

急な病気やけがで迷ったら……

救急受診 ガイド



木曾広域連合

はじめに

病院に行った方がいいのか、行くなれば、救急車を呼んだ方がいいか、自分で病院やクリニックを受診した方がいいか、どれくらい急いで受診した方がいいかなどについて判断することは、なかなかむずかしいものです。

『救急受診ガイド』は、急な病気やけがをして「病院を受診した方がいいか？」「救急車を呼んだ方がいいか？」と迷った時に、ご自身の判断の一助になることを目的に作成しています。

※この『救急受診ガイド』は、『東京版救急受診ガイド』（日本救急医学会監修、東京都医師会救急委員会救急相談センター運用部会作成、東京消防庁編集・発行）を参考にしています。

- 病院やクリニックに行った方がいいかどうか？
- 救急車を呼んだ方がいいかどうか？

などで迷ったときは、ご利用ください。

このガイドの内容は、平成 25 年 10 月現在の医学的判断基準をもとに 16 歳以上の大人用に作成されています。
今後、内容は変更される可能性があります。

もくじ

症状にかかわらず、はじめに必ず確認する症状	1
救急車の呼び方	1
上手にこのガイドを使うには	
• 救急受診ガイドの使用方法	2
• 緊急度の分類	3
症状一覧	4
けが や やけどの応急手当	P40
救急の時の連絡場所をひかえておきましょう	裏表紙
深夜・休日の救急	裏表紙

症状にかかわらず、はじめに必ず確認する症状

- 呼吸をしていない。息がない。
- 脈がない。心臓が止まっている。
- 水没している。沈んでいる。
- 冷たくなっている。
- 呼びかけても、反応がない。
- 普通にしゃべれない。声が出せない。
- 顔色、唇、耳の色が悪い。冷や汗をかいている。

このような症状にあてはまれば、すぐに119番に電話して救急車を呼びましょう。

※上記以外の症状の場合は、次ページの症状から選択してください。

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) 傷病者の状態・症状を伝えましょう。
- (4) 落ち着いて、相手の言葉を聞き、質問に冷静に答え、指示に従ってください。
- (5) 「あなたのお名前」と「電話番号」を伝え、連絡が取り直せるようにしてください。

救急車を待っている間

- (1) 次のものを準備しましょう。
 - 健康保険証や診察券
 - お金
 - 靴
 - 普段飲んでいる薬・おくすり手帳
- (2) 家の場合は、玄関の鍵を開けておきましょう。
- (3) 救急車が到着したら説明できるように、症状の変化に注意しましょう。
- (4) 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しょう。

救急車で病院に行くとき

- (1) 救急救命士の指示に従いましょう。
- (2) 家を出る前に火元の確認、戸じまりなどを忘れずに！

※スマートフォンの場合、位置情報をONにしてあれば、消防署で位置を確認できます。

上手にこのガイドを使うには

救急受診ガイドの使用方法

①まず、症状にかかわらず、P1の質問からはじめてください。

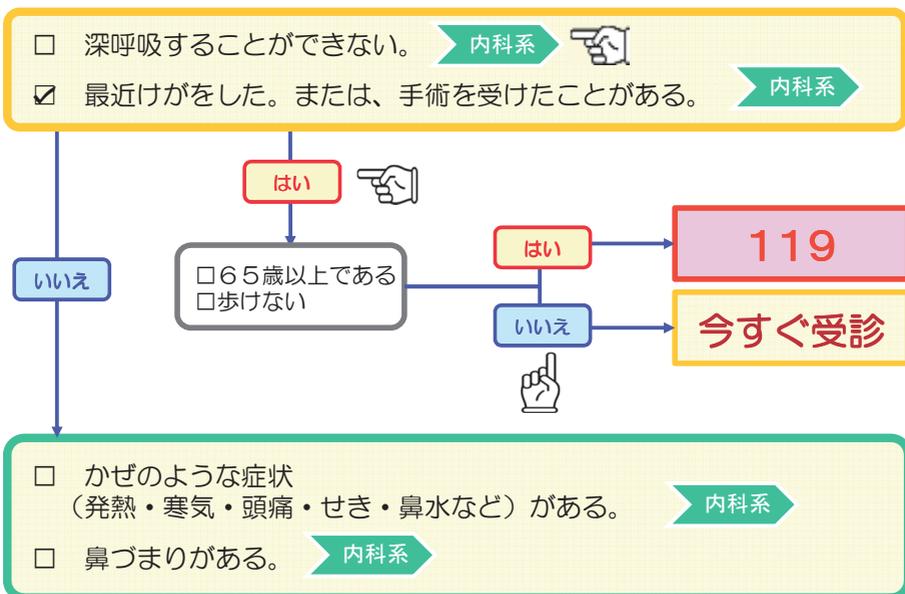
②各症状のページの使い方

・質問にひとつでも該当する項目があれば **はい**

・全て該当しなければ **いいえ**

・受診する診療科の例 **内科系** **外科系** **医療機関案内**

【例】 下記の場合、「今すぐ受診」という判定結果になります。



上手にこのガイドを使うには

緊急度の分類

赤

『救急車を呼びましょう』

緊急度が高いと思われます。
今すぐに119番に電話しましょう。

黄

『今すぐに医療機関を受診しましょう』

2時間以内をめやすに病院に行かれた方が良いでしょう。

緑

『医療機関を受診しましょう』

緊急ではありませんが、受診した方が良いでしょう。
夜間でしたら、翌日の診察でも構いません。

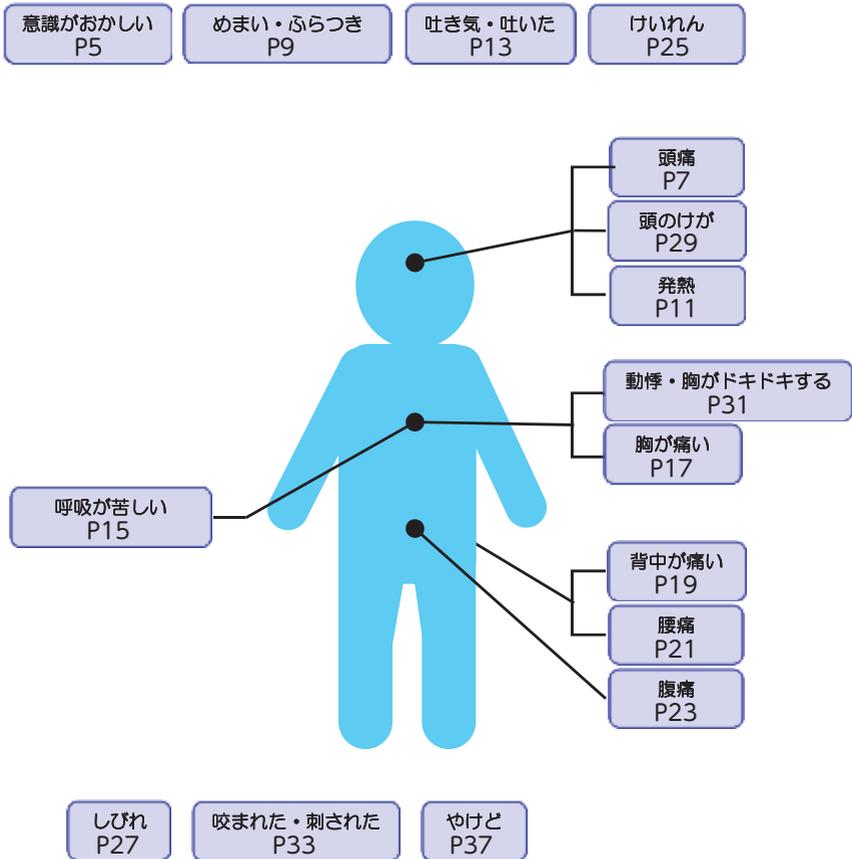


すべての項目に該当しない場合

継続的に様子を見て、症状が悪化した場合、変わらずに続く場合、他の症状が出現した場合は、医療機関の受診を考慮してください。

症状一覧(大人)

大人（16歳以上）



まず、P1の質問を確認してください。

意識がおかしい（大人）

主な症状 「反応がない」「意識がないようだ」「変なことを言う」「うわごとを言っている」「いつもと様子が違う」など

- 突然おかしくなった。
- 話し方がおかしい。または、ろれつが回らない。
- こちらの言うことを聞かない。
- あばれたり、いつもと違う行動をする。
- 手足の動きが悪い。または、どちらかの手足が動かない。または、手足に力が入らない。
- 頭を打った後である。
- 出血している。
- 頭をひどく痛がっている。
- 吐いた。
- 熱がある。
- けいれんをおこした。または、けいれんしている。
- 何か薬を飲んだ。
- 大量に酒を飲んだばかりである。または、その可能性がある。
- 糖尿病がある。
- 肝臓が悪いと言われている。または、黄疸（皮膚や目の白い部分が黄色っぽくなること）が出ている。
- 不整脈（脈がとぶ、脈のリズムが乱れるなど）がある。

赤

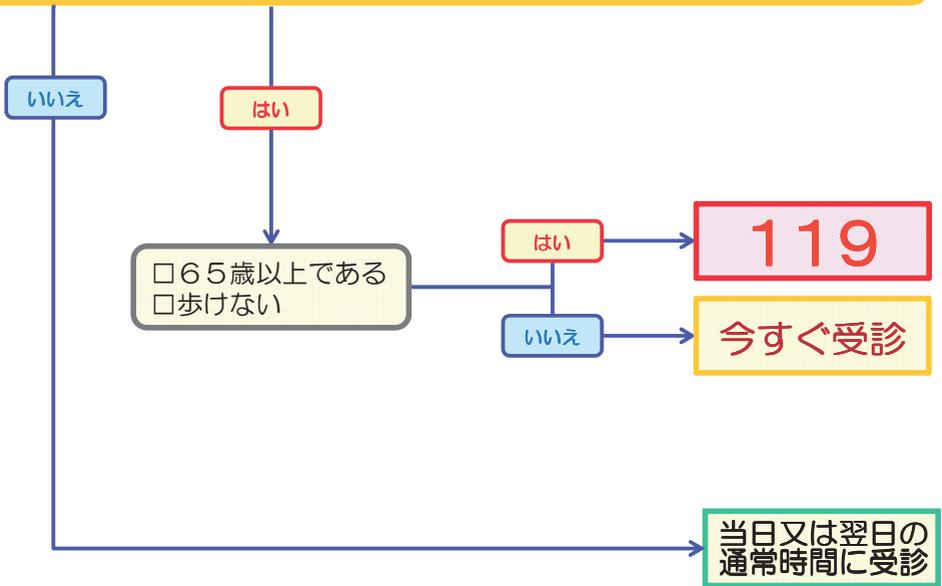
いいえ

はい

119

黄

- 最初の状態より落ち着いてきている。内科系
- アルコール依存症である。または、そう言われたことがある。内科系
- 尿の量が減ったり、尿の色が濃くなったりしている。内科系
- 皮膚や唇が乾いている。内科系
- のどがとても渇く。内科系
- 立ちくらみがおきた。内科系
- しばらく意識がなかったが、今はいつもと同じである。内科系
- もともと寝たきりである。内科系
- 認知症がある。内科系



まず、P1の質問を確認してください。

頭痛（大人）

主な 症状

「頭が痛い」「後頭部が痛い」
「頭痛がすると行って倒れた」 など

赤

- 強い吐き気がある。または、吐いた。
- いつもの頭痛と違ってひどい頭痛である。
- 突然ガーンと頭を殴られたようなひどい痛みである。
- 今まで経験したことのないようなひどい痛みである。
- 痛みがだんだん強くなっている。
- 手足がしびれたり、力が入らなかったりする。
- 体がフワフワしている。または、めまいがする。
- 目がかすむ。または、他の目の症状（黒くなって見えないところがある、見え方がおかしいなど）がある。
- 動けない。
- 変なことを言っている。または、目の焦点が合っていない。または、もうろうとしている。
- けいれんしている。または、けいれんしていた。
- 呼びかけても返事をしない。

いいえ

はい

119

黄

- 38℃以上の熱がある。 内科系
- かぜのような症状（発熱・寒気・頭痛・せき・鼻水など）がある。 内科系
- （治療薬を飲んだ場合）薬を飲んでもよくなる。 内科系
- 頭痛で病院にかかったことがある。または、今まで病院で片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛などと言われたことがある。 内科系
- 頭痛が続いている。 内科系
- いつもの頭痛と同じである。 内科系
- 頭をぶつけた。 外科系

いいえ

はい

歩けない

はい

119

いいえ

今すぐ受診

緑

- 日頃から飲んでいる頭痛薬（市販薬も含む）を切らしてしまった。 内科系

いいえ

はい

当日又は翌日の
通常時間に受診



すべての項目に該当しない場合

継続的に様子を見て、症状が悪化した場合、変わらずに続く場合、他の症状が出現した場合は、医療機関の受診を考慮してください。

まず、P1の質問を確認してください。

めまい・ふらつき（大人）

主な 症状

「めまい」 「目が回る」
「めまいがする」 など

赤

- 動けない。または、歩行や移動ができない。
- 急に手足の力が抜けた感じがある。または、手足が動きにくい感じがある。
- 下痢をしている。または、吐いている。
- 吐き気がする。
- しゃべりにくい。または、しゃべりにくそうである。
- 高血圧の治療中である。または、高血圧と言われたことがある。
- 急に物が見えにくくなった。
- 脈が極端に速かったり、遅かったり、乱れたりする。または、ドキドキする。
- 胸の痛みがある。
- めまいの症状がひどい。
- 頭痛がある。

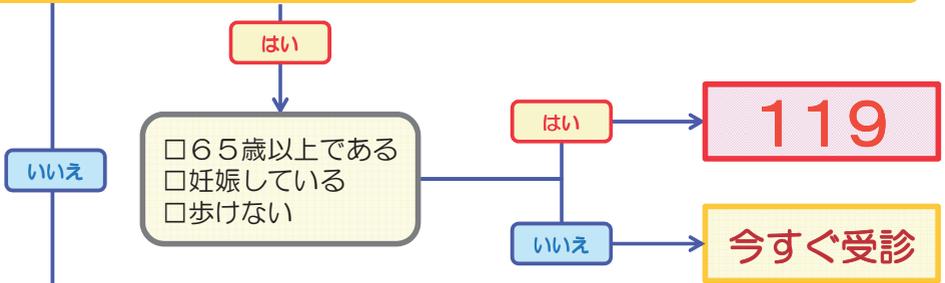
いいえ

はい

119

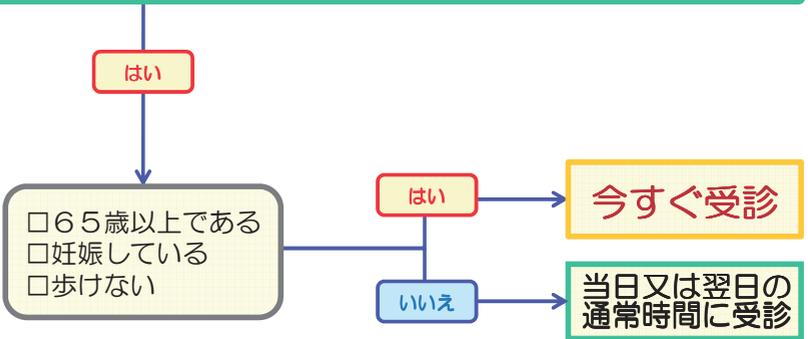
黄

- ここ2日以内に何らかのけがをした。 内科系
- 糖尿病と言われたことがある。 内科系
- 熱がある。 内科系
- 耳が聞こえにくい。または、耳鳴りがする。
または、耳の痛みがある。 外科系



緑

- 以上の項目にあてはまらない。 内科系



- 平らな場所に横になり、深呼吸をしましょう。
- 立ったり、座ったりするときはゆっくりと行い、急激に体を動かさないようにしましょう。

まず、P1の質問を確認してください。

発熱（大人）

主な
症状

「熱が出た」 「悪寒がする」
「震えている」 など

- 起き上がることができない。
- 強い頭痛があって、吐いている。
- 暑い所にしばらくいた。または、激しい運動をした後で39°C以上の発熱がある。
- 頭痛があり、意識がもうろうとしている。または、意識状態が悪い。

赤

いいえ

はい

119

黄

- 皮膚や唇が乾いている。 内科系
- のどがとても渇く。 内科系
- 尿の量が減ったり、尿の色が濃くなったりしている。 内科系
- 立ちくらみがおきた。 内科系
- 背中や脇腹に痛みがある。 内科系
- 暑い所にしばらくいた。または、激しい運動をした後である。 内科系
- 頭痛がある。 内科系
- 食べ物などが飲み込みにくい。または、のどに痛みがある。 内科系
- 汚い痰（たん）、または、黄色や緑色の痰が出る。 内科系
- 体温は40℃以上で、熱冷まし（解熱薬）が効かない。 内科系
- 腹痛がある。 内科系
- 吐き気がある。 内科系
- 「大きな病気」（心臓の病気・肝臓病・糖尿病・ステロイド服用中・がん・その他の感染症など）を治療中である。 内科系
- 3日以上続く熱がある。 内科系
- 下痢をしている。 内科系
- 全身（体の広い範囲）が赤くなっている。または、発疹（体が赤くなっていたり、じんましんのようにブツブツが出ている）がある。 内科系 外科系
- 尿をするときに痛みがある。 内科系 外科系
- 耳の痛みがある。 外科系
- 最近、手術を受けた。 外科系
- （女性のみ）膣（陰部）の痛み、または、おりものがある。 医療機関案内
- （女性のみ）妊娠している。または、出産後である。 医療機関案内

いいえ

はい

- 65歳以上である
- 歩けない

はい

いいえ

119

今すぐ受診

緑

- 以上の項目にあてはまらない。

はい

- 65歳以上である
- 歩けない

はい

いいえ

今すぐ受診

当日又は翌日の
通常時間に受診

まず、P1の質問を確認してください。

吐き気・吐いた（大人）

主な
症状

「吐いた」「吐き気」 など

赤

- 吐いたものに血が混じっている。
- 強い吐き気がある。または、嘔吐（おうと）が2日以上も続いている。
- 激しい腹痛がある。
- おなかがパンパンに張っている。
- 胸、または、背中への痛みがある。
- ごく最近、頭・胸・腹にけがをしたり、大きな力を受けたりした。
- 強い頭痛がある。

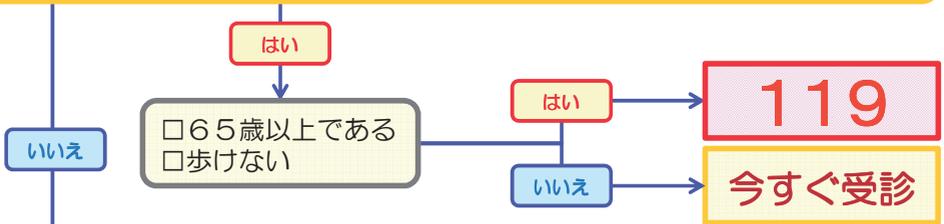
いいえ

はい

119

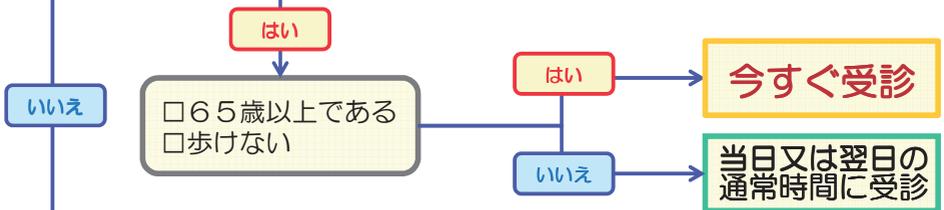
黄

- 吐き気がだんだん強くなっている。 内科系
- 頻繁に下痢をしている。 内科系
- 尿の量が減ったり、尿の色が濃くなったりしている。 内科系
- 皮膚や唇が乾いている。 内科系
- のどがとても渴く。 内科系
- 立ちくらみがおきた。 内科系
- 38℃以上の熱がある。 内科系
- 吐き気、または、嘔吐（おうと）が、強くなったり弱くなったりしながら続いている。 内科系
- 最近、外食、生もの、保存状態のよくない食品などを食べた。 内科系
- （女性のみ）妊娠している。または、妊娠の可能性がある。 医療機関案内



緑

- 同じような症状をよく起こす。 内科系



すべての項目に該当しない場合

継続的に様子を見て、症状が悪化した場合、変わらずに続く場合、他の症状が出現した場合は、医療機関の受診を考慮してください。

まず、P1の質問を確認してください。

呼吸が苦しい（大人）

主な
症状

「息が苦しい」 「呼吸が苦しい」 「息苦しい」
「息が荒い」 「肩で息をしている」
「息ができない」 など

- 急に息苦しくなった。
- 胸の痛みがある。
- 泡のようなピンク色、または、白い痰がたくさん出る。
- しばらく（数時間程度）今の状態が続いている。
- 以前に肺梗塞（エコノミークラス/ロングフライト症候群、深部静脈血栓症、下肢静脈血栓症など）、または、気胸、自然気胸、慢性呼吸不全と言われたことがある。
- ぜんそくと言われたことがあり、ぜんそくの薬が効かなかったことがある。
- 何か変なものを吸い込んだ。または、吐いた後や、むせた後から息苦しくなった。
- 横になると息苦しい。または、苦しくて座らないと息ができない。

赤

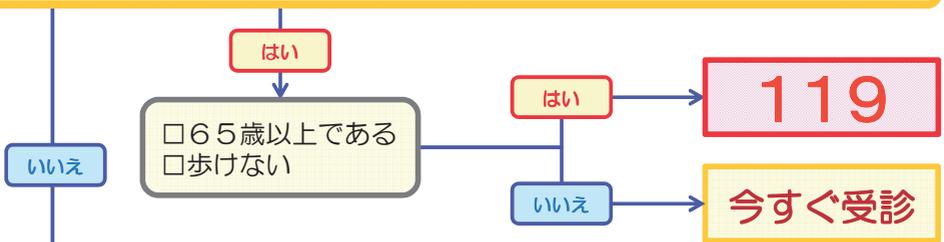
いいえ

はい

119

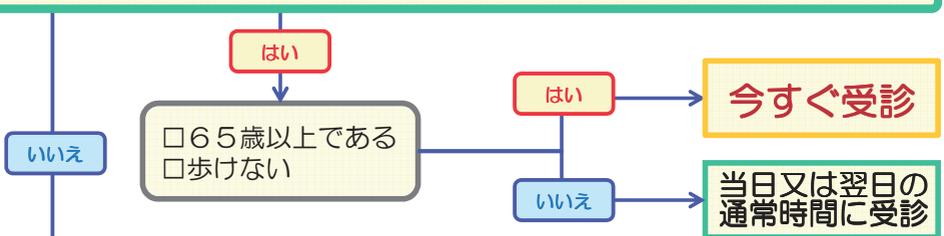
黄

- 深呼吸することができない。▶ 内科系
- 最近けがをした。または、手術を受けたことがある。▶ 内科系
- (女性のみ) 最近、出産した。または、妊娠の可能性がある。または、妊娠している。▶ 内科系
- アレルギーがある。▶ 内科系
- せき、または、黄色や緑色の痰(たん)が出ている。▶ 内科系
- 熱がある。▶ 内科系



緑

- 指や顔がしびれたり、ピリピリしたりする。▶ 内科系
- 最近ストレスが多い。▶ 内科系
- かぜのような症状(発熱・寒気・頭痛・せき・鼻水など)がある。▶ 内科系
- 鼻づまりがある。▶ 内科系



すべての項目に該当しない場合

継続的に様子を見て、症状が悪化した場合、変わらずに続く場合、他の症状が出現した場合は、医療機関の受診を考慮してください。

まず、P1の質問を確認してください。

胸が痛い（大人）

主な 症状

「胸が痛い」
「胸が苦しい」 など

赤

- 胸が締め付けられる感じがある。または、胸が押される感じがある。または、胸がもやもやする感じがある。または、胸が裂けるような痛みがある。
- 首・あご・肩甲骨・背中、または、腕のいずれかにも痛みが広がっている。
- 息切れ・めまい、または、脱力感（体に力が入らない）がある。
- 手足が冷たい、または、湿っている（じっとりしている）。
- 吐いた。または、吐き気がある。
- 安静にしても胸が痛い。
- 動悸（ドキドキする感じ）、または、脈がとぶ感じがある。
- 処方されている薬（ニトログリセリン、フランドルテープなど）を使っても胸の痛みがおさまらない。
- 長時間座りっぱなし、または、長時間同じ姿勢だった。または、旅行などの後に痛み出した。
- 心臓の病気をしたことがある。または、いつもの発作とは違う。
- ピル（避妊薬）を飲んでいる。
- 足の痛み、腫れ、むくみ、赤味、熱っぽい感じのいずれかがある。
- 急に足首が腫れてきた。
- 血の混じった痰（たん）が出てきた。
- けが、事故、妊娠、出産、手術、血液の病気（血液凝固異常）を経験、または、指摘されたことがある。
- 血が止まりにくい。

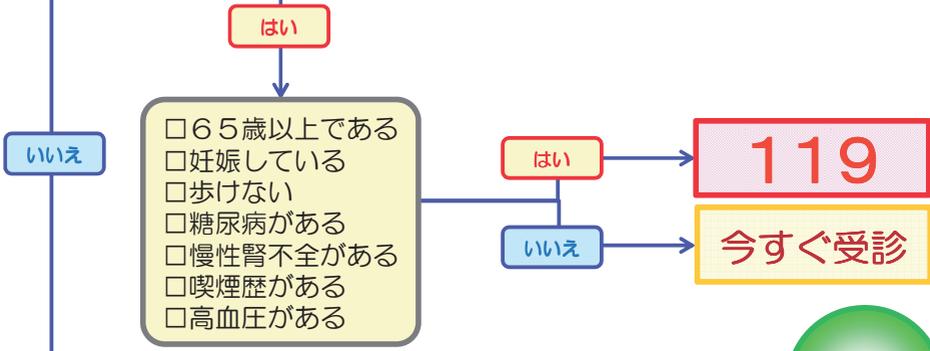
いいえ

はい

119

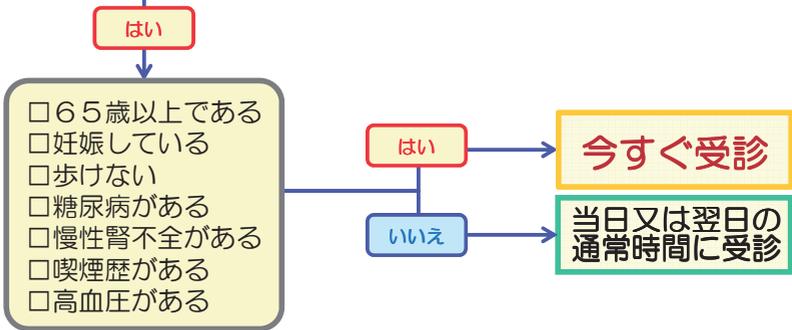
黄

- 深呼吸、または、せきによって胸が痛む。 内科系
- 熱がある。 内科系
- せき、または、黄色や緑色の痰（たん）が出ている。 内科系
- 最近けがをして、体を動かすと痛みが増す。 外科系
- その場所を押すと痛い。 外科系
- 痛みの部分がはっきりしている。 外科系



緑

- 以上の項目にあてはまらない。 医療機関案内



まず、P1の質問を確認してください。

背中が痛い（大人）

主な 症状

「背中が痛い」
「背骨が痛い」 など

赤

- 突然の痛みで、痛みが強くなっている。
- 胸の痛みがある。
- 急に足がしびれたり、足のだるさが強くなっている。
または、足を動かさない。
- 強く痛む場所が移動する。
- 裂けるような痛みがある。
- 赤い尿が出て、尿をするときに激しい痛みがある。
- 便や尿が漏れる。
- 吐き気がある。または、吐いた。または、発熱がある。

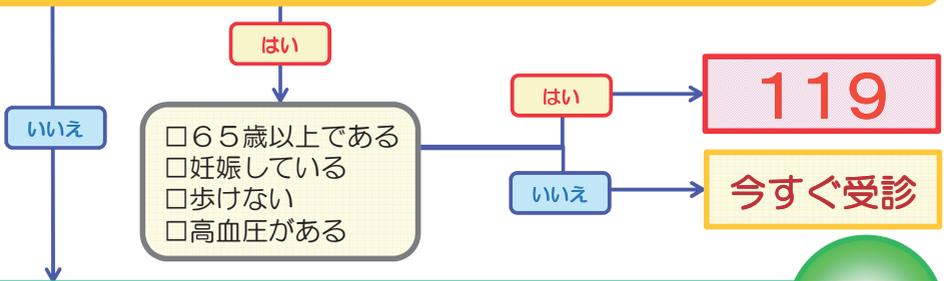
いいえ

はい

119

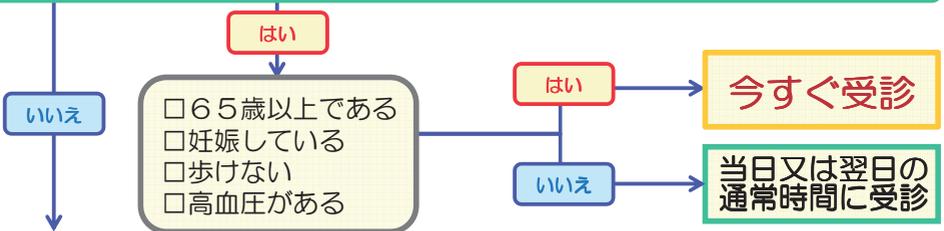
黄

- 長時間座りっぱなし、または、長時間同じ姿勢だった。または、旅行などの後に痛み出した。▶ 内科系
- 痛み止めが効かない。▶ 内科系
- がんや糖尿病にかかっている。または、治療中である。▶ 内科系
- 最近、体重が減っている。▶ 内科系
- 尿が出にくい。または、トイレに行っても出ない。▶ 外科系
- 頻繁にトイレに行く。または、尿をするときに痛みがある。▶ 外科系
- お尻や腰から足へひびくような痛みがある。▶ 外科系
- 歩きにくい。歩行しづらい。▶ 外科系
- 2日くらいの間にけがをした。または、事故にあった。▶ 外科系



緑

- 慢性の背部痛、背部に何らかの手術、腎結石、腎臓疾患のいずれかの持病がある。▶ 内科系
- 背中以外の別の部分にも痛みがある。または、体の動きを妨げない程度の軽い痛みがある。▶ 内科系
- 熱がある。▶ 内科系



すべての項目に該当しない場合

継続的に様子を見て、症状が悪化した場合、変わらずに続く場合、他の症状が出現した場合は、医療機関の受診を考慮してください。

まず、P1の質問を確認してください。

腰痛（大人）

主な
症状

「腰が痛い」「ぎっくり腰」
「腰痛」 など

- 痛みが強くて動くことができない。
または、自力で病院を受診することができない。
- 突然痛みだし、更に強くなってきた。
- 強く痛む場所が移動する。
- 急に足がしびれてきた。または、足のだるさが強くなっている。
または、足を動かさない。
- 赤い尿が出た。または、尿をするとき激しい痛みがある。
- 便や尿が漏れる。

赤

いいえ

はい

119

黄

- しりもちなどのけがの後に痛み出した。 外科系
- 熱があり吐いた。または、熱と吐き気がある。 内科系
- がんや糖尿病にかかっている。または、治療中である。 内科系
- 重いものを持つなど、痛みが出たきっかけがあった。 外科系
- 腰から足へひびく痛みがある。 外科系
- 歩きにくい。 外科系
- 痛み止めが効かない。 外科系
- 2日ぐらいの間に、けがや事故にあっている。 外科系
- 尿が出にくい。または、出ない。 外科系
- 尿をするときに痛みがある。 外科系
- 腰を打った後に赤い尿が出た。 外科系

いいえ

はい

- 65歳以上である
- 妊娠している
- 歩けない

はい

いいえ

119

今すぐ受診

緑

- もともと腰痛もちである。または、腰の手術後である。 外科系
- 軽い痛みであり、自分で移動することができる。または、痛みを我慢できる。 外科系

いいえ

はい

- 65歳以上である
- 妊娠している
- 歩けない

はい

いいえ

今すぐ受診

当日又は翌日の
通常時間に受診

すべての項目に該当しない場合

継続的に様子を見て、症状が悪化した場合、変わらずに続く場合、他の症状が出現した場合は、医療機関の受診を考慮してください。

まず、P1の質問を確認してください。

腹痛（大人）

主な
症状

「おなかが痛い」 「みぞおちが痛い」
「下腹が痛い」 「わき腹が痛い」
「おなかが張る」 「足の付け根が痛い」 など

赤

- 急に痛くなった。または、強い痛みがずっと続いている。
- 腹痛のほかに、胸や背中にも痛みがある。
- 吐いたものに血が混じっている。
- 便に血が混じっている。または、便の周りに血がついている。
- （男性のみ）陰囊（いんのう）が腫れている。

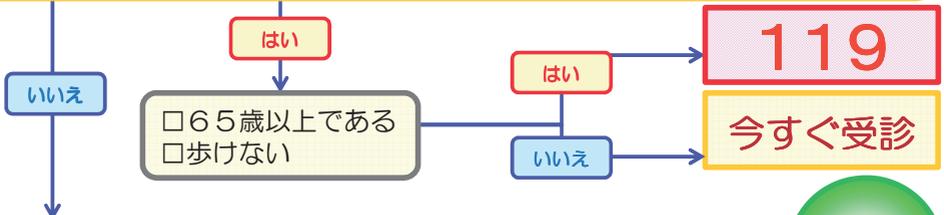
いいえ

はい

119

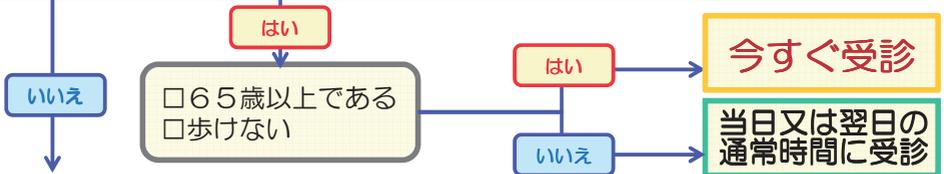
黄

- 痛みがだんだん強くなっている。▶ 内科系
- 痛みが強くなったり弱くなったりしながら、今も続いている。▶ 内科系
- 吐いた。または、吐き気がある。▶ 内科系
- 熱（38℃以上）がある。▶ 内科系
- 下痢をしている。▶ 内科系
- 立ちくらみがする。▶ 内科系
- 便秘がある。▶ 内科系
- 太ももの付け根にしこりがある。▶ 外科系
- 弱い腹痛があり、最近おなかの手術を受けた。▶ 外科系
- 弱い腹痛があり、最近おなかにけがをしたり、大きな力を受けたりした。▶ 外科系
- 性器（陰部）からの出血がある。▶ 外科系
- 腰や背中にも弱い痛みがある。▶ 外科系
- （女性のみ）妊娠している。▶ 医療機関案内
- （女性のみ）生理中である。▶ 医療機関案内



緑

- 同様の腹痛がよく起こる。また、同じような痛みがよく起こる。▶ 内科系
- 痛いというより、漠然とした「不快感」や「おなかが張った感じ（膨満感）」がある。▶ 内科系
- 痛いというより、なんとなく調子が悪いような感じである。▶ 内科系



すべての項目に該当しない場合

継続的に様子を見て、症状が悪化した場合、変わらずに続く場合、他の症状が出現した場合は、医療機関の受診を考慮してください。

まず、P1の質問を確認してください。

けいれん（大人）

主な 症状

「ひきつけ」 「てんかん」
「ガタガタ震えている」 「泡を吹いている」
「白目をむいている」 など

赤

- けいれんが今も続いている。
- 呼びかけに対して返事が出来ない。
- けいれんを起こす前に、頭や顔にけがをした。
- 倒れたとき頭を打った。または、頭から出血している。または、舌をかんだ。
- 会話ができない。
- またけいれんを起こしそうだ。または、何かおかしい。または、落ち着かない。
- 熱がある。
- 手足が動かせない。
- 頭痛がある。
- 初めてのけいれんである。

いいえ

はい

119

黄

- けいれん止めの薬を切らしている。内科系
- 今までけいれんを起こしたことがある。内科系

いいえ

はい

- 65歳以上である
- 歩けない

はい

119

いいえ

今すぐ受診

当日又は翌日の
通常時間に受診



すべての項目に該当しない場合

継続的に様子を見て、症状が悪化した場合、変わらずに続く場合、他の症状が出現した場合は、医療機関の受診を考慮してください。

まず、P1の質問を確認してください。

しびれ（大人）

主な 症状

「手足がしびれる」 「手足の感覚がおかしい」
「手足がマヒしている」 「手足が動かない」 など

赤

- 足をあげることができない。
- 左右の腕を胸の前で平行に伸ばして姿勢を保つように指示しても、どちらかの腕が下がってしまう。
- 手をあげることができない。
- 半身のしびれがある。
- 足をあげてそのままにしても、下がってしまう。
- 頭痛がある。
- 目がかすむ。または、視界がぼやける。
- 他と比べて手や足の指先が冷たい、または、色が悪い。
- 「今日はいい天気です」と繰り返して言うように指示しても、ろれつが回っていない、または、どこかに異常を感じる。
- 「今日はいい天気です」と繰り返して言うように指示しても、無言、黙っている。または、理解していない。
- めまい、吐き気がある。または、吐いている。

いいえ

はい

119

黄

- 息が荒い、めまいがする、手・顔・唇が震える、または、手・顔・唇がしびれる、のいずれかの症状がある。 内科系
- 耳が聞こえにくい。または、耳鳴りがする。 外科系 内科系
- 高血圧の治療中である。または、高血圧と言われたことがある。 外科系 内科系
- しびれが我慢できない。または、強い痛みを伴っている。 外科系 内科系
- 首が重たい、こるような感じ、痛い、のいずれかの症状がある。 外科系
- 最近重い物を持ち上げた。または、過度の運動をした。 外科系

いいえ

はい

歩けない

はい

119

いいえ

今すぐ受診

緑

- しびれ以外の症状がある 内科系

いいえ

はい

歩けない

はい

今すぐ受診

いいえ

当日又は翌日の
通常時間に受診

すべての項目に該当しない場合

継続的に様子を見て、症状が悪化した場合、変わらずに続く場合、他の症状が出現した場合は、医療機関の受診を考慮してください。

まず、P1の質問を確認してください。

頭のけが(大人)

主な 症状

「頭を打った」「頭にけがをした」
「頭をぶつけた」など

赤

- 意識をなくした。
- 嘔吐、または、吐き気がある。
- 手足に力が入らなかったり、しびれたりする。
- 頭を打ったことを覚えていない。
- 頭の他にもけががある。
- おかしなことを言ったり、反応が悪くなってきた。
- 眼が見えにくかったり、二重に見える。
- 頭痛がひどくなってきた。
- フラフラしている。または、めまいがする。
- 意識がもうろうとしてきた。
- 元気がない。
- 頭（頭皮）や耳（耳の穴）からの出血や鼻血がある。
- 顔色が真っ青である。
- けいれん（ひきつけ）があった。

いいえ

はい

119

黄

- 打ったところが痛い。または、腫れている。 外科系
- たんこぶがある。 外科系
- けがをしたことを最初から全部覚えている。または、けがの前後のことを覚えている。 外科系
- 血がにじんでいる。 外科系

いいえ

はい

- 妊娠している
- 歩けない

はい

119

いいえ

今すぐ受診

緑

- 頭を打った、ぶつけた。 外科系
- 心配である。 外科系

いいえ

はい

- 妊娠している
- 歩けない

はい

今すぐ受診

いいえ

当日又は翌日の
通常時間に受診



すべての項目に該当しない場合

現時点では緊急性はありません。ただし症状が悪化した場合や
変わらず続く場合には、診療所や病院への受診をお勧めします。

まず、P1の質問を確認してください。

動悸・胸がドキドキする（大人・こども）

主な 症状

「ドキドキする」 「動悸がする」
「脈が速い」 「脈がとぶ」 など

赤

- 動悸（胸のドキドキ）が30分以上続いている。
- 息苦しい。
- 胸の圧迫感（押される感じ）がある。
- 胸がもやもやする感じがある。または、胸が苦しい。
- 胸の痛みが30分以上続いている。
- 冷汗をかいている。
- 痛みが周り広がる感じがある。または、胸・首・あご・腕のいずれかの痛み、または、変な感じがある。
- 尿の量が減ったり、尿の色が濃くなったりしている。
- 皮膚や唇が乾いている。
- のどがとても渇く。
- 立ちくらみがする。
- 胸やけがする。
- 脈が極端に速い、または、遅い。

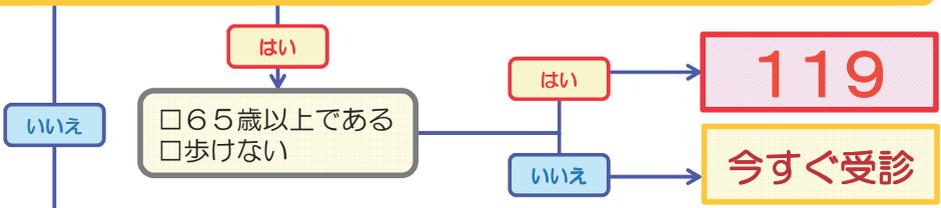
いいえ

はい

119

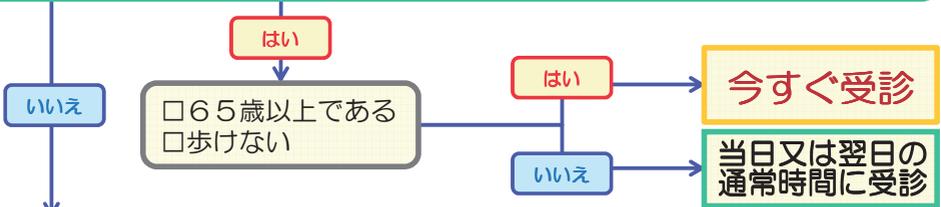
黄

- 頭痛がある。 内科系
- 甲状腺の病気がある。 内科系
- 心臓の病気がある。 内科系
- このような症状がよくおこる。 内科系
- 吐いたり、下痢をしたりしている。 内科系
- 脈の異常（脈がとぶ、脈のリズムが乱れるなどの症状）がある。 内科系
- 体重が増えている。または、むくみがひどい。 内科系
- （女性のみ）妊娠している。 医療機関案内



緑

- 脈の異常（脈がとぶ、脈のリズムが乱れる、脈が速いなどの症状）の治療を受けたことがある。 内科系
- 最近、以下の薬のいずれかを内服した。（利尿薬、ダイエット薬、うっ血の改善薬、かぜ薬） 内科系
- ぜんそくの持病があり、最近新しい内服薬の処方、または、内服薬の増量があった。 内科系
- 不眠がある。 内科系
- 最近ストレスが増えた。 内科系
- カフェイン、タバコ、アルコール、漢方の興奮薬のいずれかを過量に服用した。 内科系
- 熱がある。 内科系
- 30分以内に運動した。 内科系
- 疲労感がある。 内科系



すべての項目に該当しない場合
継続的に様子を見て、症状が悪化した場合、変わらずに続く場合、他の症状が出現した場合は、医療機関の受診を考慮してください。

まず、P1の質問を確認してください。

咬まれた・刺された(大人・子ども)

主な 症状

「かまれた」「(トゲが)刺さった」「(虫に)刺された」
(ヒト、動物、ヘビ、海洋生物(クラゲなど)、
昆虫(ハチなど)、ダニほか)

赤

- フラフラしている。
- 頭、顔、頸部をかまれた。(虫刺されを除く)
- 息が苦しい、または、苦しそうにしている。
- 胸が押される感じがある。
- 唇や舌が腫れている。
- つばやものが飲み込みにくい。
- かまれた、または、刺された部位以外の皮膚は冷たい、または、白い。
- 汗をかいている。
- ドキドキしている。
- どんどん出血している、または、出血が続いている。
- 意識がなくなってきた、または、呼びかけにきちんと応答しない。
- あばれている。

<ヘビにかまれた場合>

- 毒蛇にかまれた。
- ぐったりしていて、かまれたヘビの種類がわからない。
- かまれた部位以外に 突然の蕁麻疹、発疹、かゆみがある。
- 無毒のヘビに多数かまれた。
- かまれた部位に、赤い、痛い、腫れ、液体がにじみ出ているなどの症状がある。
- かまれた傷の周りに強い痛みと腫れがある。

※次の頁へ続く

※前の頁から続き

＜昆虫などに刺された場合＞

- ハチに口の中を刺された。
- サソリに刺された。
- 以前にも同じ動物、昆虫に刺されてひどいアレルギーを起こしたことがある。
- 刺された場所以外に急にじんましんや赤い斑点、かゆみ、腫れが出てきた。
- 筋肉のこわばり、腹痛、不安がある。
- 気持ちが悪い、吐いた、おなかがびくつく。

＜ヒト、動物（ハムスターなどのげっ歯類も含む）の場合＞

- 狂犬病の予防接種を受けていない犬にかまれた。
- 胴体、足、腕、手、指、足の指のどこかをかまれた。
- かまれた部位に、赤い、痛い、腫れ、液体がにじみ出ているなどの症状がある。
- 発熱がある。

＜海洋生物（クラゲなど）に刺された場合＞

- カツオノエボシ(電気クラゲ)に刺された。
- 突然、じんましんが出てきた。
- 刺されていない腕、足が突然腫れてきた。
- 動くのが困難なほど痛みがある。

＜ダニの場合＞

- ダニに対してアレルギー反応を起こしたことがある。

いいえ

はい

119

<ヒト、動物の場合>

- 糖尿病がある。 内科系

<海洋生物（クラゲなど）の場合>

- 刺された場所に痛みと、赤みと腫れがみられる。 内科系 外科系
- 針が刺さったままの状態である。 外科系

<昆虫（ハチなど）の場合>

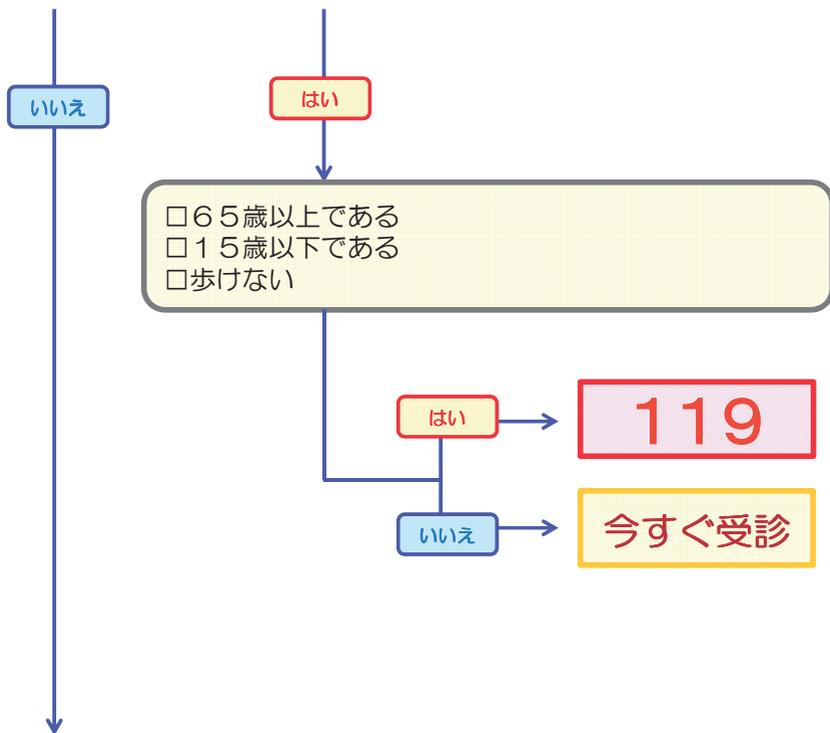
- 刺された場所に痛み、腫れ、しびれがある。 内科系
- 刺された場所の熱感と腫れが広がりはじめて48時間以上経つ。 内科系
- 刺された場所の他にも痛み、腫れがある。 内科系 外科系
- 刺された後から頭痛がある。 内科系 外科系
- 発熱、寒気、汗をかいている。 外科系
- 刺した昆虫を取り除くことができない。 外科系
- 刺された部位の皮膚がむけてきた。 外科系

<ダニの場合>

- かまれてから2~4週間たつが、発疹や発熱、悪寒、咽頭痛、頭痛が続いている。 内科系 外科系
- かまれたきずが痛く、腫れ、赤くなって、液体がしみ出てきた。 外科系
- 皮膚の中にダニの頭が入り込んでいて、取り除くことが難しい。 外科系

いいえ

はい



すべての項目に該当しない場合

現時点では緊急性はありません。ただし症状が悪化した場合や
変わらず続く場合には、診療所や病院への受診をお勧めします。

※ ハチに刺された場合は、1時間くらいは様子をしっかりとみましょう。



ヘビに咬まれたとき

- 安全な場所へ避難し、咬まれた部位はゆるく固定し、心臓より高い位置に保ちましょう。
- 指輪や腕時計、きつい衣類などはとっておきましょう。

ハチにさされたとき

- 針が残っている場合は、できるだけ早く取り除きますが、直接つまむと中の毒が入ることがあるので注意しましょう。
- 刺された場所をよく洗いましょう。
- 痛みがひどいときは、刺された部位を氷で冷やすと楽になることがあります。

まず、P1の質問を確認してください。

やけど(大人・子ども)

主な 症状

「やけどした」「火事でけがした」
「火事で煙を吸った」 など

※無理に衣服はとらず、脱がせられる範囲で観察してください。

赤

- 日焼け以外で、背中、胸、顔、両足の全体をやけどした。
- 呼吸が苦しい。
- めまい、ふらつきがあり、歩けない。
- 意識が「ボー」としている。
- やけどの部位は白く痛みは感じない。
- 強い酸性やアルカリ性（バッテリー液、洗剤など）によるやけどである。
- 首、手、足のやけどはぐるりと一周している。（日焼け以外）
- 眼が見えにくい。

<煙を吸ったとき>

- 喉の痛み、声がれ（しわがれ声）がある。
- 顔に煤（すす）がついていたり、鼻毛は焼けて（こげて）いる。
または、口の中が煤（すす）まみれである。

<雷にうたれたとき>

- 胸がドキドキする。または、息苦しさがある。
- やけど以外のけががある。

いいえ

はい

119

※無理に衣服はとらず、脱がせられる範囲で観察してください。

黄

- 日焼け以外で、手のひらより大きいやけどである。 外科系
- つよい痛みがある。 外科系
- 手や陰部に水ぶくれができています。 外科系
- 腫れがひどい、または、水ぶくれが大きい。(手のひら以上) 外科系
- 水ぶくれが手のひら以上の広さで、破れている。 外科系
- 顔面、耳、陰部、首、手、足のやけどである。(日焼け以外) 外科系
- 水ぶくれが破けている。(手のひら以下の範囲) 外科系
- やけどの周囲に赤み、熱っぽさ、膿(うみ)が見られる。 外科系
- 手首、足首などの関節のやけどである。(日焼け以外) 外科系

いいえ

はい

- 65歳以上である
- 15歳以下である
- 歩けない

はい

119

いいえ

今すぐ受診

※無理に衣服はとらず、脱がせられる範囲で観察してください。

緑

- 水ぶくれはないが、赤くなっている。▶ 外科系
- 痛みがある。▶ 外科系

いいえ

はい

- 65歳以上である
- 15歳以下である
- 妊娠している
- 歩けない

はい

今すぐ受診

いいえ

当日又は翌日の
通常時間に受診

すべての項目に該当しない場合

現時点では緊急性はありません。ただし症状が悪化した場合や
変わらず続く場合には、診療所や病院への受診をお勧めします。



～やけどの応急手当～

次のページのやけどやけがの応急手当をご覧ください。

けがややけどの応急手当



けがをした時の応急手当

- ☺ 出血している場所に布を当て、指や手で約10分間強く圧迫する
- ☺ 可能なら、出血している場所を心臓より高くする
- ☺ 止血できた場合、出血が少ない場合は、傷口を水道水を流しながら汚れが取れるまで十分に洗う（約10分）
- ☺ ばんそうこうや包帯で覆っておく

こんな時は受診しましょう！

 傷が深い・出血が止まらない・しびれや痛みがとまらない・傷が十分に洗えなかった

 数日後、痛みが増してきた



やけどをした時の応急手当

- ☺ とにかく、冷たい水でしっかり冷やす（15℃以下、15分以上）
 - ※ ただし、広範囲のやけどの場合は、冷やさない！
 - ※ 子どもの場合は、体温が低下しやすいため注意！
- ☺ 受診するまでの間、清潔な布でやけどの部位をおおい、その上からも冷やす
- ☺ 水ぶくれは無理に破かない
- ☺ 水ぶくれが破けた場合、サランラップなどでおおい、上に清潔な布をかぶせた上から冷やす

冷やすときは…

- * 病院へ行くまで、氷を入れた袋や保冷剤で2時間ごとに20～30分冷やしましょう。
- * 氷は直接皮フに当てず、タオルや布で包んでから冷やしましょう

救急の時の連絡場所をひかえておきましょう

かかりつけの医院・病院	
主治医のお名前	電話番号：
町・村の保健センター	電話番号：
相談員・支援員・ケアマネージャーなど	電話番号：
家族・親戚・友人などの連絡先	電話番号：

深夜・休日の救急



日曜・休日の当番医情報

休日の当番医は、お住まいの役場に電話（いつでも）でご確認
いただくか、以下の木曽広域連合ホームページでご確認ください。

http://www.kisoji.com/kisokoiki/gyoumu/hukusi/emergency_care/kyuukyuuiryou.html

長野県立木曽病院

☎：0264-22-2703 ≪24 時間（夜間・休日問わず）≫

救急受診ガイド（平成 31 年 3 月発行）

協 力 木曽医師会 長野県立木曽病院 木曽保健福祉事務所

発 行 木曽広域連合

〒399-6101

長野県木曽郡木曽町日義 4898-37

☎0264-23-1050

この冊子は、消防庁の発行する「救急受診ガイド」の内容を編集し、長野県地域発元気づくり支援金活用により作成しました。