



【こんなときどうする・・・応急手当】

子どもの成長は早いですが、それにつれて事故やけがなどのさまざまな危険が出てきます。誕生してから数か月で寝返りが始まると、ベッドから転落する事故があります。歩き始めて周囲への好奇心が高まると、熱い物に触れてやけどをしたり転倒してケガをします。周囲にはさまざまな危険が取り巻いていますが、常に子どもの目の高さでそういった危険から子どもを遠ざける努力は必要です。しかしながら子どもから目を離さないで四六時中見張っていることは不可能ですし、すべての危険を排除することもできません。危険から遠ざけるという親心で何でも「ダメ」と言ってしまうがちですが、小さなケガを経験することから自分の身を守る方法を身につけさせる機会を奪うことになり、また「のびのび育てる」ことにもならないので、「ダメ」のタイミングやバランスは難しいものです。子どもを危険から守る努力や工夫をしても、子どもは事故に遭遇することがあり、ケガをしてしまうこともあります。そういうときに家庭でできる処置を知っておくとそれだけで治ることもあります。もし病院で処置を受けねばならないときにも応急処置をしているとしていないとで差が出る場合があります。

『やけどをした』

子どもが7～8か月のハイハイをする頃から2歳までは、やけどをする最も危険な時期です。原因として多いものは、カップ麺などの熱い食べ物、ポットのお湯、やかん、ストーブ、加湿器、炊飯器、ホットプレートなど、たくさんあります。テーブル上の熱いコーヒーをテーブルクロスを引っ張って頭から浴びる、電気ポットのスイッチを触って出てきたお湯を浴びた、鉄板焼きが終わって冷めるまで置いてあったホットプレートに手を置いた、お風呂場で熱いシャワーを誤って浴びた、などなどです。やけどの程度は、その面積や深さによって判断しますが、程度によって治療法や治り具合も異なります。やけどをしたら、まず冷やすことです。このとき氷水やアイスノンなどは使わないでください（冷やしすぎてかえって悪くなることもある）。やけどはゆっくり皮膚に炎症を起こして広がって深くなるので、最初に冷やすとそれ以上の炎症を食い止めることができます。冷やすときは水道水の流水やシャワーなどで直接患部を冷やしてください。すでに水ぶくれができていときは、その水ぶくれを破らないようにしてください。水ぶくれを破らないで冷やすには、洗面器などに水道水を流しっぱなしにして患部を浸けるようにしてください。衣服の上からお湯などを浴びた場合は、その着衣を脱がせる前に服の上から水をかけて冷やしてください。冷やさないと服を脱がせると、脱がせるときにやけどの範囲が広がるからです。痛みが消えるまで、少なくとも10分間は冷やしてください。そのあと水で冷やしたガーゼやタオルを当てておくようにします。アロエ軟膏やチンク油、バター、味噌などを塗ったり、アロエの葉を当てるといった民間療法はおすすめしません。

範囲が狭くて赤くなった程度ならそのまま治ります。やけどの範囲が手のひら大以上であったり、水ぶくれが500円玉より大きい場合は、冷やすといった応急処置をしてから病院を受診してください。診療科は、皮膚科、外科、形成外科（整形外科ではない）になります。もちろん当院でもいいです。

大至急で病院に行かねばならないのは、やけどの直後に痛みがなくて患部が黒っぽい色をしているとき（やけどの程度がかなり強い）や、やけどの面積がからだ全体の10%（片腕の面積）以上の広範囲の場合です。

『頭を打った』

ベビーベッド、ベビーカー、椅子の上、階段、ベランダ、車の乗り降りなど、子どもの転落事故が起こりそのような危険なところは一人で登れないようにあらかじめ工夫が必要です。

転倒などで頭を打って一番問題になるのは、頭の中に出血した場合です。頭に強い衝撃が加わって頭の中に出血したときは、出血が大量の場合や脳そのものの損傷が強い場合は、頭部打撲の直後あるいは比較的短時間で意識障害やけいれんなどの症状が出てきます。子ども、特に乳幼児は頭の骨が柔らかく、また頭蓋骨と脳の

間にすき間がありますので、出血してもすき間のある分だけ症状出現が遅れます。血の塊が徐々に大きくなると（硬膜下血腫）1日から数日経過してから何らかの症状が出てくることがあります。頭を打ってすぐにワーッと泣いたら、脳には大きな損傷がなかったということで、まずはひと安心です。頭にたんこぶができたり、おでこが腫れたりしたら、冷たいタオルなどで患部を冷やして安静にしてください。その日の入浴は控えてください（体が温まると腫れたところで再出血することがあるので）。意識がしっかりしていても 24 時間は安静にしておいて、それから 2～3 日は変わったことがないか（意識レベルの変化、ふらつき、頭痛、嘔吐など）しっかり見ておいてください。

繰り返し嘔吐したり、出血がひどいとき、意識レベルがおかしい（呼びかけて反応しない、すぐに眠ってしまう、ぼんやりするなど）ときは、脳外科のある病院を至急受診してください。

『異物を飲み込んだ』

何をどれ位飲んだのか確認することが大切です。原則は吐かせることです。しかしながら、飲み込んだ物によって対応が異なるので注意してください。

- ① タバコ：喉の奥を刺激して（指を突っ込むなど）吐かせてください。水は飲ませないこと。
- ② 薬：水や牛乳を飲ませてから吐かせてください。
- ③ 衣類用防虫剤：牛乳はダメで、水を飲ませてから吐かせてください。①～③は応急処置後に小児科を受診。
- ④ 強い酸やアルカリ性の洗剤・漂白剤：牛乳・卵白を飲ませるが、吐かせない。至急病院を受診する。
- ⑤ 灯油や揮発性物質：吐かせない。至急病院を受診。
- ⑥ ボタン電池：吐き出さないときは、至急病院を受診。

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、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、ベビーオイル、乳液、ベビーパウダー、歯磨き粉、シャンプー、ヘアトニック、シリカゲル、線香、蚊取りマット、花火、靴墨、体温計の水銀などは、少量の誤飲（1ml 未満・1 cm 以下）ではほとんど無害です。念のため注意深く様子をみていてください。普段と様子が違うなどの際は、病院に連絡してください。

応急手当が分からないときは、「中毒 110 番（有料）」へ相談してください（つくば：0990-52-9899、大阪：0990-50-2499）。

『ケガで出血した・・・すり傷』

すり傷で傷口が砂や泥で汚れていたら、水道水できれいに洗い流してください。汚れがひどいときは石けんで洗ってもかまいません。消毒はしないでください（消毒薬は傷の治りを悪くする）。出血しているときは、きれいなガーゼやタオルで押さえて圧迫して止血を試みます。傷口にティッシュペーパーなどのへばりつく物を直接かぶせてはいけません。傷にへばりつくことあとの処置の妨げになります。傷は乾燥すると治りが悪くなるので、患部の潤いを保つよう（湿潤療法、閉鎖療法）にしてください。ガーゼだけでは傷が乾燥しますし、傷口にガーゼがこびり付いて、後で剥がすときに痛い思いをします。ワセリンを塗った食品用ラップを傷に当ててから周囲を絆創膏で止めるか、市販の「キズパワーパッド（ジヨソツ・アト・ジヨソツ）」を貼るのがお勧めです。前者は一日 1～2 回石けんなどで洗ってから交換し、後者は数日間貼りっぱなしでもかまいません。

出血が止まりにくいとき、傷口の中に砂などが入って取れないときは病院を受診してください。特に顔面のすり傷の時は跡が残らないようにするには湿潤療法が欠かせません。早めに当院を受診してください。

『ケガで出血した・・・切り傷』

カッターナイフや果物ナイフ、包丁などで手を切ることがあります。傷口を水道水で洗ってから、ガーゼなどでしっかり押さえて止血します。傷口を寄せてくっつく状態で傷の上から直接絆創膏などで止めてください。このままで 3～4 日で傷は治ります。血が止まりにくい場合や、傷口が大きいあるいは深い傷の場合は、病院を受診してください。

『ケガで出血した・・裂創』

子どもで多いのは、転倒してテーブルの角などで額をぶつけて傷口が開く（裂創）ことです。顔は血管が豊富なので、顔の傷は小さくても出血量が多くビックリすることがあります。慌てたりパニックにならないようにしましょう。泥や砂が入っているときは、水道水でよく洗い流して、傷口を圧迫して止血を試みます。子どもの顔面の裂創は2cm以下なら通常は縫合しません。テーピング（絆創膏あるいは特殊な傷用テープで留める）だけできれいに治ります。ただし傷が大きい場合や、口唇・眼瞼・鼻翼（鼻の穴の周囲）に裂創がある場合は、きれいに縫合しなければなりません。このときは一般外科医よりも形成外科医（整形外科ではない）が縫合するのが最良です。

頭の髪の中の裂創は小さいものは、そのままでも治りますが、少し大きな傷では縫合することがあります。

『人や動物に噛まれた』

子どもは動物に対して警戒心がほとんどないので、急に近寄ったり手を出してしまって噛まれることがあります。現在日本では狂犬病はありませんが、噛み傷からの細菌感染の危険性があります。これは人に噛まれた場合も同じです。軽い傷では、傷口を石けんなどでよく洗って、ガーゼなどで覆ってください。この時は、すり傷の時のように密封（閉鎖療法・湿潤療法）はしてはいけません。噛み傷は意外と深いことがあり、皮膚の中で感染を起こしやすいからです。深く噛まれたり、猫にひどく引っ搔かれた場合は、よく洗ってから病院（外科）を受診してください。

『物が刺さった』

木製のテーブルや障子の棧などで手や足にトゲが刺さることがあります。そのままにしておくとうみで歩けない、あるいは刺さったトゲから感染を起こして化膿することがあります。とげ抜きや消毒した針を用いて、少しほじくるようにして取り出します。どうしても取れないときは受診（皮膚科など）してください。

ガラスや釘が深く刺さっている時は無理に抜くと傷が大きくなることがあるので、そのまま病院（外科）を受診してください。釣り針が刺さった場合も、返しをついた針を抜こうとすると傷が大きくなります。いったん、針を通して皮膚から先端を出してラジオペンチなどで針先を切ってからだと抜けます。

『口の中を切った』

転倒したりぶつかって、自分の歯で口の中の粘膜や舌を傷つけることがあります。唾液とともに血液を吐き出すので、出血量が多く思えますが、きれいなガーゼなどで出血している部分を圧迫すると多くの場合は容易に止血します。口の中の傷は自然に治癒することがほとんどで、化膿することも稀です。大きな傷の場合は、病院（耳鼻咽喉科、口腔外科など）を受診してください。

『鼻血が出た』

すぐに出血が止まる鼻血は心配のない場合がほとんどです。そのほとんどが鼻の入り口付近からの出血です。遊んでいて鼻を打ったり、いじったり、ちょっとしたことでも出血するので不安になりますが、普通は家庭での処置で治まります。出血したら、抱っこするか座らせて頭を少し前に傾けるような姿勢で、小鼻の部分を指でつまんで押さえます。10分くらい圧迫するか冷たいタオルなどで冷やすと止血できます。これで止血できないときは、鼻の穴くらいに丸めた綿球や1cm幅の棒状のガーゼを軽く鼻に詰めます。大きなティッシュペーパーを詰めると、あとで抜くときに再び粘膜を傷つけることがあります。頭を後ろに反らせたり、首の後ろを叩くのは意味のないことです。上を向かせたり仰向けにすると血がのどに流れ込んで吐くことがありますので、寝かせてはいけません。止血したら綿球やガーゼはゆっくり取り出してください。急に引っ張ると再出血することがあります。なかなか止まらない場合は耳鼻科を受診してください。

『歯が折れた・抜けた』

遊んでいて子ども同士がぶつかったり何かで口を打撲して、歯や口をケガすること多いですが、子どもの歯はちょっとした衝撃で欠けたり抜け落ちることがあります。歯が抜け落ちても、元に戻せることがあります。

歯が折れたり抜け落ちたら、根元に触らないように清潔に取り扱ってください。抜けた歯をすぐに水道水で、こすらずにサッと洗い、元の位置に戻します。傷がひどかったり、きちんと元に戻せないときは、乾燥させないように牛乳の中に入れて歯科医院を受診してください。ティッシュペーパーにくるむなどで乾燥すると抜けた歯がダメになります。牛乳がないときは、30分以内に歯科医院へ行くようにしてください。歯科医院を受診する前には事前に電話連絡をしておくことと処置の準備をしておいてくれます。

『溺れたとき』

浴槽への転落、洗濯機・バケツ・大きな水槽、屋外の水遊び用プール、池、溝、川、沼、海などで、子どもが溺れることは、子どもの不慮の事故の中でも上位を占めます。

水にもぐった程度なら様子を見て構いません。しかし水の中の時間がある程度経っているときは、病院（小児科、救急科）を受診します。意識がある場合は、温かくして低体温から回復するようにして病院を受診します。脈がない、呼吸をしていない、意識がない場合は、心臓マッサージ・人工呼吸・気道確保といった心肺蘇生をしながら大至急で病院に行かねばなりません。

『目に異物が入った』

目は体の中でも一番異物が入りやすい場所です。ゴミ、虫、ときには薬品や油が入ることもあります。どんな場合でも、絶対に目をこすってはいけません。涙で流れ出てくることもあります。出てこないときは水の中でまばたきをさせて洗います。小さな子どもは、お母さんが片手で水をすくって目を洗ってください。小さなゴミなどは濡らしたガーゼで取るようにします。乾いた物でこすると、目の表面の角膜を傷つけます。ピンセットは絶対に使ってはいけません。熱湯や薬品が目に入ったときは、すぐに洗い流して急いで眼科を受診してください。

『鼻に異物が入った』

BB弾などのプラスチックの玉、豆類、ボタン、ボタン電池、消しゴムなど、子どもがいたずらをして鼻の中に入れることが多いです。時間が経つにつれて取れにくくなるので注意が必要です。放置しておくことで腐って悪臭のある鼻汁を出して、はじめて気づくこともあります。

異物が入ったら、反対の鼻を押さえて強く鼻をかむと出る場合があります。異物が外から見えていてつかめそうなときは、奥に押し込まないように注意しながらピンセットで取り出します。決して無理をせず、取れないときは耳鼻科へ行きましょう。

『耳に異物が入った』

鼻と同じくいたずらで異物を入れることが多いのですが、時には小さな虫が入ることもあります。耳がおかしい、耳が痛いと訴えますが、何も訴えずに耳だれが出てはじめて気づくことがあります。

異物の入った耳を下にして、反対側の頭をトントン叩くと出てくる場合があります。つかみやすい物は先のとがっていないピンセットで静かに取り出してください。虫は、外から懐中電灯などの光を当てると出てくる場合があります。耳の奥に入った異物は、無理をしないで耳鼻科に行って除去してもらいましょう。

『のどに異物が入った、つまった』

赤ちゃんの場合は、お母さんの左の腕にうつ伏せで頭を45度位下向きにして、背中の肩甲骨の間を異物が出るように強く4～5回叩きます（背部叩打法）。少し大きな子どもは、後ろから両腕を子どもの体に回すように抱えて、こぶしをおへその上の胃の辺りに当てて、上の方へ素早く数回押し上げます（ハイムリッヒ法）。