでないかなどの全身状態
- ②どのくらい続いているか
- ③どのような音の咳をしているか
（ヒューヒュー・ゼーゼー・ゼロゼロ・犬の遠吠え様・笛のような音をたてて息を吸う）
- ④熱や鼻水などの症状はないか
- ⑤喘息の既往はないか
- ⑥異物は飲み込んでないか

救急車を呼ぶときを見極めよう

以下のような症状がひとつでもあれば、救急車を！

- ①顔や口のまわり、くちびるが紫色になる
- ②呼吸が苦しくてしゃべれない
- ③呼吸が苦しく動けない



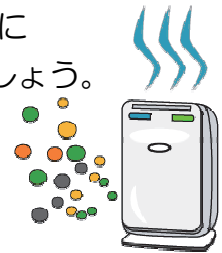
★家庭でできること（子どもも成人も共通）

●喉が乾燥するので落ち着いたら水分補給を

- たんがからんだせきの場合、たんを柔らかくするのに、少しずつ水分を取ることが効果的です。
- せき込んでいるときに水分を与えると、それが刺激になり、またせき込んだり吐いたりするので、おさまってから水分を与えてください。
- オレンジジュース、牛乳は吐き気を誘発するので飲ませないでください。

●湿度は高め、空気はきれいに

- 室内の空気が汚れているとせきが出やすくなるので、ホコリやカビ・タバコの煙などは大敵です。掃除をこまめにして、ホコリを取り除き、定期的に換気して外の新鮮な空気を取り入れましょう。タバコはやめるようにしましょう。
- 空気が乾燥しているとせきが出やすくなるので、湿度を高め、保ちましょう。加湿器を使ったり、洗濯物を干すのも良いでしょう。



★なんでも相談 Q&A★

Q1：病院の薬と市販の薬を併用しても大丈夫ですか？

A：一般的にせきの薬は強いので、2種類を一度に飲むのは危険です。

市販の子ども用のせき止めシロップと病院で処方される薬では、共通する成分があります。必ず、医師や薬剤師に相談してください。かかりつけ医を受診するときは、市販のせき止めを服用していたことを伝えてください。

Q2：1週間程せきが続いているのですが、元気なら医療機関を受診しなくても良いですか？

A：風邪でもないのにせきが1週間以上続く場合、念のためかかりつけ医で診察を受けてください。長引くせきは、風邪以外の病気の可能性もあります。



先生からの一言メモ

せきで苦しそうなときに実践してみよう

- 抱き上げて背中をさするか、トントンと軽くたたいてあげます。せきがひどいときは、体を起こした方が楽になります。また、たんがからんでいるときはたんが出やすいように体を起こして背中をトントンたたいてあげましょう。うつぶせで、トントンたたいても大丈夫です。
- 赤ちゃんは、せき込んでいるときに一緒に吐いてしまうことがあるので、寝ているときは仰向けではなく、横向きにした方が安全です。



☆おう吐のとき☆

おう吐の仕組みを知ろう！

細菌やウィルスが体に入り込むと、有害なものを吸収せず排除しようとする体の防御機能が働きます。




その結果、消化管の働きが乱れて、おう吐や下痢を起こすとされています。



▶ 観察のポイント

- ① 吐いた物の内容、量、回数
(食べた物か、黄色い胃液か、コーヒーのかすのような物、緑色のような物か)
- ② 風邪の症状はないか(発熱、せき、鼻水、下痢など)
- ③ 脱水症状(P 22 参照)はないか
- ④ 機嫌はどうか

★おう吐の緊急度を見極めよう

- おう吐以外に特に症状がなく、
食欲もあり元気な場合  家で様子を見る
- 授乳の度に噴水のように吐く場合
● 決まった食品を食べると吐いたり
下痢をする場合  診療時間内にかかりつけ医へ
- 激しいおう吐、下痢を繰り返す場合
● 機嫌が悪く、ぐったりしていて、
水分がとれない場合  夜間・休日でも病院へ
- 顔色が悪く、おう吐を繰り返す場合
● おう吐の他に、下痢・激しい腹痛がある場合

★おう吐時に気をつけましょう

- 吐いた物が気管に入らないように、頭の方を高くして顔を横向けて寝かせましょう。
- 口の中に吐いた物が残っていないかを確認して、うがいの出来るときはしましょう
(残っていれば取り除きましょう)。吐いた物を誤嚥しないようにしましょう。
- 衣類が汚れた場合は、落ち着いてから着替えさせましょう。
- 吐いてすぐに水分を与えると、かえっておう吐を誘発することがあるので、吐いた後は何も与えずにしばらく様子を見ましょう。

★家庭でできること

- ティッシュペーパーやタオル、洗面器などを手元に準備しておきましょう。いつ、おう吐してもいいように出来るだけそばで付き添いましょう。感染予防に注意しましょう。
- おう吐をすると下痢と同様に、体からどんどん水分が奪われ、脱水状態になることがあります。おう吐が落ち着いたら、こまめに水分補給をしましょう。
- 食事を嫌がるようなら、無理に食べさせる必要はありません。食べられるのであれば、お粥ややわらかく煮たうどんなど消化の良い炭水化物から与えて様子を見てください。



★なんでも相談 Q&A★

Q1：水分を欲しがると、与えてもいいの？

A：欲しがると言っただけでたくさん飲ませると、また、すぐに吐いてしまうので、お茶や湯冷まし・イオン飲料・経口補水液などスプーン1杯程度から始めて、徐々に分量を増やしましょう。また、子どもや高齢者の様子を見ながら、ゆっくりと30分から1時間おきに飲ませるようにしましょう。

Q2：いつ頃から、食事を与えても大丈夫？

A：水分が充分にとれ、子どもが食べたいと思えるようになってからにしましょう。無理に食べさせなくても、水分がとれていれば大丈夫です。

Q3：いつも服用しているお薬をおう吐してしまいました？

A：常時服用しているお薬をおう吐によって服用できない等の場合は、必ず医師の指示を受けてください。自己判断で服用を中止したりしないでください。



先生からの一言メモ

「せき」でおう吐してしまうこともあります。その場合「せき」が治まればおう吐も止まります。おう吐の中には治療が遅れると命に関わったりすることもありますので注意しましょう。

【感染予防に注意しましょう】

吐いた物を処理するときは、使い捨て手袋やマスクを使用しましょう。処理後は、次亜塩素酸ナトリウム溶液（ハイターなど）で消毒します。流水と石けんで手洗いし、汚れた服は、必ず着替えるようにしましょう。

☆下痢のとき☆

下痢の仕組みを知ろう！

下痢とは？

赤ちゃんの「うんち」は、少しゆるくて回数も多いのが普通です。体質によって、「うんち」の回数や硬さなども違います。普段の「うんち」の状態や回数を覚えておいて、いつもの「うんち」の状態と比べて急に回数が増えたり、おしりが赤くなるほどに水っぽくなっているようなら下痢と考えられます。

▶ 観察のポイント

- ①便の回数、性状はどうか（普通便・軟便・泥状便・水様便など）
- ②便の色、臭い、量はどうか（白色・黒色・血便・粘液便など）
- ③風邪の症状はないか（発熱、せき、おう吐など）
- ④脱水症状はないか
- ⑤下痢の期間はどうか、体重増加は順調か
- ⑥機嫌はどうか、水分摂取はできているか



★脱水症状を見極めよう（子ども・成人共通）

発熱による発汗・おう吐による水分摂取の減少、下痢による水分喪失により、脱水状態になることがあります。

【脱水症のチェックポイント】

- 顔色が悪い（蒼白～土気色）、手足が冷たい
- 口やくちびるが濁っている
- 泣いても涙が出ない
- おしっこが半日以上出ない、尿の色が濃い
- ごろごろして起き上がろうとせず、歩き方も千鳥足のようなになる
- 目が落ちくぼんだようになっている
- 微熱が出たり、呼吸が速い
- 赤ちゃんは大泉門の陥没がみられる
- 機嫌が悪く、ぐったりしている
- 皮膚の弾力の低下（腹、太ももの皮膚をつまんで出来たしわが戻りにくい）



高齢者の場合、筋肉量が減少していることから体内水分が減少していたり、のどの渇きが自覚しにくかったり、排泄を気にして水分を制限している場合など脱水の危険が潜んでいます。

★家庭でできること

●おしりのケアはこまめに！

赤ちゃんや幼児の場合、下痢が続くとおしりが赤くただれてきます。うんちが出たときは、濡れたガーゼやお尻拭きなどで汚れを落とします。刺激になるので、乾いたもので拭かないようにしましょう。シャワーを使うのも良いでしょう。

●水分補給をこまめにしましょう！

下痢によって体の水分が多く失われ、脱水症になることがあります。少量ずつでかまわないので、こまめに水分を与えて、水分不足にならないようにします。水分補給については、医師の指示に従ってください。

●消化の良いものを食べさせてあげましょう！

下痢のときは、胃腸の機能が低下しているので、硬い物や消化するのに胃腸に負担がかかる食べ物は避けましょう。

控えたい食べ物：柑橘系や糖分の多いジュース、揚げ物や脂肪の多いもの、海藻、きのこ類など

★なんでも相談 Q&A★

Q1：どうして下痢になるの？

A：お腹に細菌やウィルスが入ると、腸が炎症を起こして水分や栄養分を吸収できなくなるために下痢が起こります。

Q2：下痢のとき、体に負担にならない食べ物って？

A：水様便のとき：リンゴのすりおろし・野菜スープや味噌汁の上澄み・湯冷まし、番茶、イオン飲料（小児用もあります）、経口補水液等
軟便のとき：お粥・やわらかめのうどん・リンゴ・豆腐等



先生からの一言メモ

細菌やウィルスなど体にとって悪影響を与えるものを早く体外に排出させる防御反応として下痢が起きることもあります。自己判断で下痢止めを飲ませるのはやめましょう。

★感染予防の工夫★

- 便を扱うとき、使い捨て手袋を使用します（必要に応じ使い捨てマスクを使用します）
- オムツ交換のとき、下痢のオムツは直接床に置かないようにします。
- 便の処理後は、流水と石けんで手洗いしましょう。
- 異常便は、ビニール袋で密封して、受診時に持って行くようにしましょう！！

☆発疹・湿疹のとき☆

発疹・湿疹の仕組みを知ろう！

発疹とは？ 湿疹とは？

急に出た皮膚の変化を発疹といいます。
また、持続的に出ている皮膚の変化を湿疹といいます。



どうして発疹が出るの？

皮膚は最も広い臓器で、体の表面つまり外側にあるので、病原体やその他の刺激に対する反応として出ます。

➤ 観察のポイント

子どもの発疹・湿疹に気付いたら…

- ① 全身をよく観察（発疹が全身なのか、部分なのか）してみよう
- ② どのように広がったか
- ③ かゆみはあるか
- ④ 発疹・湿疹はどんな様子か（色や形状）
小さい・大きい・水疱（水を含む）・平たい等



★医療機関受診の見極めをしよう

- 赤い発疹が出るだけで、
いつもと変わらず元気がある
- 水分がとれて、食欲もある

⇒ 家で様子を見る

- 発疹・湿疹と熱がある
- せきや鼻水等他の風邪症状もある
- 目が赤い
- 手足が腫れている
- 紫斑がある

⇒ 診療時間内に
かかりつけ医へ

- 高熱またはゼーゼーという呼吸をしている
- おしっこの回数が減り、鼻水やよだれが出ない
（脱水の兆候がある）
- 発疹がどんどん広がる、かゆみがひどい

⇒ 夜間・休日でも病院へ

★家庭でできること

- 脱水症状を起こさないように、十分気を付けてこまめに水分補給を！**
発疹と同時に熱が出たら、体から水分が奪われます。水分が少なくなると熱が下がりにくくなるので、湯冷ましやイオン飲料などで補いましょう。
- かゆみがあるときは、水で冷やしてみましょう！**
かゆみがあるときは、その部位を冷やすとかゆみが緩和されることがあります。
- 清潔の保持につとめましょう！**
衣服や皮膚を清潔にしましょう。また、爪は短く切りましょう。
爪が長いと引っかき傷になったり、その傷から更に感染を起こすことになります。
- むやみに自己判断で薬を塗らないようにしましょう！**
症状に合わない薬を塗ってしまうと、かえって悪化してしまう場合があります。
- 発疹が出ているだけで他に困った症状がない場合は、しばらく様子を見ましょう！**
熱があったり、風邪の症状がみられる場合は早めに受診し、発疹以外に何も症状が無く、元気な場合はしばらく様子を見てもかまいません。

★なんでも相談 Q&A★

Q1：お風呂は入ってもいいの？

A：発疹が出ていても、37.5度程度で下がっていたら軽くシャワーをしてもかまいませんが、湯船につかるのはやめましょう。タオルでゴシゴシこすらずに、手で石けんを泡立て洗いましょう。また、刺激になるので石けんをよく洗い流すようにしてください。

Q2：突発性発疹って何ですか？

A：高い熱が3～4日続き、熱が下がると同時に、お腹や背中に赤い発疹が出る病気です。40度近い高熱でも比較的元気でかゆみがなく、水痘（水ぼうそう）のように感染力はあまりありません。



先生からの一言メモ

発疹をよく観察し、素人判断は避けましょう。

- 食べ物が原因で発疹が出た場合は、その食べ物を控えるなど必ず医師の指導を受けてください。
- 医療機関の予約時・受診時に、発疹が出ていることを伝えましょう！受診時に他の方に、感染させる場合があります。受診時の注意事項は、医療機関の指示に従ってください。

☆アレルギー反応が起こったとき☆



アレルギー反応の仕組みを知ろう！

じんましん、アトピーなどのアレルギーの病気は体の一部に出現しますが、全身にわたってアレルギー反応が起きる場合をアナフィラキシーといいます。アナフィラキシーは、命に関わる状態になる場合があるので注意が必要です。

★アレルギー反応★

普通ならなんともないはずなのに、吐いたり、下痢したり、湿疹やじんましんが出たり、ゼーゼーしたりする子どもがいます。これがアレルギーです。アレルギーとは、特定のものに対して特定の人引き起こす過敏な反応のことをいいます。

★アナフィラキシーの主な症状を見極めよう

▶ 観察のポイント

- ① 皮膚症状 : 皮膚のかゆみやじんましん
- ② 神経症状 : 唇の痺れ、手足のしびれ感、耳鳴り、めまい
- ③ 消化器症状 : 吐き気、腹痛、おう吐、下痢
- ④ 呼吸器症状 : くしゃみ、咳発作、呼吸困難、喉や胸がしめつけられる
- ⑤ 循環器症状 : 動悸、息切れ、血圧低下、チアノーゼ
- ⑥ 全身症状 : 冷汗、不安感、無力感、意識障害



上記の項目がみられる場合、アナフィラキシーの可能性が高いとされています。

★アナフィラキシーの原因を知ろう

アナフィラキシーを引き起こす主な原因は、食べ物（卵・牛乳・小麦・そば・ピーナッツなど）、薬（抗生剤・解熱鎮痛剤・ワクチン・麻酔薬など）、昆虫（スズメバチなど）等があります。その中でも、食べ物が全体の35%を占めます。その他にも家の中のダニ・カビ・ほこり・ペットの毛・花粉・タバコの煙など私たちの身近にあるさまざまなものが原因になっているので、それらの中からアレルギーの原因を見つけるのは非常に難しいと言えます。

食べ物の中では、①卵②牛乳・乳製品③小麦の順でアナフィラキシーショックを起こす原因として報告されています。

★家庭でできること

- 何度もハチに刺されると、アナフィラキシーを起こしやすくなるので、注意しましょう。刺されたときは、毒針を残さないように取り除き毒を絞り出すように周囲を圧迫した後、流水でよく洗い冷やしましょう。
- アナフィラキシーの症状は、さまざまですがその症状が急激に変化し、初めの症状が現れてから数分後にショック状態に陥ることがあります。症状が急激に出現しますので、軽症であってもすぐに受診するようにしましょう。



★なんでも相談 Q&A★

Q1：口腔アレルギーは？

A：果物や野菜と反応するために起こるアレルギーで、消化されると反応が消失することから、普通は口の中がピリピリしたりかゆくなったりするだけですが、大量に摂取すると全身症状が出てしまうこともあります。

Q2：アレルギーの症状として、1番多いのは何ですか？

A：出現頻度が最も高いのは、皮膚の症状です。かゆみ・じんましん・発赤・湿疹などがあります。重症のショック症状はアレルギー全体の10%程存在し、日本でも毎年3人程度の方はアナフィラキシーショックが原因で亡くなっていますので、注意が必要です。

Q3：アレルギーの出現したことがあるお薬の管理は？

A：処方を受けた医師・歯科医師・薬剤師に報告して指示を受けてください。自己判断で服用を中止したり、そのまま継続したりしないでください。必ず、お薬手帳に内容を記載しましょう。この際、アレルギーが出現した薬剤の成分を把握しておきましょう。



先生からの一言メモ

アレルギー反応が生じて医療機関を受診する際、『アレルギーの出現した時間』の他に次のことについて整理しておくといいでしょう。

- ① 食事をした場合は、食べた食品、食べた時間
- ② お薬を服用した場合は、その種類や服用した時間
- ③ いつもと異なる生活状況（草刈りをしたなど）

☆頭を打ったとき☆



頭を打ったときはどうするの？

頭を打ってしまったら、安静にして、様子をよく観察しながら、慌てずに応急処置をしましょう。

➤ 観察のポイント

- ①意識の状態はどうか（ぐったりしていないか、呼びかけに反応するか）
- ②けいれんはないか（けいれんがあれば、どのようなけいれんか、持続時間はどれくらいか）
- ③子供の顔色はどうか、元気はあるか（頭を打ったときに泣いたか）
- ④おう吐はしていないか
- ⑤頭痛の訴えはないか（ある場合は、どのような頭痛か）

★打撲の状況を見極めよう

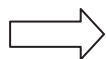
- 泣き出したり、名前を呼んで返事ができたりすれば、まずは安心！
- 意識がなかったり、反応がない場合は、その場から動かさずに気道を確保し、救急車を呼びます。



注！意

片手で頭を押さえて、もう片方の手の指で、あご先を持ち上げます。子どもの首は柔らかいので、後方に傾けすぎないように！

- 出血が少ないからと安心は出来ません。内部でじわじわと出血している場合があります。意識を失ったり、吐き気や痛みを訴えたら、早めに医療機関を受診するようにしましょう。



頭部の外傷や打撲は、外から見て、全く変わった様子がなく受傷直後は意識がはっきりしている、直後に吐いたがその後、普通の状態に戻っている場合でも、時間がたつにつれて意識がはっきりしなくなったり、頭痛や吐き気などを訴える場合があります。このときは、何らかの変化が起きている可能性がありますので、直ぐに医療機関を受診しましょう。

- 頭部は、傷口が小さくても出血が多いので慌てず傷口を確認して、止血しましょう。
- 呼吸が安定している場合も、おう吐の可能性があるので、体を横に向けて窒息を予防します。（体を横に向けるときは、首をひねらないようにしましょう。）

★頭を打ったときに家庭でできること

- 頭を打ったときから、24 時間から 72 時間は、意識や様子に変化がないかを注意して観察しましょう。48 時間（2 日間）は自宅で様子をみましょ。う。
- 緊急でない場合は、座らせたり、横に寝かせて、打った部位を冷たいタオルを交換しながら、30 分ほど冷やしましょ。う。
出血がある場合は、清潔なガーゼやタオルで傷口を上からしっかり押さえて、止血しながら、ガーゼ等の上から氷で冷やしましょ。う。
このとき、ガーゼ等が濡れない様に氷はビニール袋を利用しましょ。う。



★なんでも相談 Q&A★

Q1：赤ちゃんや子どもは、どうして転びやすいのですか？

A：赤ちゃんや子どもは頭が大きくてバランスが悪く転んだり、頭を打つことが多いのは運動機能が未発達で、危険を回避することができないからです。

Q2：高齢者の転倒は、加齢だけが原因ではないと聞きましたが？

A：高齢者の転倒リスクを増加させる身体的な要因として、バランスや歩行・視力・足の感覚不良・筋力低下・認知などの障害が報告されています。加齢が全く無関係ではありませんが、体調がすぐれない等は、服用しているお薬の影響などにも十分注意しましょ。う。また、屋内では不十分な照明、滑りやすい床、通路に置かれているコード類や小型の敷物等見直しましょ。う。

Q3：自宅で安静にというのは、どの程度までは大丈夫ですか？

A：子どもは、じっとしている事が出来ないので、家の中で、目の届く範囲で遊ばせる程度の安静度で、丸 2 日が経過するまで様子をみてください。意識がはっきりせず、ボーっとしている、けいれんを起こした、何度も吐く、あくびやしゃっくりが多い、うとうとしてばかりいるなどの症状が現れたときは、直ちに小児科・脳外科・外科に受診するようにしてください。



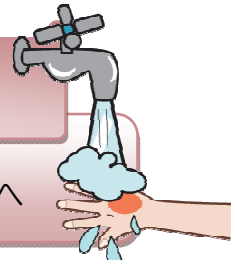
先生からの一言メモ

事故やケガが起きないように予防対策をしましょ。う。

家の中には、いくつもの危険な場所が潜んでいます。赤ちゃん・子ども・高齢者は転倒の危険があることから段差を解消したり、階段に滑り止めを付れたりするなど危険を回避しましょ。う。

☆やけどをしたとき☆

やけどをしたらどうしよう？



やけどをしてしまったら、まず冷やしましょう → 応急処置へ

★子どもとやけど

赤ちゃんや子どもは、周囲のちょっとした不注意でやけどをしてしまうことがあります。赤ちゃんや高齢者は皮膚が弱いので、短時間の接触でもひどいやけどになってしまいます。日頃からやけどが生じないように予防し、やけどをしたときの応急手当を知っておくようにしましょう。

➤ 観察のポイント

- ①やけどの範囲と部位（大きさ・深さ、関節や性器・顔・毛の生えている場所など）
- ②やけどした皮膚の色はどうか（赤色、白色、黒色に変色していないか）
- ③ショック症状はないか
- ④水ぶくれはないか
- ⑤その他、様子はいつもと一緒か

★やけどの重傷度と症状を見極めよう

●やけどは、深さと広さで判断します

	深さ	症状
1度	表皮から真皮	表面だけのやけどで皮膚が赤くなり、ヒリヒリとした痛みがある。水泡はできない。
2度	真皮まで	表皮が赤く腫れ、水泡ができる。表皮がただれたり白っぽくなる場合もある。強い痛みがある。
応急処置をしてから氷のうや氷水の入ったビニール袋を、濡らしたタオルで包んだもので患部は冷やしながらか、（体を冷やすと体温が下がりますので、体は毛布で包むなどして温めて）医療機関（皮膚科・外科など）を受診しましょう。		
3度	皮下組織まで達する	皮膚の表面は乾いていて硬い、白っぽくなったり黒く焦げている。神経も焼けているので痛みは感じない。
<u>3度または全身の10%以上のやけどの場合は、直ちに救急車を！！</u>		

★家庭でできること



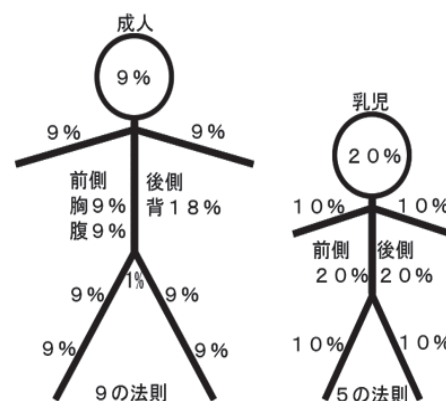
応急処置について

- 1度、2度のときは、痛みや腫れが治まるまで流水で患部を冷やします。このとき、患部に直接勢いよく水が当たらない様にしましょう。場所によっては、氷水で絞ったタオルを当てて冷やします。
冷たくなったらときどき流水からずらしながら、15分～20分ほど冷やします。
水泡がある場合は、水泡が破れないようにガーゼを当てた上から流水をかけて冷やすようにしましょう。
- 足にやけどをした場合は、横になって足の下に物をあてて、足を挙げておきます。
- 氷のうや氷を直接やけどの部位に当てないようにしましょう。
(凍傷を起こすことがありますので、必ずきれいなタオルやガーゼを巻いて、使用するようにしましょう。)
- 水泡が出来たときは、破ったりはがしたりしないようにしましょう。
破れた部分から感染して、炎症を起こすことがあります。

★なんでも相談 Q&A★

Q1：体の1%ってどのくらいですか？

A：本人の手のひらが概ね1%の面積に相当します。赤ちゃんや子どもの手のひら程度の大きさが目安です。10%程度（赤ちゃん・子どもの片足、片腕1本、大人の手の手ひら2つ分程度）のやけどの場合は、救急車を呼びましょう。



Q2：服は脱がした方がいいですか？

A：上着だけにし、直接肌に触れている服は着たまま冷やします。無理に服を脱がしたり、ハサミで切ると皮膚がむけたり、皮膚を傷つけてしまう可能性があります。

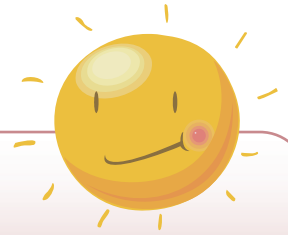


先生からの一言メモ

低温やけど：低い温度のものに長時間触れることで起こります。皮膚の表面は、多少赤みがある程度で痛みも強く感じないことから深刻に見えず安心しがちですが、実際は、やけどが深部に達していることもあります。
電気カーペットや使い捨てカイロ使用時など注意しましょう。

☆熱中症のとき☆

熱中症の仕組みを知ろう！



熱中症とは

高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、温度調節の機能が悪くなって起こります。体温上昇・めまい・けいれん・意識の異常などを起こしたり、ときには死に至る可能性があります。正しい知識があれば防ぐことができます。

★子ども・高齢者と熱中症

子どもは、体温調節機能が未熟なため、高齢者は、加齢による体内の水分不足と暑さに対する体の調節・感覚機能が低下しているため、熱中症にかかりやすいと言われています。

➤ 観察のポイント

- ①体温は高くないか（38度以上）
- ②めまい・けいれんを起こしていないか
- ③皮膚・くちびるは乾燥していないか
- ④いつもと様子が違い、ぐったりしていないか
- ⑤応答が鈍い・言動がおかしいなどはないか

応急処置をしても症状が回復しない場合は救急車を！



★熱中症を予防するために

- 子どもは、遊びに夢中になると途中で、水分補給や休憩を忘れずに！
 - ・大量の発汗時の水分補給は、市販のスポーツドリンクや経口補水液を用いましょう。
 - ・休憩は、戸外であれば木陰、室内であればエアコンの効いた部屋など、涼しく風通しの良い場所を選びましょう。
- 涼しい服装と日差しを避ける工夫をしましょう。
 - ・直射日光を避けるために、帽子をかぶったり、日傘を使いましょう。
 - ・ベビーカーには、日よけを付けましょう。
- 日頃から食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう。
- 子どもや高齢者の様子を十分に観察しましょう！
 - ・乳幼児は、暑さによる体の不調をうまく伝えることが苦手です。高齢者は、暑さに対する感覚機能が低下しています。周りの人が注意して見守りましょう。
- 部屋の温度や湿度をこまめにチェックしましょう。
 - ・室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

★家庭でできること

応急処置

- 日陰・エアコンの効いた屋内など、涼しい環境へ移動し足を高くして寝かせる
 - ・扇風機やうちわなどで風を送る
- 体を冷やす
 - ・氷のうなどを首筋、わきの下、太ももの付け根に当てる
 - ・脱がせられる衣服は、全て脱がす
 - ・霧吹きで水を吹きかけたり、濡れタオル等で冷やす
- 水分・塩分を補給する
 - ・スポーツドリンクや経口補水液などで水分・塩分を補給する
(おう吐・意識障害などの症状がある場合は行わない)



★なんでも相談 Q&A★

Q1：熱中症が起こりやすい状況は？

A：気温や湿度が高い、照り返しが強い天気や梅雨明け直後、急に暑くなるときや熱帯夜の翌日などの時期に起こりやすくなります。また、アスファルトやコンクリート面の上にいる場合も起きることがあります。

Q2：経口補水液はどんな物ですか？

A：経口補水液は、熱中症対策や脱水予防に効果的な飲み物です。電解質と糖質をバランスよく水に溶かしたものです。

経口補水液の作り方

- ① 500ml ペットボトルを用意する
- ② 砂糖大さじ4・塩小さじ1を計量し、①に入れる
- ③ 水 500ml を②へ入れ、よく混ぜる（水道水でも可）



先生からの一言メモ

ベビーカー利用時に注意しましょう。

ベビーカーは、路面に近いので、保護者よりも体感温度は高くなります。可能なら、午前中か夕方の涼しい時間に外出しましょう。レインカバーは、熱がこもりますので換気に注意しましょう。

車内は、夏はもちろん季節を問わず、温度が高くなります。短時間であっても子どもを残さないようにしましょう！

☆切り傷・すり傷のとき☆



ケガをしたらどうしよう？

切り傷やすり傷などいろいろありますが、原因は何かをよく確認しましょう。出血のある場合は、出血している時間、出血の性状などを観察しましょう。

★子どもとケガ

赤ちゃんや子どもは、転倒したりぶついたりしてケガをすることがよくあります。

- 傷口は必ずきれいにし、清潔に保つようにしましょう。
- 刺さったものが汚い場合や傷口に細かい物がたくさん刺さって取れない場合は、医療機関で診てもらおうようにしましょう。

➤ 観察のポイント

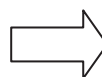
- ①傷口の大きさ・形・深さはどうか
- ②出血があるのか、出血している場合の出血量はどの程度か
- ③子どもの様子はどうか（顔色が悪い・元気がないなど）
- ④傷口の状況 → 何か刺さってはいないか（刺さっている物・量等）
- ⑤傷口は汚れていないか → 何で汚れているのか

★ケガの状況を見極めよう

ケガの状態によっては、命に関わることもあります。

以下の症状がある場合は

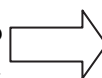
- 傷口が大きい、傷口が深い
- 出血が多い、出血が止まらない
- 元気がない、顔色が悪い



すぐに病院に行くか、重症の場合は救急車を呼びましょう

以下の症状がある場合は

- 傷口に刺さっている物を取り除けない
- 傷口に細かい物がたくさん入り込んでいる
- 汚い物が刺さったり、汚い物でケガをした
- 口の中の切り傷が開いたまま
- 動物に咬まれたことが原因の傷



診療時間内に医療機関へ行きましょう。



★切り傷・すり傷のときに家庭でできること



応急処置

- ① すり傷や浅い傷の場合は、傷口を濡らしたガーゼや綿棒、脱脂綿などできれいにふきとりましょう。
⇒ 傷口に汚れが残ったままの状態だと、感染し化膿することがあります。
- ② 出血がある場合は、清潔なガーゼや布を当てて止血しましょう。
⇒ 直接傷口にティッシュペーパーや脱脂綿を当てないようにしてください。傷口に残った繊維が原因となって、化膿することがあります。
- ③ 被覆材の付いている絆創膏を貼って、傷を保護しましょう。
⇒ 乾燥したガーゼを直接傷口に当てておくと、傷口が乾燥しガーゼをはずしにくくなる場合があります。また、傷が乾燥するとかさぶたが出来て傷跡が残ったり、治りが遅くなる場合があります。

★何でも相談 Q&A★



Q1：モイストヒーリング（湿潤療法）って何ですか？

A：傷口から出てくる透明な液体は、体液（しん出液）といって細胞の成長や再生を促す「傷を治す成分」が含まれています。この体液（しん出液）は、皮膚の自然治癒に重要な役割を果たすため、傷口を乾かさないようにして、治療に役立てる療法のことをいいます。

Q2：錆びた釘・箸・鉛筆などが刺さることによるケガの場合？

A：家庭で無理に取らないようにしましょう。ケガの原因になった物の性状を確認し、医師に報告できるようにしておきましょう。また、「破傷風」〔もしくは、「破傷風」ワクチンを混合するDPT（三種混合）・DT（二種混合）〕の予防接種を済ませているか、済ませている場合は接種時期を医療機関受診時に医師に報告しましょう。



先生からの一言メモ

ガーゼや絆創膏・ピンセット等応急手当てに必要なものは自宅に常備し、出掛けるときは携帯するようにしましょう。出血が多いケガの場合、救急車を要請しましょう。また、救急車が到着するまでの間、止血方法の指示を仰ぎ、応急処置をしましょう。

【血液が止まりにくいお薬を服用している場合】等は、必ず『お薬手帳』等で医師に情報を伝えてください。

☆口腔内のケガのとき☆



なぜ口腔内のケガをするの？

口腔内のケガが増えるのは、子どもの行動が活発になるころです。しっかりと歩くことに慣れていないため、思わぬ所で転んでしまい、ぶつけて口腔内をケガしてしまうことがあります。また、学校に通う時期は、体育の授業やクラブ活動・自転車通学などでケガをする機会が増えます。

➤ 観察のポイント

- ①ケガの部位は（口腔内・口唇・歯など）
- ②出血があるか、出血がある場合は部位、出血量はどうか
- ③歯の状況はどうか（抜けた、欠けた、グラグラしている、埋まっている等）
- ④その他（義歯がある場合はその状況等）

★口腔内のケガの特徴

他の部位のケガと比べて出血が多くみられることがあります。これは、口腔内は血管が多く、比較的粘膜のすぐ下の浅い部分にあるため、小さな傷からも多量の出血を起こしやすいからです。また、口腔内には唾液（ツバ）があり、出血が唾液と混合することにより出血量を多く感じてしまうこともあります。出血が止まりにくくなるお薬の服用等がある場合は、処方を受けている医師に指示を受けてください。

★口腔内のケガを見極めよう

口腔内のケガは、組織別に大きく二つに分けられます。

組織による外傷分類

- | | |
|-------------|-------------|
| ● 柔らかい組織の外傷 | ● 硬い組織の外傷 |
| ・ 口唇（くちびる） | ・ 骨（骨折） |
| ・ 舌 | ・ 歯（破損、脱臼等） |
| ・ 歯茎（歯肉） | |
| ・ 口腔内粘膜 | |



『かかりつけ歯科医』をお持ちいただき、虫歯の検診や歯周病検診など年齢に合った歯科口腔の健康保持に努めましょう。

★家庭でできること

- 柔らかい組織の外傷・・・まず洗浄・消毒が必要です。

どこからの出血かをはっきりさせましょう。

次に止血です。

止血法は、清潔なガーゼで出血している場所に
圧迫を加え止血する「**圧迫止血**」です。

- 歯が抜けてしまったとき・・・慌てずに抜けた歯を探してください。

歯茎に埋まっていた場合

⇒ 埋まっていた部分（乾燥や刺激に弱い）には、手を触れないように！

★歯科医療機関を受診する前に何をすればいいの？

- ① 止血できない場合は、圧迫したままで
- ② 傷口に異物がある場合は洗浄・消毒せずそのまま
- ③ 歯がグラグラしている場合は、そのまま
- ④ 抜けた歯が元に戻せそうなら、戻してから
- ⑤ 抜けた歯が元に戻せそうにないときは、生理食塩水に浸して
- ⑥ 硬い組織の外傷（骨の「ヒビ」「骨折」など）は痛みを軽減するために患部を安静に保護して



★なんでも相談 Q&A★

Q1:歯をつける生理食塩水がない場合は、どうしたら良いですか？

A：乾燥しないように牛乳につける方法もあります。口腔内（唾液中）で保存することが可能ならそのまま歯科へ行ってください。

Q2:抜けた歯を洗ってもいいの？

A：抜けた歯が汚れていた場合、根本には触れずに、水道水を流しながら10～20秒くらい洗ってください（洗い過ぎないようにしてください）。



先生からの一言メモ

歯が抜けてから、30分以内、遅くても1時間以内に治療を受けましょう。

上唇小帯（上唇と歯茎をつなぐすじ）が切れたとき、出血が湧き出すようであれば、直ぐに歯科を受診しましょう。出血がにじむ程度であれば、様子を観ていてもいいでしょう。改善がみられなければ受診しましょう。

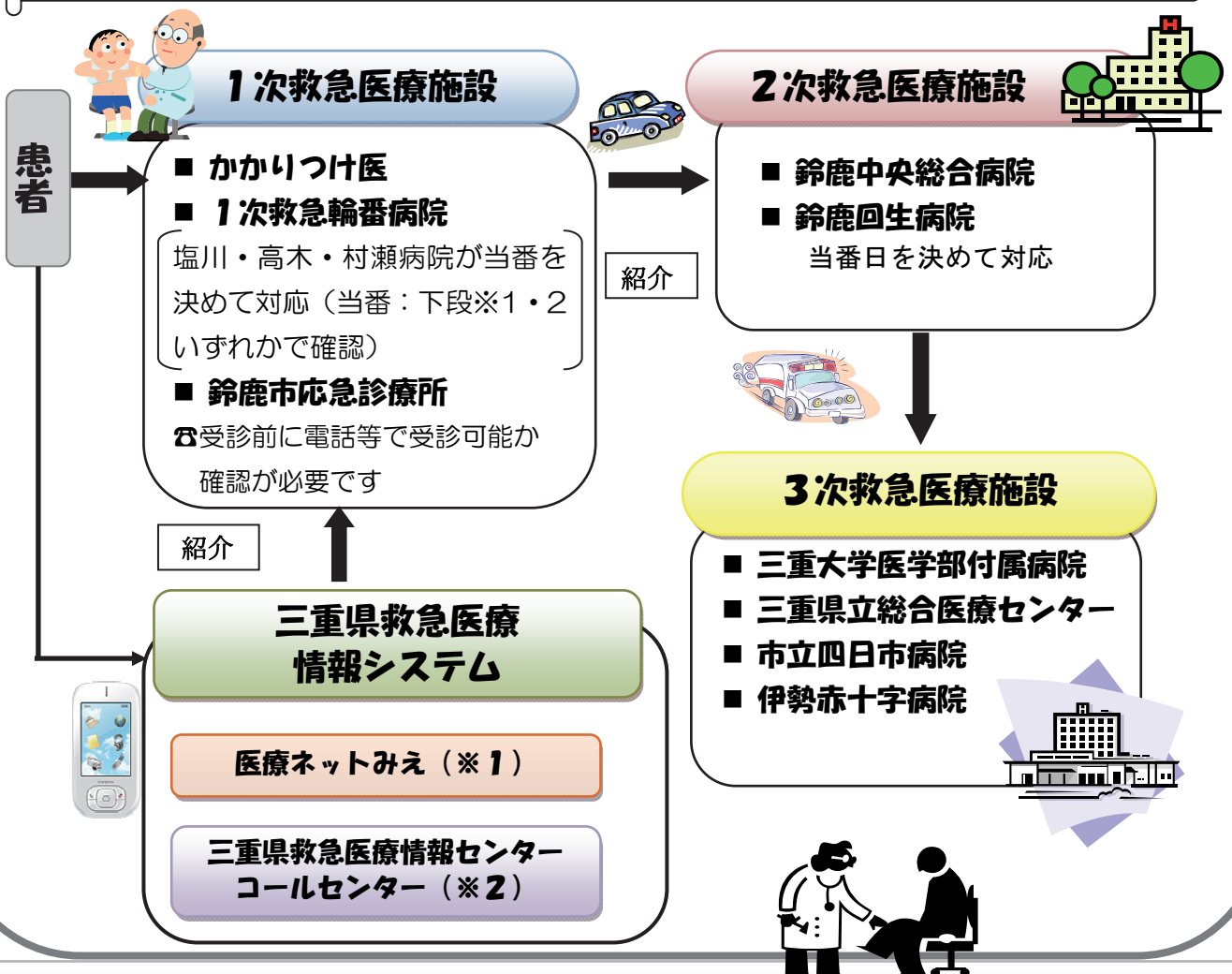
8. 地域医療を守っていくために

誰もが安心して医療を受けることが出来るように、鈴鹿市の救急医療体制をしっかり理解し、症状に応じた適正な受診を心がけるようにしましょう。

鈴鹿市の地域医療を守るために、市民の皆様のご協力をお願いします。

鈴鹿市の救急医療体制はこのようになっています

鈴鹿市では、病気やけがなどの症状、緊急の度合いに応じて、適切に診療が受けられるように、市内の医療機関が連携し、1次・2次・3次の3段階に分けた救急医療体制を整えています。



22時半を過ぎた場合の小児科について！

現在、鈴鹿市では、夜間22時半を過ぎると小児の救急搬送医療機関は市外になります。「いつもと様子が違うなあ・・なんだか心配だなあ・・・」など、体調が悪いときや心配なことがあるときは、早めに「かかりつけ医」の診療時間内に受診しましょう。

9. 休日や夜間に診てもらえる医療機関の探し方

休日や夜間など、かかりつけ医の診療時間以外に急病やけがなどで、どうしてもすぐに受診したいときは、下記の方法で確認できます。

医療ネットみえ



ホームページ <http://www.qq.pref.mie.jp/>
携帯 <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>

「医療ネットみえ」では、インターネットや携帯電話を利用して、近隣の医療機関や現在診療している医療機関を探すことができます。
受診する際には、必ず事前にその医療機関へ電話でお問い合わせください。

三重県救急医療情報センター コールセンター TEL : 382-1199

救急医療情報センターでは、救急医療情報システムの運用により、救急診療が可能な医療機関を24時間電話で案内しています。案内を受けたら、その医療機関に受診が可能かどうかを必ず電話で確認してからお出掛けください。

自動音声・ファクス案内 : TEL 0800-100-1199 (通話料無料)

みえ子ども医療ダイヤル (#8000)

TEL : 059-232-9955 (毎日 19時30分~23時30分まで)

子どもの病気や事故、薬に関する相談について、小児科専門医師が夜間の電話相談に応じます。家庭内でできる応急処置や医療機関への受診の必要性などについてご相談ください。

鈴鹿市応急診療所 (TEL : 382-5066 FAX:382-7740)

医師会、歯科医師会、薬剤師会の協力で急病患者的の応急診療を行っています。原則、お薬は1日分です。必ず、事前にお電話で診療可能かご確認ください。

持ち物 : 保険証・お薬手帳(服薬中の情報がわかるもの)・診療費
福祉医療受給者証・高齢受給者証

住 所 : 鈴鹿市西条5丁目118の1 (鈴鹿市総合保健センター敷地内)

○昼間診療

科 目 : 内科・小児科・歯科

診 療 日 : 日曜日・祝日・年末年始 (12/30~1/3)

受付時間 : 9時~16時

診療時間 : 9時30分~12時・13時~16時30分

※歯科は年末年始と大型連休以外は午前診療のみ

○夜間診療

科 目 : 内科・小児科

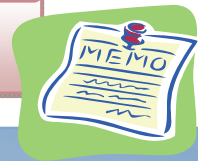
診 療 日 : 毎日

受付時間 : 19時~22時

診療時間 : 19時30分~22時30分



10. いざというときに備えて



いざというときの備えを！！

急病や急なけがの場合など、緊急時には冷静に考えられず、対応についてどうしたらいいか困ってしまいがちです。いざというときに備えて、目立つ場所に家族やかかりつけ医の緊急時連絡先などをメモしておいたり、必要に応じて救急箱を用意しておくようにしましょう。

<救急箱チェックリスト>

ご家庭の救急箱は、必要なものが揃っていますか？ 救急箱は定期的な点検と補充が必要になります。いざというときのために、チェックしておきましょう！

- | | | |
|--|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> 総合感冒薬（かぜ薬） | <input type="checkbox"/> 目薬 |
| <input type="checkbox"/> ハサミ・ピンセット・毛抜き | <input type="checkbox"/> 解熱剤 | <input type="checkbox"/> 湿布 |
| <input type="checkbox"/> 消毒薬 | <input type="checkbox"/> 胃薬 | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー |
| <input type="checkbox"/> 絆創膏・ガーゼ・綿棒 | <input type="checkbox"/> 整腸剤 | |
| <input type="checkbox"/> 包帯・三角布・紙テープ | <input type="checkbox"/> マスク | |

緊急時には迷わず救急車を呼びましょう。

救急車の呼び方

- (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。
 - ・対象者の年齢、名前
 - ・住所
 - ・電話番号
 - ・場所の目標となる建物
- (4) 対象者の症状を伝えましょう。



救急車を待っている間に

- (1) 次のものを準備しましょう。
 - ・健康保険証
 - ・お薬手帳や診療の参考になる記録
 - ・医療費
- (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しましょう

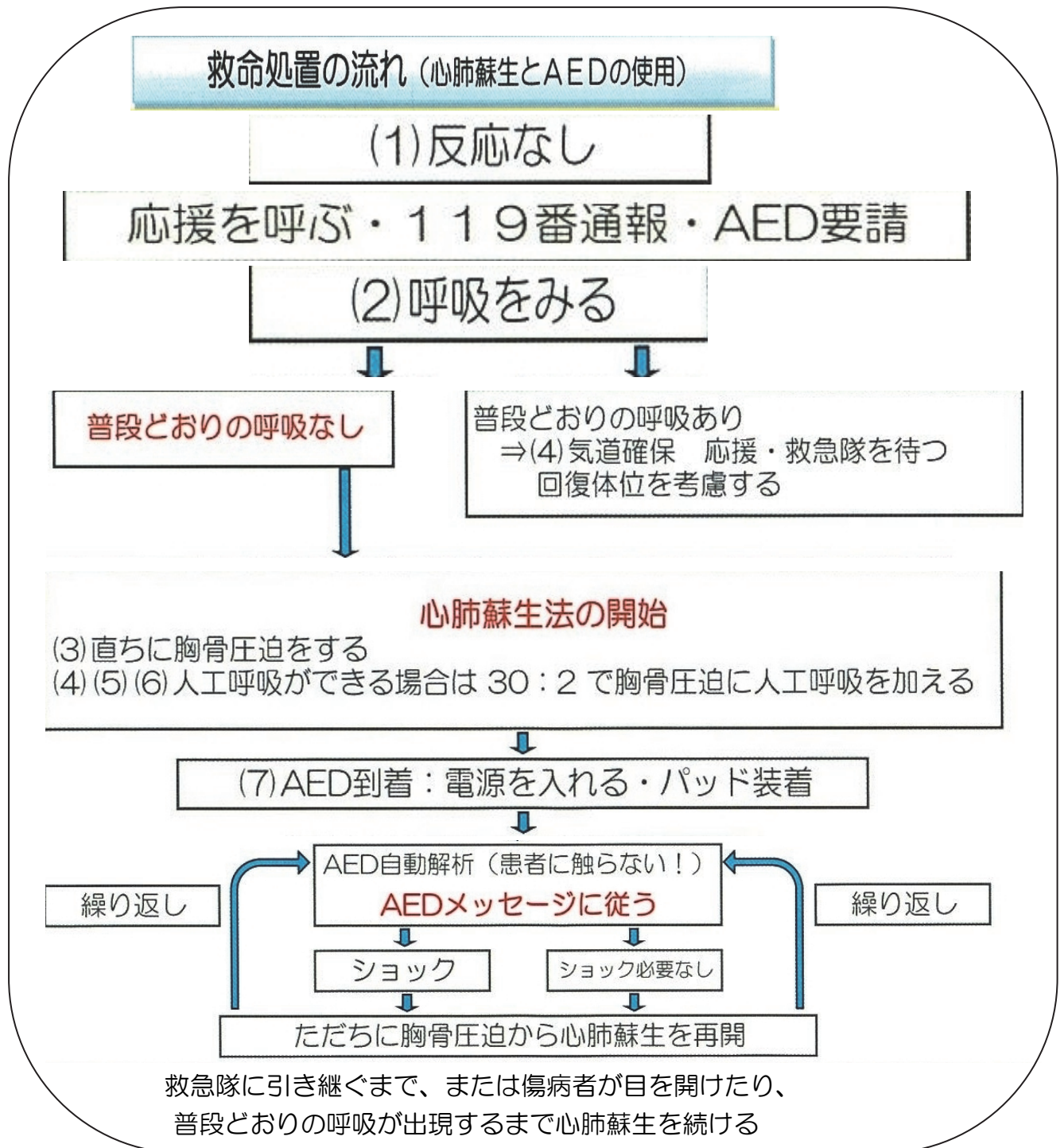
・お子様の場合：

母子健康手帳、タオルやおむつ着替え等の準備を！

・「健康手帳」や「糖尿病手帳」等をお持ちの方はお持ちください。

11. いざというときの対応(心肺蘇生法) 鈴鹿市消防作成

声をかけても反応がなく、呼吸をしていないとき（胸や腹部の動きを確認する）は、心肺蘇生術〔胸部圧迫（心臓マッサージ）や人工呼吸、AEDの施行〕を行きましょう。



救急法の講習について：心肺蘇生法（人工呼吸と心臓マッサージ）、けがの手当等の講習会を行っています。お問い合わせは、下記になります。

中央消防署 TEL：059-382-9165（平日8：30～17：15）



医療機関一覧(平成26年4月現在) [鈴鹿市医師会ホームページ](#)

(順不同)

医療機関名	住所	電話番号	医療機関名	住所	電話番号
駒田医院	北江島町 17-15	386-0507	あきながレディースクリニック	秋永町 787-3	380-6090
黒田クリニック	平田東町 13-26	375-2600	小寺内科循環器科	西条町 910-1	382-2633
朝川クリニック	石薬師町 2089-10	374-5500	いちかわ内科クリニック	秋永町 763-1	380-0810
小林眼科	庄野羽山四丁目 1-2	370-1800	小西内科クリニック	中箕田町 1124-6	395-0007
朝日皮膚科	白子本町 11-33	387-5312	旭が丘ファミリークリニック	東旭が丘三丁目 2-10	386-1222
あなざわクリニック	野町東二丁目 4-1	380-2600	あかね小児科クリニック	西条四丁目 48	383-7666
西城外科内科	長太旭町四丁目 23-23	385-5511	いいだ皮膚科・形成外科	中江島町 15-15	380-2700
家田クリニック	南江島町 5-8	388-8778	坂倉ペインクリニック	白子本町 9-28	386-0007
イタニ・クリニック	白子駅前 35-3	386-0605	坂倉ペインクリニック在宅診療所	伊船町 1010-1	371-6400
ごとう整形外科	住吉三丁目 26-30	367-0510	坂本外科胃腸科医院	神戸一丁目 5-1	382-0462
市川皮膚科	西条六丁目 21	383-3933	さの眼科クリニック	野村町 200-2	380-4146
市場内科医院	長太栄町三丁目 16-23	385-5313	さわ内科胃腸科クリニック	寺家四丁目 18-17	368-0003
伊東眼科	神戸一丁目 19-4	383-1770	サンクリニック太陽の街	中瀬古町 203-7	372-0212
岩田眼科	平田一丁目 9-12	378-5225	北村記念 しばた小児科医院	白子一丁目 1-7	386-0362
岩間眼科	白子駅前 2-20	388-0606	沖中内科循環器科	桜島町二丁目 1-2	381-2727
上田内科クリニック	長沢町 1167-1	371-6000	おざき内科クリニック	岡田三丁目 20-28	370-5119
浦川内科クリニック	神戸八丁目 8-20	382-6611	しまむらクリニック	白子四丁目 16-6	386-6161
浦田内科クリニック	国府町 1520-6	378-7008	しまむら外科内科	野村町 165-1	380-1600
尾池整形外科	中江島町 14-18	388-3115	滝川眼科	神戸一丁目 8-11	382-0758
鈴鹿クリニック	伊船町 2229-8	371-6800	白子クリニック	南江島町 9-15	388-2221
岡田耳鼻咽喉科	東旭が丘一丁目 6-8	368-3933	白子クリニック小児科	南江島町 6-17	388-8988
竹島医院	神戸二丁目 21-15	381-1500	新藤小児科クリニック	野町東二丁目 4-15	380-0101
嶋内科	柳町 637	382-1504	鈴鹿いとう眼科	算所二丁目 14-19	367-0101
しまヒフ科クリニック	柳町 1675	369-3636	鈴鹿回生病院附属クリニック	国府町字保子里 112-2	375-1155
笠間医院	十宮四丁目 6-3	382-0669	おおたキッズクリニック	弓削町 1160-1	381-0002
加藤内科	算所二丁目 14-12	370-5234	すずかこどもクリニック	秋永町 652-1	380-1800
川村外科内科	加佐登二丁目 20-1	379-3900	鈴鹿腎クリニック	安塚町 880	381-0880
河村皮膚科	算所三丁目 9-46	378-6668	鈴鹿玉田医院	地子町字金生水 814-33	382-8877
岸本内科	南玉垣町 4944-5	383-5515	鈴鹿メンタルクリニック	秋永町 601-1	388-8787
きのしたクリニック	東旭が丘二丁目 17-8	380-0777	すずきメディカルクリニック	平野町 7743-1	367-0100
清瀬心身クリニック	南江島町 9-5	368-1000	鈴木レディースクリニック	平野町 7740-1	370-5151
しもむら内科	住吉二丁目 17-7	375-6111	久保耳鼻咽喉科医院	白子駅前 1-8	386-6353
せと整形外科	道伯町 2065-5	375-0225	清野博子産婦人科医院	白子三丁目 1-20	386-6128
くまざわクリニック	東庄内町 3882	371-6990	おかべ泌尿器科・皮フ科	南江島町 10-27	386-7886
くまざわ整形外科	算所五丁目 15-5	378-7701	玉田内科循環器内科	西条一丁目 17-15	381-0011



医療機関一覧(平成26年4月現在) 鈴鹿市医師会ホームページ

(順不同)

医療機関名	住所	電話番号	医療機関名	住所	電話番号
知念外科内科	稲生町 7991-91	387-5611	前川小児科医院	中旭が丘三丁目 11-1	387-3988
椿診療所	山本町字中辻 747-11	371-3511	ますずがわ神経内科クリニック	飯野寺家町 817-3	369-0001
まつだクリニック	大池一丁目 2-6	378-0456	松岡ハートクリニック	若松北二丁目 3-1	385-1056
道伯町林医院	阿古曾町 26-18	379-3868	松尾内科クリニック	平田新町 2-2	378-8600
松本クリニック	南若松町 245	388-4000	とうかい整形外科すずか	東旭が丘一丁目 6-21	368-0055
富田内科	白子駅前 12-25	386-7768	とくりき耳鼻咽喉科医院	平田東町 2-7	378-4131
留奥内科	南江島町 23-1	387-0070	三重膠原病リウマチ痛風クリニック	白子町 3707-1	380-0220
永井外科内科	神戸八丁目 27-35	382-0576	三重心身クリニック	道伯町字箕田 2064-1	375-1100
中尾医院	三宅町 2115	372-0043	みえスマイル眼科	柳町字森 1664-1	369-2323
中澤内科	長太旭町三丁目 6-33	385-0337	水口内科クリニック	北江島町 15-21	387-0851
長瀬内科	白子町 70-1	386-5121	みその内科クリニック	御菌町 5328-1	372-8778
中谷医院	道伯三丁目 21-13	379-2220	みのうらレディースクリニック	磯山三丁目 9-17	380-0018
中野整形外科	神戸三丁目 5-11	382-6110	ハートフルクリニック北井内科	安塚町 1651-3	381-0600
中村医院	稲生四丁目 15-35	386-6911	むらしま整形外科・リハビリテーション科	柳町 1658-1	381-1199
新田外科内科	磯山三丁目 13-20	386-0137	村瀬クリニック	稲生塩屋三丁目 3-23	388-3700
野町どい眼科	野町東一丁目 11-10	380-5006	村田整形外科	弓削町字神田 1160-2	381-3322
宮崎産婦人科	平田二丁目 1-8	378-8811	森下クリニック	阿古曾町 21-7	378-1331
塩川病院	平田一丁目 3-7	378-1417	森耳鼻咽喉科	飯野寺家町 830	382-0548
白鳳クリニック	庄野町 2550	378-2311	森本メンタルクリニック	西条七丁目 23	381-0808
服部医院	岸岡町 3385-1	388-1682	はる整形外科クリニック	野村町 200-1	380-1200
村瀬病院	神戸三丁目 12-10	382-0330	樋口胃腸科・内科クリニック	白子町 59	386-2012
浜口耳鼻咽喉科	白子四丁目 13-19	387-6789	ひらいファミリークリニック	庄野東三丁目 1-30	375-2266
浜口整形外科	白子三丁目 14-5	386-6211	ひらぬま内科クリニック	柳町字森 1657-1	381-3535
羽山クリニック	庄野羽山二丁目 6-3	378-3113	ひろせ胃腸科外科	飯野寺家町 235-4	383-3993
八木医院	東玉垣町 2483-1	383-1661	湯浅整形外科	神戸一丁目 2-18	383-1338
ばん小児科	石薬師町 358	374-0020	吉野クリニック	住吉一丁目 23-11	370-0008
矢田医院	中旭が丘四丁目 6-20	386-1225	別府内科クリニック	東磯山三丁目 19-25	386-1117
ひまわり皮フ科	東旭が丘一丁目 6-18	380-1112	花木内科クリニック	高塚町 213-28	370-6663
平井医院	算所五丁目 3-3	378-1054	鈴鹿中央総合病院	安塚町山之花 1275-53	382-1311
山口眼科	南江島町 4-15	386-1611	萩原内科胃腸科	神戸一丁目 11-2	383-0011
山下内科外科	桜島町四丁目 3-5	382-5007	鈴鹿回生病院	国府町字保子里 112-1	375-1212
山本胃腸科	岸岡町 16-7	387-2090	鈴鹿さくら病院	中富田町 518	378-7107
高木病院	高岡町 550	382-1385	国立病院機構 鈴鹿病院	加佐登三丁目 2-1	378-1321
ほりさわ眼科	庄野町 904-2	370-2800	鈴鹿厚生病院	岸岡町 589-2	382-1401

歯科医院一覧

(一社)鈴鹿歯科医師会のホームページ



平成26年2月現在

医院名	所在地	TEL
あかつか歯科クリニック	秋永町775-1	380-4618
磯山歯科	東磯山2-22-17	386-5027
いちば歯科	長太栄町3-17-20	389-7064
伊東歯科医院	石薬師町1708	373-1188
岩沢歯科	白子3-2-12	387-5520
うえしま歯科	住吉1-24-25	370-6004
エンゼル歯科クリニック	稲生1-16-18	388-1600
大井歯科医院	野町東2-4-6	387-1431
大木歯科医院	南長太町2504-2	395-1000
大谷歯科医院	神戸9-9-13	383-1919
岡田歯科	加佐登3-11-6	378-8545
小川歯科	神戸8-27-32	382-0463
垣内歯科医院	岸岡町3158-1	383-6877
垣内歯科住吉診療所	住吉4-20-38	379-1948
かさど歯科医院	高塚町1451-32	370-1717
笠井歯科医院	算所1-1-17	378-0578
かめだ歯科	稲生西3-14-36	388-0044
川村歯科	算所1242-1	378-7086
こにし歯科	東玉垣町2555-1	369-2603
ごとうしんじ歯科室	東旭が丘4-5-6	388-5454
こばやし歯科医院	神戸1-4-3	382-4511
さかえ歯科医院	中江島町20-13	387-1000
サン歯科クリニック	郡山町2001-36	372-1771
庄野歯科	平田本町2-19-3	370-0880
白子小児歯科	白子町2938	386-8903
末広歯科	末広東15-3	384-0022
鈴鹿回生歯科診療所	国府町175	375-5555
すずか矯正歯科クリニック	末広東1-30	383-7705
鈴鹿グリーン歯科	道伯5-23-32	375-5700
スズカ歯科	寺家2-22-10	386-3911
たなか歯科	岡田町1202-3	382-8148
玉垣歯科医院	南玉垣町6771	382-8041
中條歯科医院	南江島町18-35	388-0158
千代崎歯科医院	岸岡町3085-2	388-1200
デンタルフリーまちこクリニック	安塚町664-5	392-7018

医院名	所在地	TEL
十宮歯科医院	十宮4-3-12	383-8011
豊田歯科医院	国府町3291-1	378-3900
長井歯科	寺家5-23-21	388-3535
長井歯科旭が丘クリニック	東旭が丘1-3-10	387-8828
中村歯科医院	神戸4-6-26	384-1270
長太ノ浦歯科医院	北長太町633-5	385-4520
鳴神歯科	南江島町12-22	386-0202
鳴神歯科	神戸5-1-20	382-0140
鳴神歯科平田分院	大池3-14-12	378-1453
なるかわ歯科医院	白子本町11-35	388-3223
にえ歯科	石薬師町571-38	374-2002
野町歯科医院	野町中1-1-10	388-5280
はしもと歯科	高岡台2-1-8	349-3918
早川歯科医院	長沢町1166-1	371-1700
林歯科医院	末広北2-8-20	383-1772
羽山歯科	国府町7772-6	375-5538
原田歯科医院	算所5-12-19	378-8351
萬代歯科	柳町1518-2	382-4618
ひがし小児・矯正歯科クリニック	野村町167-1	389-6480
フレンド歯科	地子町814-33	382-8855
北條歯科医院	若松東2-1-12	385-0201
北條歯科医院稲生診療所	稲生2-15-12	386-0891
ホワイト歯科	白子駅前9-30	387-6636
まゆみ歯科医院	徳居町560-1	372-6474
三上歯科医院	神戸5-11-17	383-1718
宮崎歯科	算所2-12-11	379-2217
もとはし歯科	国府町1540-3	370-0105
ももい歯科	西条5-68	382-4578
茂理歯科医院	白子町64-1	386-0153
山口歯科医院	平田東町2-22	379-3122
ゆあさ歯科医院	竹野2-19-11	384-8092
ゆたか歯科	中江島町15-20	388-0707
ゆみ子歯科	白子3-1-20	388-4936
ワタナベ小児歯科	三日市3-1-15	382-1811
和田歯科クリニック	東江島町27-17	388-7700

※ 鈴鹿歯科医師会員の歯科医院一覧表

鈴鹿亀山薬剤師会薬局一覧

■鈴鹿市（市外局番：059） [鈴鹿市薬剤師会ホームページ](#)



薬局名	住所	TEL	FAX
あきなが薬局	秋永町635-3	380-0670	380-0671
旭が丘調剤薬局	東旭が丘3-2-8	380-5700	380-5701
あさひ調剤薬局	西条7-28	381-5959	381-5955
あすなる薬局	算所2丁目14番27号	367-7970	367-7971
あたご調剤薬局	北江島町1-12	380-0633	387-8845
アピタ鈴鹿店	南玉垣町3628	388-8911	388-7224
飯野調剤薬局	飯野寺家町236-9	383-5811	382-8004
イオン薬局白子店	白子駅前9-20	387-1485	387-1485
イオン薬局鈴鹿店	庄野羽山4-1-2	370-0645	370-0646
磯山調剤薬局	東磯山3-19-27	380-1100	380-1101
いちご調剤薬局	西条1-19-22	381-0077	381-0088
トーマツ本社薬局	地子町639-9	369-3888	369-3889
いふな薬局	伊船町2943-2	371-6667	371-6668
エール調剤薬局鈴鹿店	野村町169-3	388-1010	388-0010
エンゼル薬局神戸店	神戸1丁目8-7	381-1888	381-1889
おかだ調剤薬局	岡田3-20-31	367-3377	367-3378
オリーブ調剤薬局	阿古曾町22-40	379-3793	379-6755
かさど調剤薬局	加佐登2-20-48	370-5900	370-5901
神戸調剤薬局	神戸8-28-2	381-2200	382-2107
岸岡調剤薬局	岸岡町3437	388-0114	388-0797
くるみ調剤薬局すずか店	十宮4-2-11	367-7888	367-7887
けやき調剤薬局	東旭ヶ丘1-6-19	380-6770	380-6771
サイトウ薬局	稲生4-18-2	386-6715	387-8768
さくら調剤薬局	南江島町10-26	387-8654	387-8659
さくらじま薬局	桜島町2-9-4	381-0500	381-0501
さくら薬局鈴鹿白子店	白子駅前12番26号	380-5185	380-5186
さつき調剤薬局	東旭が丘2-17-10	389-5990	389-5991
サニー薬局白子店	白子4丁目16-11	380-2800	380-2801
さんあい薬局鈴鹿店	西条4-48西条ビル	382-5850	382-5439
さんあい薬局ひとみ店	安塚町1654-1	381-4771	381-4774
じけ調剤薬局	寺家4-18-16	368-3600	368-3601
ジップドラッグ旭が丘薬局	東旭が丘3-7-12	386-7121	380-2275
ジップドラッグ白子薬局	南若松町237-1	388-7785	388-7786
白子薬局	白子1-1-7	386-4079	387-7855
杉浦薬局	加佐登2-6-18	378-0447	378-0447
杉浦薬局県道店	加佐登3-13-1	379-5382	378-1400
スギ薬局アクシス鈴鹿店	北玉垣町字中野801	381-5011	381-5012
スギ薬局白子店	南江島町26-8	380-5650	387-7365
スギ薬局西条店	飯野寺家町843	381-0781	381-0782
鈴鹿センター薬局	安塚町638-21	381-2298	381-2299
スズカ調剤薬局	南江島町14-1	388-2626	386-0931
スズカ調剤薬局白子店	南江島町8-5	368-3939	368-3929
スズカ調剤薬局高岡店	高岡町632-1	381-0700	381-0701
鈴鹿みなみ薬局	国府町字保子里175	370-6637	370-6638
すみれ薬局	住吉1-23-10	370-5599	370-5353
タナカ薬局	下大久保町811-2	374-0008	374-0008

薬局名	住所	TEL	FAX
たまがき調剤薬局	南玉垣町6814-11	381-7766	381-7788
玉村薬局白子店	白子3-14-5	388-1135	388-1836
玉村薬局若松店	若松北1-36-24	395-0090	395-0091
ちよざき調剤薬局	岸岡町577-4	384-8000	384-8009
どうはく調剤薬局	道伯町字寛田2064-5	375-3456	375-1199
トミヤ薬局	十宮3-22-23	382-6090	383-1262
西条調剤薬局	西条6-13	382-7751	382-7752
野町調剤薬局	野町東2-4-30	380-1700	368-0765
ハーブ鈴鹿調剤薬局平野店	平野町7743-1	375-2500	375-2500
ハーブ薬局	飯野寺家町829-1	381-3800	384-3820
ファーマライズ薬局鈴鹿店	国府町字井口57-21	370-3770	370-3780
ファーマライズ薬局鈴鹿住吉店	住吉2丁目17-3	375-1566	375-1567
ファミリー薬局	南江島町9-6	368-0310	368-0312
ふじ調剤薬局	柳町字森1657-2	381-3331	381-3332
ふじもと薬局	住吉3-26-32	367-1055	367-1054
ふたば薬局平田店	平田東町2-10	375-5123	375-5125
フラワー薬局鈴鹿店	白子4-13-20	380-6693	380-6694
ベル調剤薬局	長沢町字帝1007-2	371-6161	371-6162
ホリ薬局	中江島町20-15	388-0464	388-0520
本町調剤薬局	白子本町12番9-1	388-1691	388-1691
まめのき薬局	弓削町1160-4	384-8523	384-8524
みだ調剤薬局	中箕田町1124-7	395-0055	395-0056
みつば調剤薬局	南江島町23-2	380-2088	380-2089
明倫堂鈴鹿薬局	飯野寺家町817-1	381-2300	381-2303
安塚薬局	安塚町1605	381-2066	381-2067
やなぎ調剤薬局	柳町1675番4	381-2700	381-2701
吉田屋薬局	神戸2-10-36	382-0052	382-3138
リフレ薬局	東玉垣町1398-2	382-3720	382-3720

■亀山市（市外局番：0595）

うぐいす薬局	亀田町380-4	83-5575	83-5573
かめやま調剤薬局	栄町萩野1488-315	84-5700	84-5701
川崎薬局	能褒野町79-21	85-8134	85-8135
さかえ薬局	栄町1487-140	83-4075	96-8045
ジップドラッグ亀山薬局	栄町1488-258	84-1884	84-1885
十全薬局	東台町1-43-2	83-5830	83-5831
スギ薬局亀山栄店	栄町1488番地の214	84-3155	83-3703
スズカ調剤薬局亀山店	みどり町26番9	84-5900	84-5901
すずらん調剤薬局	東台町1-20	83-4801	83-4802
タイセイ調剤薬局	江ヶ室2-4-20	84-1377	84-1378
天神薬局	天神2丁目3-7	97-3830	97-3831
東町薬局	東町1-2-19-1	98-4780	98-4781
ファーマライズ薬局亀山店	東御幸町216-2	84-2266	84-2267
ふたば薬局	阿野田町1674-7	83-5665	83-5667
ふたば薬局高塚店	高塚町8-7	84-3515	84-3515
フラワー薬局亀山店	南野町4-13	84-1193	84-2077
みなみざき調剤薬局	南崎町735-10	84-5586	84-5587

