

急な病気やけがで迷ったら・・・

救急受診 ガイド

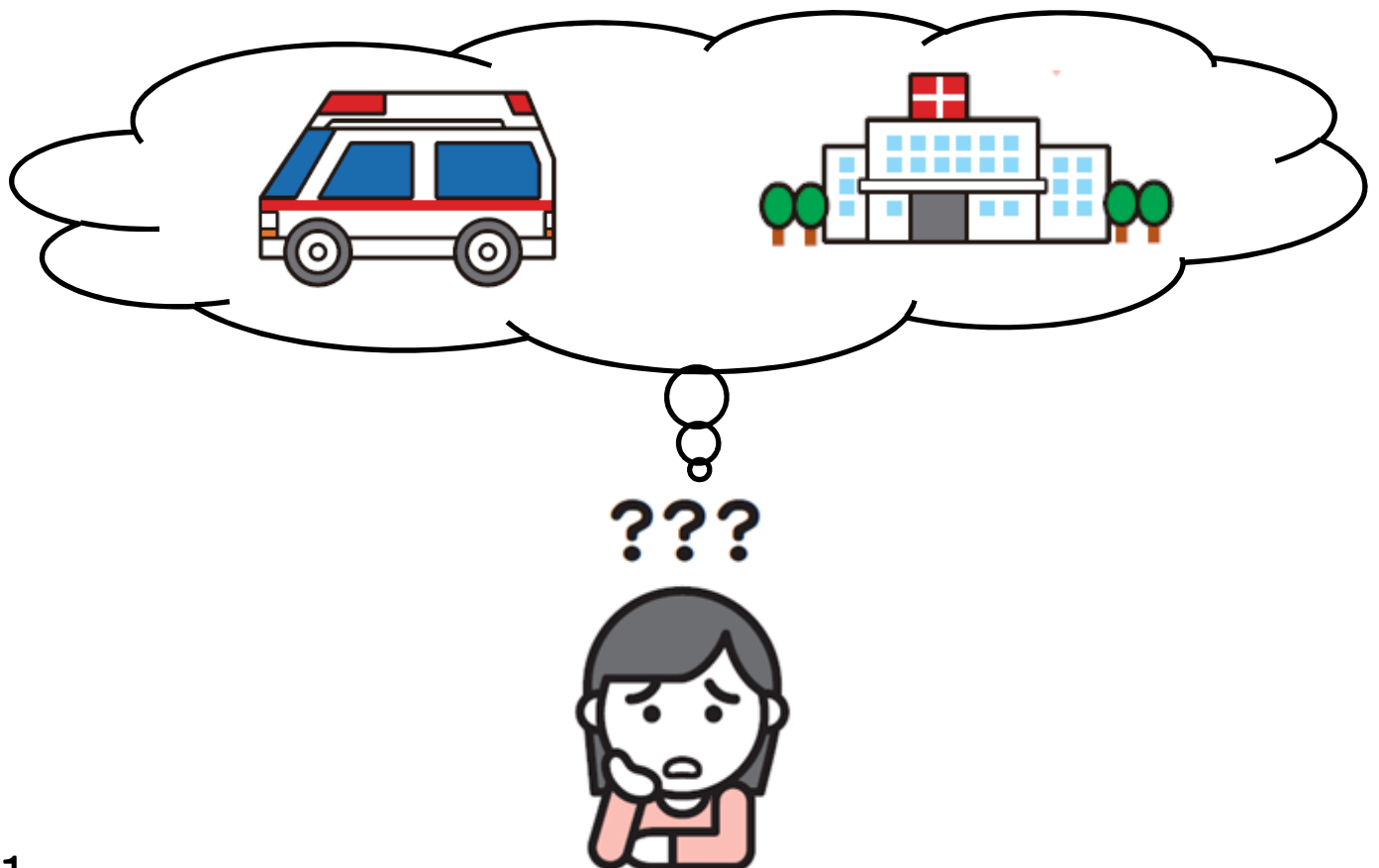
2014年版



消防庁

も く じ

1. はじめに	・・・ P	2
2. 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	・・・ P	3
・ 緊急度の分類	・・・ P	4
3. 救急車がくるまでに用意するもの	・・・ P	5
4. 症状にかかわらず、はじめに必ず確認する症状	・・・ P	6
5. 症状一覧（大人）	・・・ P	7
6. （こども）	・・・ P	8



1. 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、どれぐ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2014年版』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、消防庁でおこなった「緊急度判定体系に関する検討会」において、日本救急医学会監修のプロトコルを基に作成しています。

※この『救急受診ガイド2014年版』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。

2. 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、P6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

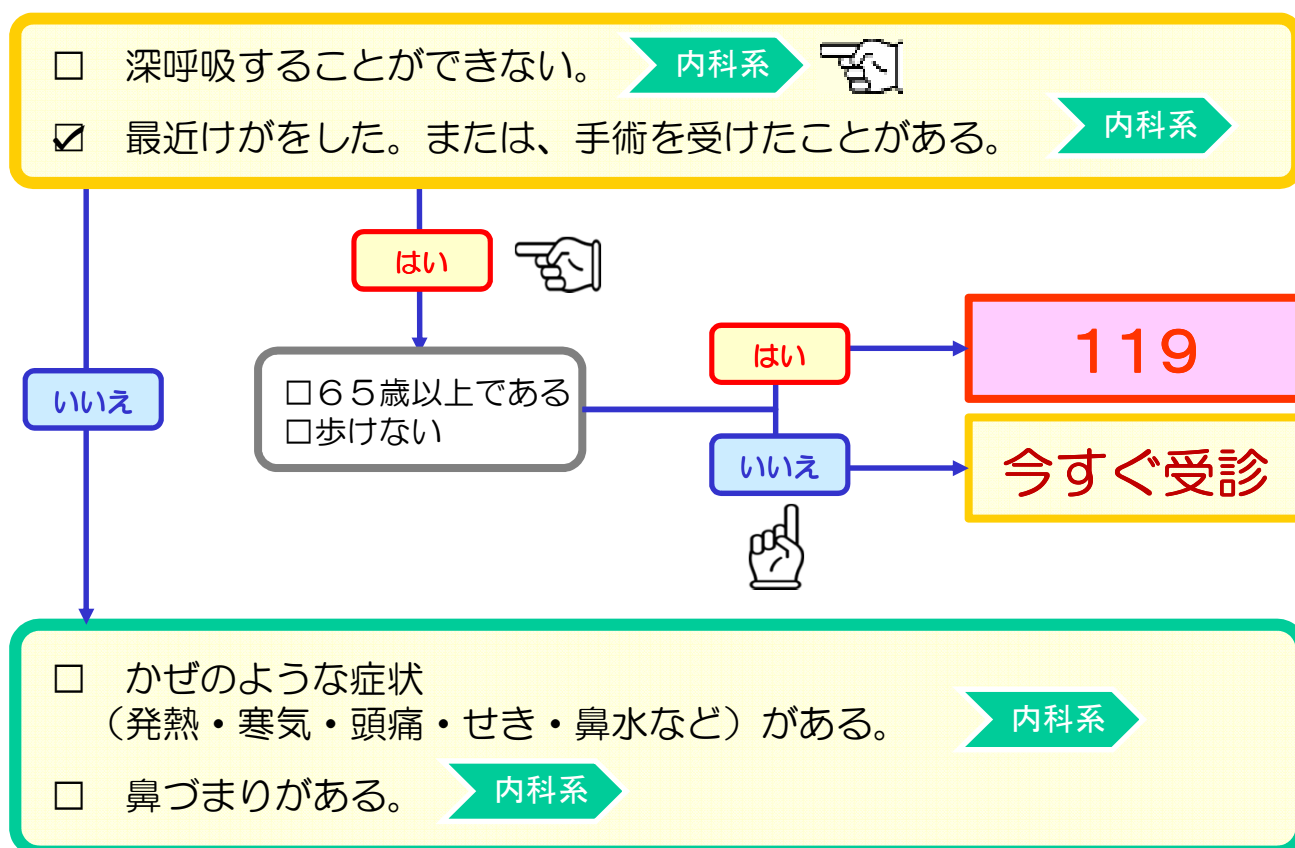
・受診する診療科の例

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。



2. 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

継続的に様子をみて、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。

3. 救急車が来るまでに用意しておくもの



救急車を呼んだら、こんな物を用意しておく と 便利 です。

- ☒ 保険証や診察券
- ☒ お金
- ☒ 靴
- ☒ 普段飲んでいる薬
(おくすり手帳)



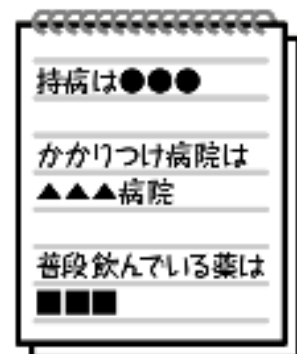
乳幼児の場合

- ☒ 母子健康手帳
- ☒ 紙おむつ
- ☒ ほ乳瓶
- ☒ タオル



救急車が来たら、こんなことを伝えて下さい。

- ☒ 事故や具合が悪くなった状況や
救急隊が到着するまでの変化
- ☒ 行った応急手当の内容
- ☒ 具合の悪い方の情報
(持病、かかりつけの病院やクリニック、
普段飲んでいる薬、医師の指示など)



*持病、かかりつけの病院やクリニックなどは、日頃からメモにまとめておく と 便利 です。

4. 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。

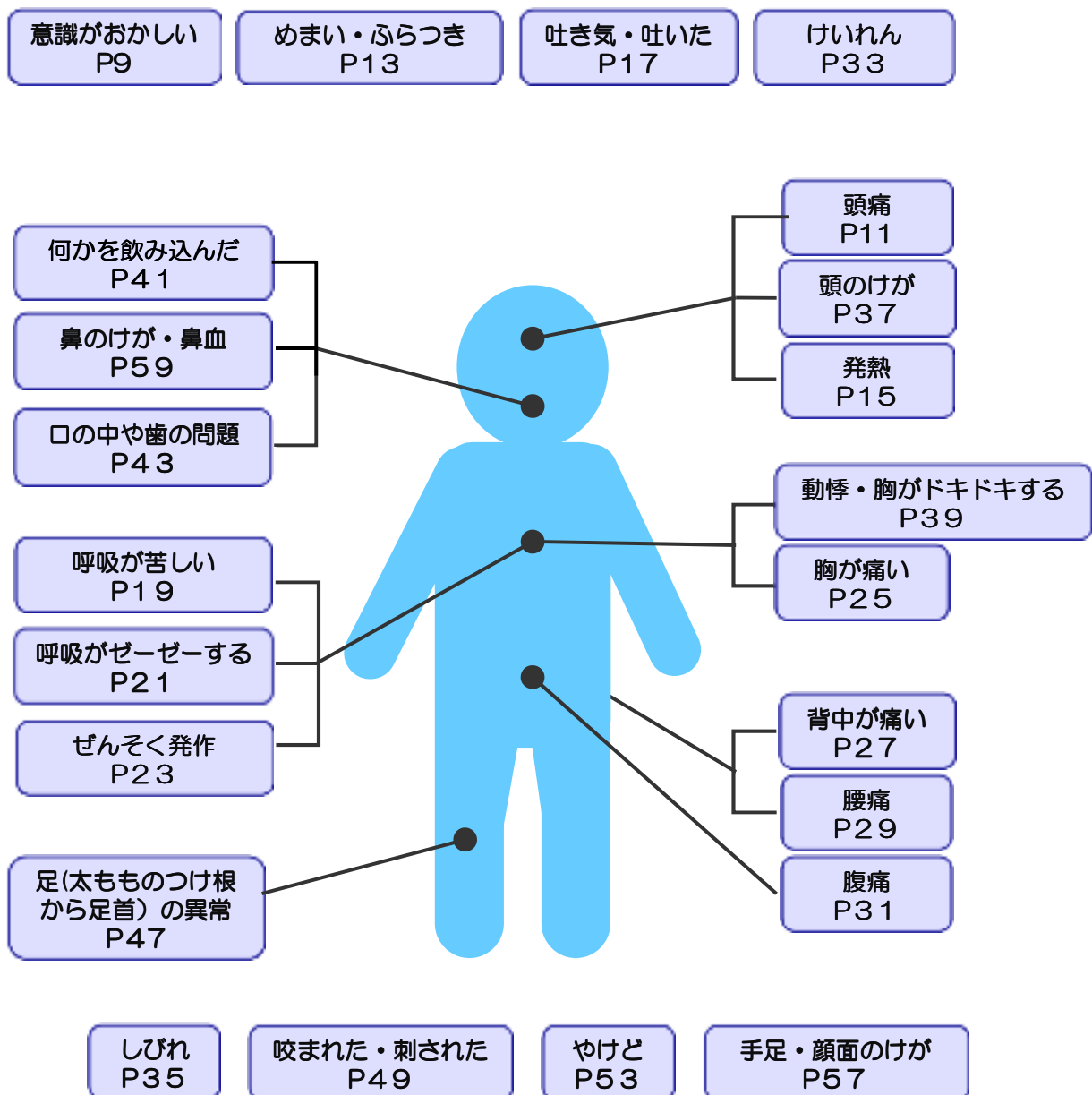
このような症状にあてはまれば、
すぐに119番に電話して
救急車を呼びましょう。



※上記以外の症状の場合は、p.7～8の症状一覧より
選択してください。

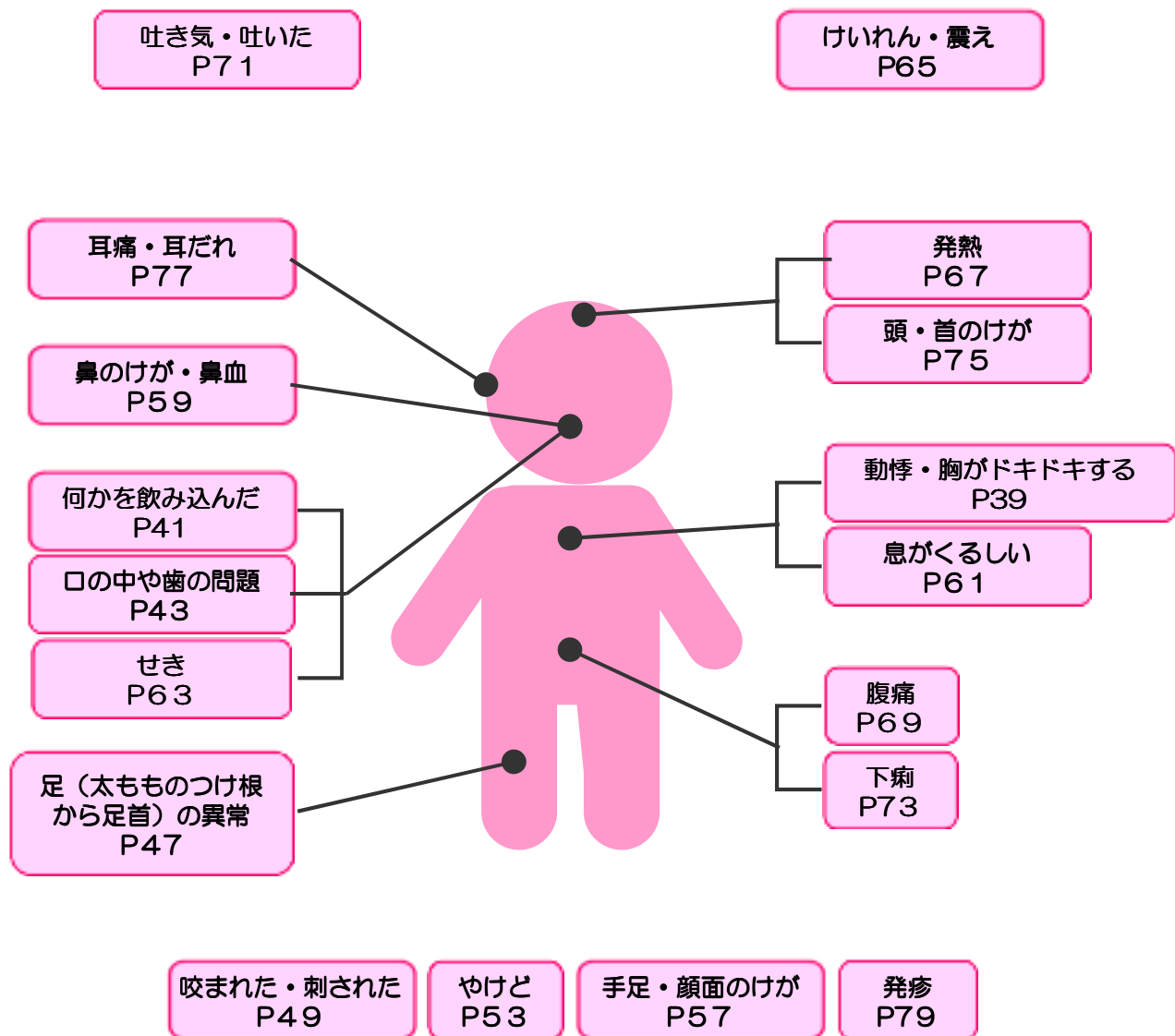
5. 症状一覧(大人)

大人（16歳以上）



6. 症状一覧(こども)

こども（15歳以下）



まず、P6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

赤

- ☐ 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。

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

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

まず、P6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、P6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

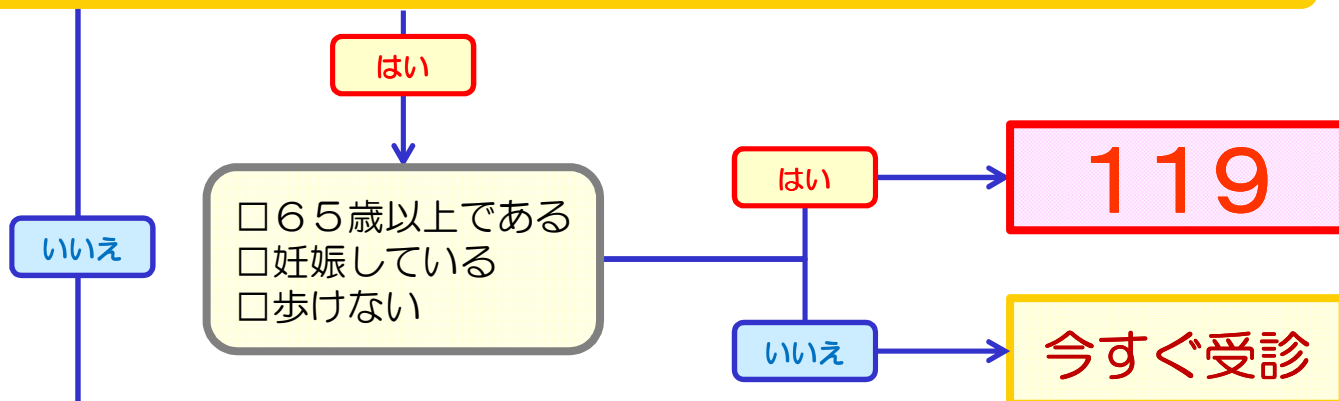
はい

119

↓

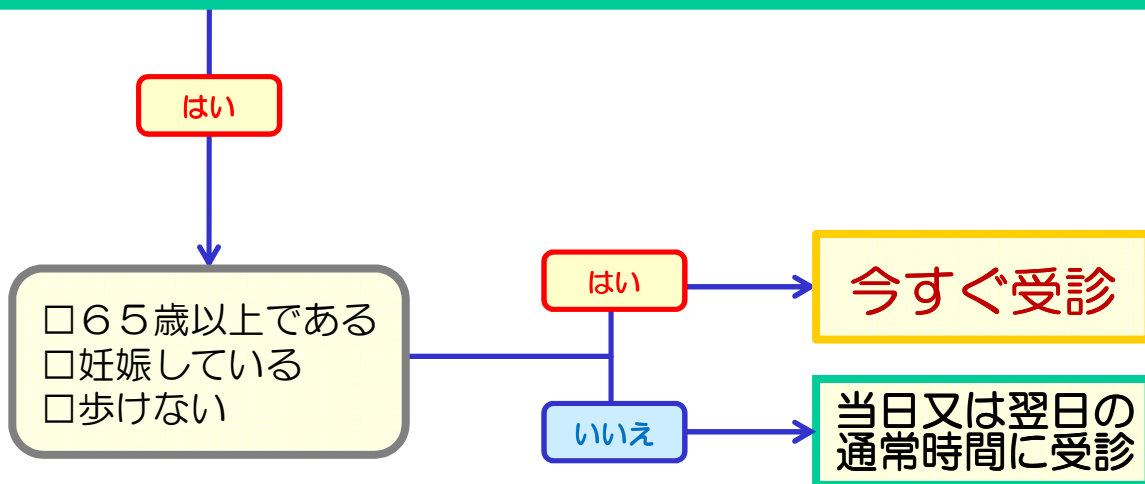
黄

- ☐ 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、P6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

赤

- ☐ 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℃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。

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、熱冷ましの薬（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、P6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

- ☐ 同じような症状をよく起こす。内科系

いいえ

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



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、P6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

赤

- ☐ 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。

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、妊娠の可能性はある。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

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

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

いいえ

はい

- ☐ 65歳以上である
- ☐ 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

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、P6の質問を確認してください。

呼吸がゼーゼーする（大人）

主な 症状

「ゼーゼーいっている」 「ヒューヒューいっている」
「息をするときに音がする」
「痰(たん)がからんだような音がする」 など

赤

- ☐ 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。
- ☐ 胸の痛みがある。
- ☐ 突然（2時間以内が目安）症状が始まった。
- ☐ 何か変なものを吸い込んだ。または、その可能性がある。
- ☐ 泡のようなピンク色、または、白い痰がたくさん出る。

いいえ

はい

119

黄

- ☐ ぜんそくがある。内科系
- ☐ せき、または、黄色や緑色の痰（たん）が出る。内科系
- ☐ アレルギーがある。内科系
- ☐ 慢性心不全、心臓の病気、肺梗塞、脚の血栓、または、腎臓の病気がある。内科系
- ☐ このような症状が以前にもあった。内科系
- ☐ 熱がある。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

緑

- ☐ 以上の項目にあてはまらない。内科系

はい

- ☐ 65歳以上である
- ☐ 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

まず、P6の質問を確認してください。

ぜんそく発作（大人）

主な 症状

「喘息なのですが....」など

赤

- ☐ 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。
- ☐ 手持ちの薬を使っても苦しい。または、苦しさがとれない。
- ☐ 歩けない。

いいえ

はい

119

黄

- ☐ のどの痛み、または、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
- ☐ ステロイド薬を飲んでいる。または、吸入している。内科系
- ☐ 吐いた後、または、むせた後に症状が出た。内科系
- ☐ 頻繁に、または、何度か、ぜんそくで入院したことがある。内科系
- ☐ 集中治療室で治療を受けたことがある。内科系
- ☐ 最近処方された薬が効かない。内科系
- ☐ 黄色や緑色の痰（たん）が出ている。内科系

いいえ

はい

今すぐ受診

緑

- ☐ 以上の項目にあてはまらない。内科系

はい

☐ 65歳以上である

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、**P6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

はい

いいえ

- ☐ 65歳以上である
- ☐ 妊娠している
- ☐ 歩けない
- ☐ 糖尿病がある
- ☐ 慢性腎不全がある
- ☐ 喫煙歴がある
- ☐ 高血圧がある

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。医療機関案内

はい

- ☐ 65歳以上である
- ☐ 妊娠している
- ☐ 歩けない
- ☐ 糖尿病がある
- ☐ 慢性腎不全がある
- ☐ 喫煙歴がある
- ☐ 高血圧がある

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、P6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

いいえ

はい

- ☐ 65歳以上である
- ☐ 妊娠している
- ☐ 歩けない
- ☐ 高血圧がある

はい

いいえ

119

今すぐ受診

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

いいえ

はい

- ☐ 65歳以上である
- ☐ 妊娠している
- ☐ 歩けない
- ☐ 高血圧がある

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、P6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

赤

- ☐ 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。

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

継続的に様子をみて、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、P6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

まず、P6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。
- ☐ 手足が動かさない。
- ☐ 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、P6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

継続的に様子をみて、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、P6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。
- ☐ おかしいことを言ったり、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、P6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

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

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

いいえ

はい

- ☐ 65歳以上である
- ☐ 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

継続的に様子をみて、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、P6の質問を確認してください。

何かを飲み込んだ（大人・こども）

主な 症状

「何か固形物を飲み込んだ」
「食べ物などがのどにつかえた」
「のどに引っかかっている・取れない」 など

赤

- ☐ せきが出ている。
- ☐ いつも通りの息ができない。
- ☐ のど、または、胸が激しく痛む。
- ☐ 血を吐いた。
- ☐ 飲んだものに毒性がありそうだ。
- ☐ とがったものを飲んだようだ。
(針、くぎ、びょう、ガラス、錠剤のシートなど)

いいえ

はい

119

黄

- ☐ のどの異物が取れない。 外科系
- ☐ 吐いた。または、吐き気がある。 内科系 外科系
- ☐ おなかが痛い。 内科系 外科系
- ☐ ボタン型の電池を飲んだようだ。 内科系 外科系
- ☐ 飲んだものがわからない。 内科系 外科系
- ☐ 1円玉より大きなものを飲んだようだ。 内科系 外科系
- ☐ のどに違和感が残っている。 内科系 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

119

いいえ

今すぐ受診

緑

- ☐ 何かを飲み込んだが症状はない。 内科系
- ☐ 1円玉より小さなものを飲んだようだ。 内科系 外科系

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



- 3日～2週間ほど便の観察をして、飲み込んだものが出たかどうか確認してください。
- 2週間しても出ない、または、不安な場合は消化器科を受診しましょう。
- 受診するときは、何を飲んだか分かる場合は、同じものを持参するようにしましょう。

まず、P6の質問を確認してください。

口の中や歯の問題(大人・こども)

主な 症状

「あごが外れた」 「口の中が痛い」 「歯が痛い」
「歯が折れた」 「歯が抜けた」 「歯が欠けた」
「口、舌、唇、歯肉を切った」 など

赤

- ☐ 口の中やあごに激しい痛みがある。
- ☐ 口の中の痛みがあり、顔面がむくんでいる。
- ☐ 喉の奥、または、舌が急に腫れてきた。
- ☐ 下の歯、首、胸、肩、腕のどこかに痛みがあり、続いている。
- ☐ 口の中から出血が続いており、抗凝固薬など※を服用している。
- ☐ 歯が折れたり、歯が抜けたあと、10分間押さえても血が止まらない。
- ☐ 抗凝固薬など※を服用中で、歯が折れたり、歯が抜けたあとである。
- ☐ 歯痛と心臓の病気、または、糖尿病の持病がある。

※ 抗凝固薬、抗血小板薬、ステロイド、大量のアスピリン、非ステロイド性消炎鎮痛薬、出血性疾患、過去に血が止まりにくいなど

いいえ

はい

119

- ☐ □の中にけががある。 外科系
- ☐ □の中から出血が続いている。抗凝固薬などは服用していない。 外科系
- ☐ あごが動かない、または、□が開かない、または、あごが外れている。 外科系
- ☐ 歯が折れた または、抜けたあと、圧迫により血はとまっている。 外科系
- ☐ □の中やあごが腫れている。 外科系
- ☐ 歯が折れたり、歯が抜けたりはしていないが、10分間押さえても血が止まらない。 外科系
- ☐ けがをした部分の周囲にも強い痛みや腫れがある。 外科系
- ☐ 歯が痛くて、グラグラする、または、砕けたり、ひびがはいっている。 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

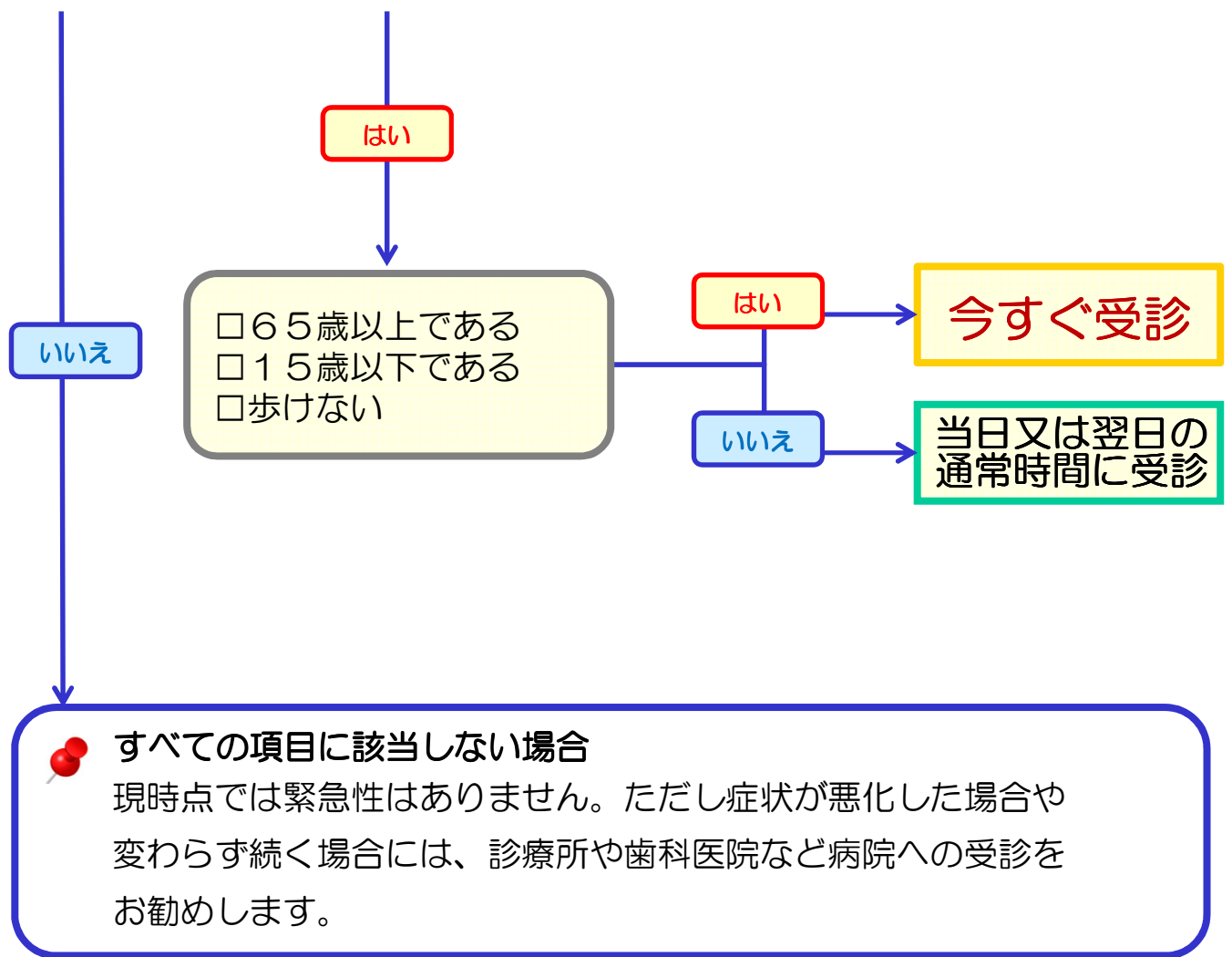
いいえ

緑

- ☐ □の中の痛い場所は、熱をもっている。 内科系
- ☐ 全身がだるい、または、調子が悪い、または、具合が悪い。 内科系
- ☐ □の中に白っぽい斑点、または、水ぶくれがある。 内科系
- ☐ □内ヘルペスや癌にかかったことがある。または、最近ウイルス感染した。または、新たに薬を飲みはじめた。 内科系
- ☐ ビタミンを大量にとっている。 内科系
- ☐ 最近、食生活に変化がある。 内科系
- ☐ ストレスがある。 内科系
- ☐ □の中に悪臭がする。 内科系
- ☐ フェニトインの服用や既往がある。 内科系
- ☐ あごに強い痛みがある。 外科系
- ☐ 噛むとき、口をあけたときに口の中やあごに痛みがある。 外科系
- ☐ 毎日のうがいや歯磨きでも、痛みが消えない。 外科系
- ☐ 歯が折れたり、歯を抜いたりしていないが、抗凝固薬などを服用している。 外科系
- ☐ 歯茎・歯肉が赤く腫れている。 外科系
- ☐ 舌に発疹がある。 外科系
- ☐ 虫歯（う歯）がある。 外科系
- ☐ 歯の揺れ、抜け、欠け、詰め物・矯正を含む歯科治療後の不具合がある。 外科系
- ☐ 知覚過敏、ヒリヒリ感がある。 外科系
- ☐ 喫煙者、噛みタバコの習慣がある。 外科系
- ☐ 欠けている歯がある。 医療機関案内
- ☐ 歯痛があるが、日常生活の中では痛みがないときがある。 医療機関案内
- ☐ 歯痛があり、歯ぐきから血がでている。 医療機関案内
- ☐ 食事をするときや食後に痛みが続いている。 医療機関案内

いいえ

はい



まず、P6の質問を確認してください。

足(太もものつけ根から足首)の異常(大人・こども)

主な 症状

「足が腫れている」 「足が変だ」
「足がむくんでいる」 「足が痛い」 「足がつった」
「足の色が変だ」など

赤

- ☐ 悪い足の色が悪く（紫色）、強い痛みがある。
- ☐ 急に足の先の感覚が鈍くなった。
- ☐ 出血が続いている。

いいえ

はい

119

黄

- ☐ 関節（股・膝）に耐えられないほどの痛みがある。 内科系 外科系
- ☐ 下腿・大腿に腫れがあり、発熱や熱感がある。 内科系 外科系
- ☐ 関節（股・膝）に痛みがあるが、動くことはできる。 内科系 外科系
- ☐ 安静にしても、下腿・大腿に痛みがあり、冷たい。 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

119

いいえ

今すぐ受診

- ☐ 現在、喉の痛みがある。 または、大きな病気を治療中である。
(心臓病、肝臓病、腎臓病、悪性腫瘍) 内科系
- ☐ 両側の足首の腫れ、または、むくみがある。 内科系
- ☐ 足や足首以外にも痛みがある。 内科系
- ☐ 最近、新しい薬を飲みはじめた。 内科系
- ☐ しびれや痛み以外の症状が1週間以上続いている。 内科系
- ☐ 最近、体重が増えた。 内科系
- ☐ 体がだるい。 内科系
- ☐ 足のしびれや痛みが続いている。 外科系
- ☐ 足の手術をしたことがある。 外科系
- ☐ 妊娠中で、突然体重が増えた。 医療機関案内

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。



～足がつった時の対処方法～

- ① 足首をアキレス腱を伸ばすようにゆっくりと曲げるか、足の指を手で引っばる
- ② 膝をゆっくり伸ばしていき、ふくらはぎを伸ばしていく
- ③ 痛みがなくなるまで続ける

まず、P6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＞

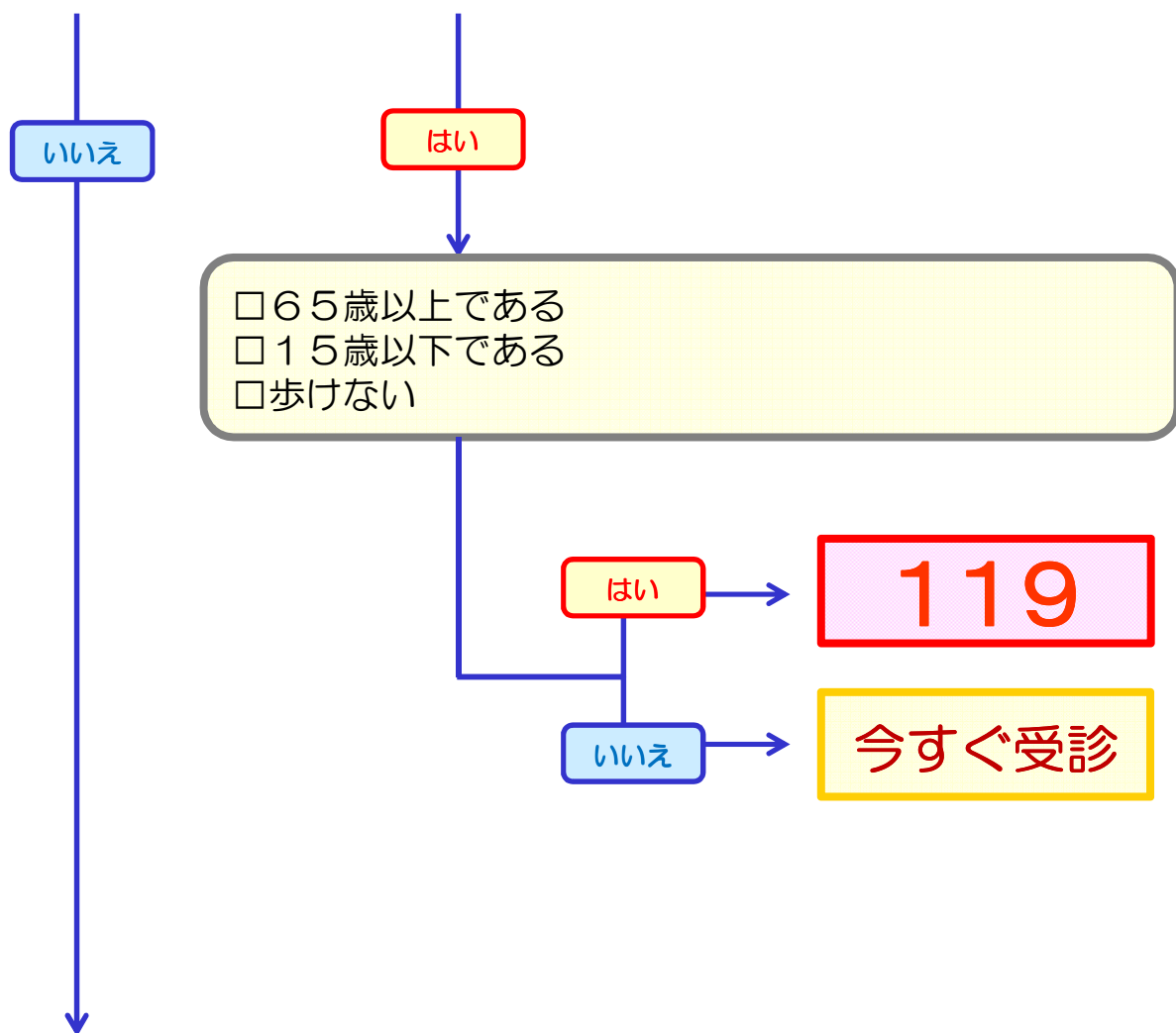
- ☐ 刺された場所に痛み、腫れ、しびれがある。内科系
- ☐ 刺された場所の熱感と腫れが広がり始めて48時間以上経つ。内科系
- ☐ 刺された場所の他にも痛み、腫れがある。内科系 外科系
- ☐ 刺された後から頭痛がある。内科系 外科系
- ☐ 発熱、寒気、汗をかいている。外科系
- ☐ 刺した昆虫を取り除くことができない。外科系
- ☐ 刺された部位の皮膚がむけてきた。外科系

＜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、P6の質問を確認してください。

やけど(大人・こども)

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

まず、P6の質問を確認してください。

手足・顔面のけが(大人・こども)

主な 症状

「手足にけがをした」 「手足が折れた」
「顔をけがした」 「打ち身」 「打撲」 など

赤

- ☐ 変形している。
- ☐ 身動きができない。
- ☐ 手足が自分で動かせない。
- ☐ 激しい痛みがある。
- ☐ 出血が続いている。
- ☐ 力が入らない。
- ☐ 手足にしびれがある。
- ☐ ものが二重に見え、かつ、顔にけがをしている。
- ☐ けがした手足の指先が逆の指と比べて冷たい、または、青ざめている。
- ☐ 手足に体重をかけられない。
- ☐ 傷の部位に近い関節が動かせない。
- ☐ あごをけがし、口が開けられない。
- ☐ あごをけがし、口を動かすと痛みが強くなる。
- ☐ 骨のようなものが見える。
- ☐ けがをしてから30分以内に痛み、腫れや変色が出現した。

いいえ

はい

119

黄

- ☐ 関節に痛みや腫れがあり十分に動かせない。 外科系
- ☐ けがをした後、48時間経過しても、腫れや打ち身がひどい。 外科系
- ☐ あごをけがし、歯の並びがおかしい。 外科系
- ☐ 説明がよくできない高齢者である。 外科系
- ☐ 数日前の傷がまた痛むようになった。
または、疼痛、発赤、腫れ、熱感のどれかがある。 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

- ☐ けがをしてから48時間たってから、腫れてきた、色が変わった。 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

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、P6の質問を確認してください。

鼻のけが・鼻血(大人・こども)

主な 症状

「鼻を打った」「鼻血が出る」
「鼻汁、鼻漏が出る」「鼻が痛い」
「鼻(の周囲)が腫れている」「鼻(の周囲)が痛い」

赤

- ☐ 鼻のけがをしてから、頭痛、眼やその周囲の痛みがある。
- ☐ 鼻のけがをしてから、息がしづらい。または、しゃべりにくい。
- ☐ 鼻のけがをしてから、吐き気やおう吐がある。
- ☐ 鼻のけがをしてから、意識がもうろうとしている。
- ☐ 鼻のけがをしてから、視力障害（二重に見える、もやがかかっているように見える、見える範囲が欠けている・狭いなど見えかたの変化）がある。
- ☐ 鼻のけがをしてから、動きや話の様子が普段と違っている。
- ☐ 鼻のけがをしてから、透明の鼻水が継続して出ている。
または、耳の穴から出血や透明の耳だれがある。
- ☐ 圧迫をしても、鼻血が30分以上継続している。
- ☐ 鼻血が多い。（コップ1杯以上・約100cc以上）
- ☐ 鼻がくぼんでいる。または、曲がっている。
- ☐ 眼の周りが腫れている。
- ☐ 鼻に大きなきずがある。

いいえ

はい

119

- ☐ 最近頻繁に鼻血を繰り返していた。 内科系 外科系
- ☐ 血は止まっている。 内科系 外科系
- ☐ 止まりそうだが心配である。 外科系
- ☐ 鼻の腫れがある。 外科系
- ☐ 鼻の痛みがある。 外科系
- ☐ 鼻に打撲痕（内出血）や小さな擦り傷、切り傷がある。 外科系
- ☐ 鼻がつまっている。 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。



～鼻血の応急手当～

- 小鼻を指でつまむようにしっかり押さえ、安静にする。
- 後頭部を叩いてはいけません。
- 前かがみに座り、血液は飲み込まずに吐き出す。

まず、P6の質問を確認してください。

息が苦しい（こども）

主な 症状

「息が苦しい(苦しそうだ)」 「呼吸が苦しい」
「息が荒い」 「肩で呼吸をしている」
「ヒューヒュー、ゼーゼーする」「息ができない」 など

赤

- ☐ きちんと息ができない状態である。
- ☐ 胸が痛い。
- ☐ 顔や唇の色が紫色をしている。
- ☐ 意識がないようだ。（受け答えができない、呼びかけに反応しない）
- ☐ 何か食べたり、口にくわえたりして遊んでいた。（ピーナッツなどの豆類）
- ☐ 盛り上がった発疹（ブツブツ）があり、かゆがっている。
- ☐ ヒューヒュー、ゼーゼーが強い。
- ☐ 深呼吸ができない。
- ☐ 息を吐くときの時間が長くなっている。
- ☐ 何か変なものを吸い込んだ、または、その可能性がある。

いいえ

はい

119

黄

- ☐ 咳がひどい。内科系
- ☐ 喘息の治療中で、医師の指示通り薬を使ってもよくならない。内科系
- ☐ アレルギーをもっている。内科系
- ☐ たんや咳が出る。内科系
- ☐ 発熱がある。（38℃以上）内科系
- ☐ 鼻づまりがひどい。内科系

いいえ

はい

- ☐ 1歳未満
- ☐ 歩けない

はい

119

いいえ

今すぐ受診

緑

- ☐ 以上の項目にあてはまらない。内科系

いいえ

はい

- ☐ 1歳未満
- ☐ 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。



- 水分を十分にとらせましょう。
- 喘息などで主治医から発作時の対応について指示があるときは、それを行いましょう。
- 刺激物や症状を悪化させる可能性のあるものは遠ざけてあげましょう。

まず、**P6の質問**を確認してください。

せき(こども)

主な 症状

「咳が出る」「風邪をひいた」
「むせているようだ」 など

赤

- ☐ 唇の色が紫色である。
- ☐ 呼吸が浅い、または、苦しそうである。
- ☐ 胸を痛がっている。
- ☐ 咳が始まる前に何か食べたり、または、口にくわえていた。
- ☐ 声がかすれてほとんど聞こえない、または、話ができない。
- ☐ 盛り上がった発疹（ブツブツ）があり、かゆがっている。
- ☐ 咳とともに多量の出血（喀血）がある。
- ☐ 呼吸回数がいつもより多い。
- ☐ 立て続けに咳をしていて、息を吸うときに笛のような音が聞こえる。
- ☐ 尿量が減っている。または、水分がとれない。
- ☐ 症状が突然始まった。

いいえ

はい

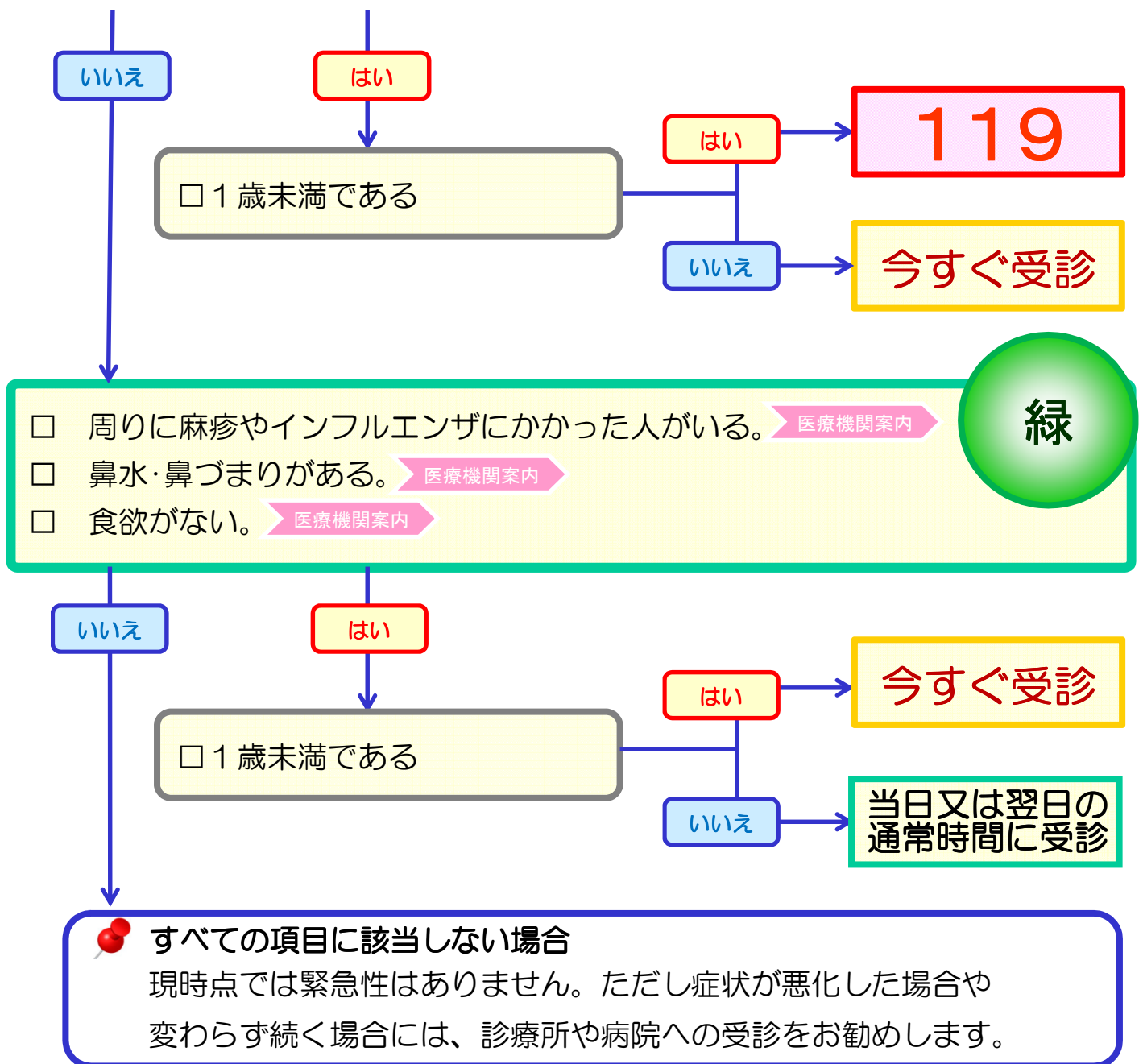
119

黄

- ☐ 咳がひどくて眠れない。医療機関案内
- ☐ ゼーゼー、または、ヒューヒューという音が聞こえる。医療機関案内
- ☐ 犬が吠えるような、または、オットセイの鳴き声のような咳をしている。医療機関案内
- ☐ 吐いたり、吐き気がある。医療機関案内
- ☐ 痰がからむ咳である。医療機関案内
- ☐ 咳と一緒に少し血液が出る。医療機関案内

いいえ

はい



○十分に水分補給させ、室内の乾燥にも注意しましょう。

まず、P6の質問を確認してください。

けいれん・震え(こども)

主な 症状

「ひきつけ」「泡を吹いている」
「白眼をむいている」「ガタガタ震えている」 など

赤

- ☐ 生まれて初めてのけいれんである。
- ☐ けいれんが続いている。
- ☐ 繰り返しけいれんしている。
- ☐ 意識が戻らないままである。
- ☐ 顔や唇の色が紫色になった。
- ☐ 左右で違うけいれんがある。
- ☐ 興奮している。または、あばれている。
- ☐ 最近激しく頭をぶつけた。

いいえ

はい

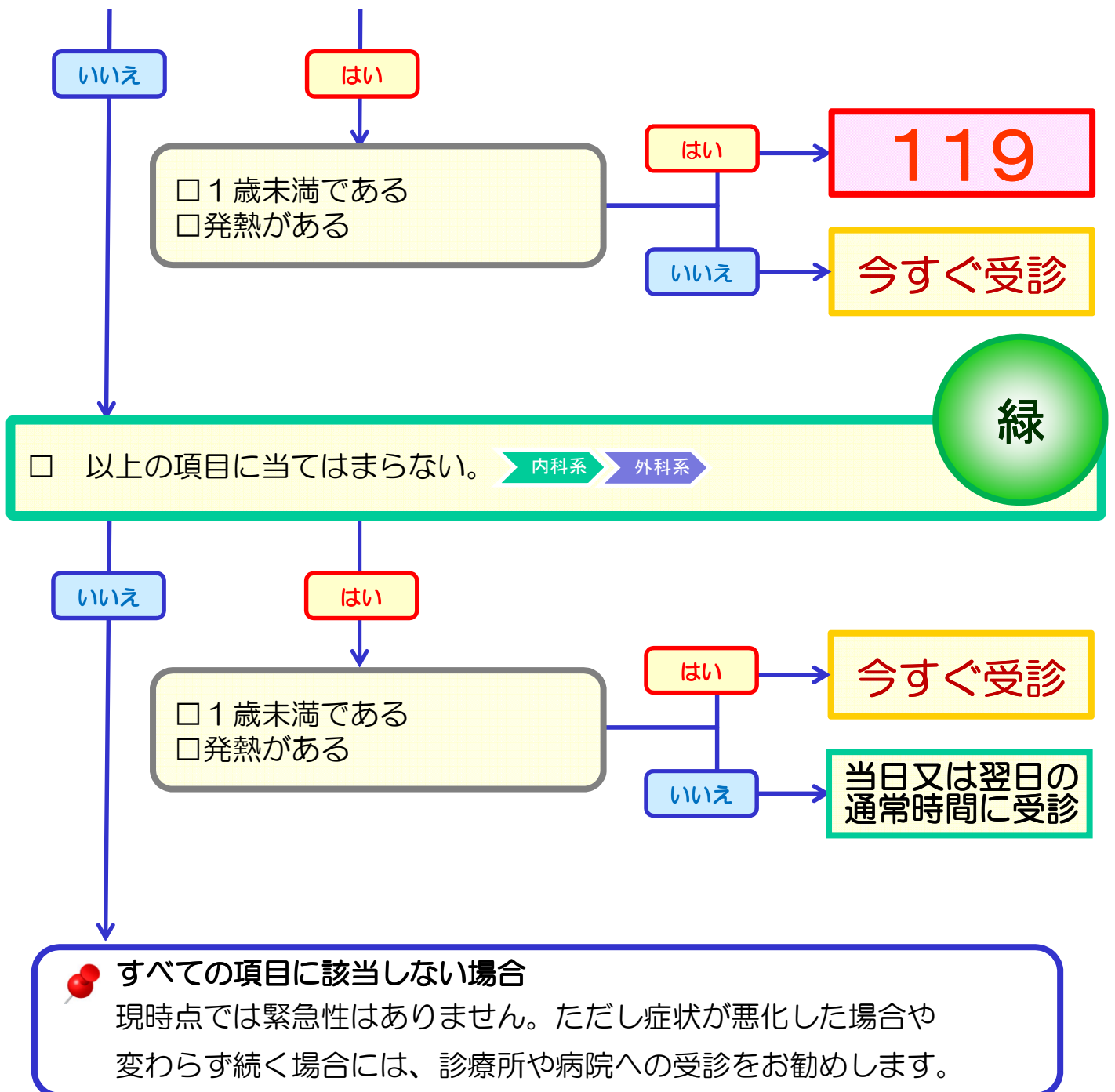
119

黄

- ☐ けいれんかどうか分からない。 内科系 外科系
- ☐ 予防薬(ダイアップ坐薬など)の手持ちが切れてしまった。 内科系 外科系
- ☐ 意識が戻っても、不機嫌な状態が続いている。 内科系 外科系
- ☐ 今までに何回も、けいれんを起こしている。 内科系 外科系

いいえ

はい



- あおむけに寝かせたら、顔を横向けにして衣服をゆるめてください。
- 口にものをくわえさせないようにしてください。
- てんかんや熱性けいれんの予防薬として処方されている場合は、服用させてもよいでしょう。

まず、P6の質問を確認してください。

発熱（こども）

主な 症状

「熱が出た」「熱がある」「体が熱い」
「悪寒がする」「震えている」
「熱が下がらない」 など

赤

- ☐ 意識がもうろうとしている。または、おかしいことを口走っている。
- ☐ 1日中ウトウトしている。
- ☐ 興奮している。または、あばれている。
- ☐ ひどい頭痛がある。

いいえ

はい

119

黄

- ☐ 生後3ヵ月未満で、38℃以上の発熱がある。内科系 外科系
- ☐ 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 外科系
- ☐ 水分を十分にとれていない。内科系 外科系
- ☐ ひどい下痢をしている。内科系 外科系
- ☐ 吐き気がある。内科系 外科系
- ☐ 皮膚や唇が乾いている。内科系 外科系
- ☐ ひどい腹痛がある。内科系 外科系
- ☐ ステロイド剤服用中、免疫不全、悪性腫瘍、先天性心疾患などで病院にかかっている、熱が出たらすぐ病院に行くように言われている。内科系 外科系
- ☐ 暑い所にしばらくいた。または、激しい運動の後である。内科系 外科系
- ☐ 熱（38℃以上41℃未満）があり、まだ病院を受診していない。内科系 外科系
- ☐ 痰（たん）のからんだせきが出る。または、黄色や緑色の鼻水が出る。内科系 外科系
- ☐ 尿を出すときに痛がる。内科系 外科系
- ☐ 全身が赤い、または、発疹（体が赤くなっている。または、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
- ☐ 耳を痛がっている。外科系
- ☐ 耳の穴から膿（うみ）が出ている。または、耳だれがある。外科系

いいえ

はい

今すぐ受診

緑

- ☐ 以上の項目にあてはまらない。内科系 外科系

はい

当日又は翌日の
通常時間に受診



- あまり厚着をさせず、楽な服装をさせましょう。ただし、寒気があるときは温かくしてあげましょう。
- 冷やす場合は、わきの下や足の付け根をタオルでくるんだ保冷剤や濡らしてよく絞ったタオルを当ててあげましょう。嫌がったら無理にする必要はありません。
- 処方された解熱剤がある場合は、38.5℃以上の場合に服用させてもよいでしょう。

まず、P6の質問を確認してください。

腹痛(こども)

主な 症状

「おなかが痛い」「おなかが張っている」「おなかをさわると痛がる・激しく泣く」など

赤

- ☐ 強いおなかの痛みが急にきた、または、ずっと続いている。
- ☐ おなかが痛くて歩けない。
- ☐ おなかをさわると痛がる。
- ☐ おなかが張っている。
- ☐ 嘔吐、または、ひどい下痢がある。
- ☐ 吐いたものに血(赤や黒っぽい)が混じっている。
- ☐ 便にたくさんの血が混じっている。
または、便にイチゴゼリー様のものが混じっている。
- ☐ 尿量が減っている、または、尿が濃くなっている。
- ☐ おまた(股の付け根、陰囊など)が膨らんでいる。
- ☐ 激しく泣く、または、ぐったりしている。
- ☐ 痛みはよくなったり悪くなったりを繰り返しながら、続いている。
- ☐ 痛みがだんだん強くなっている。

いいえ

はい

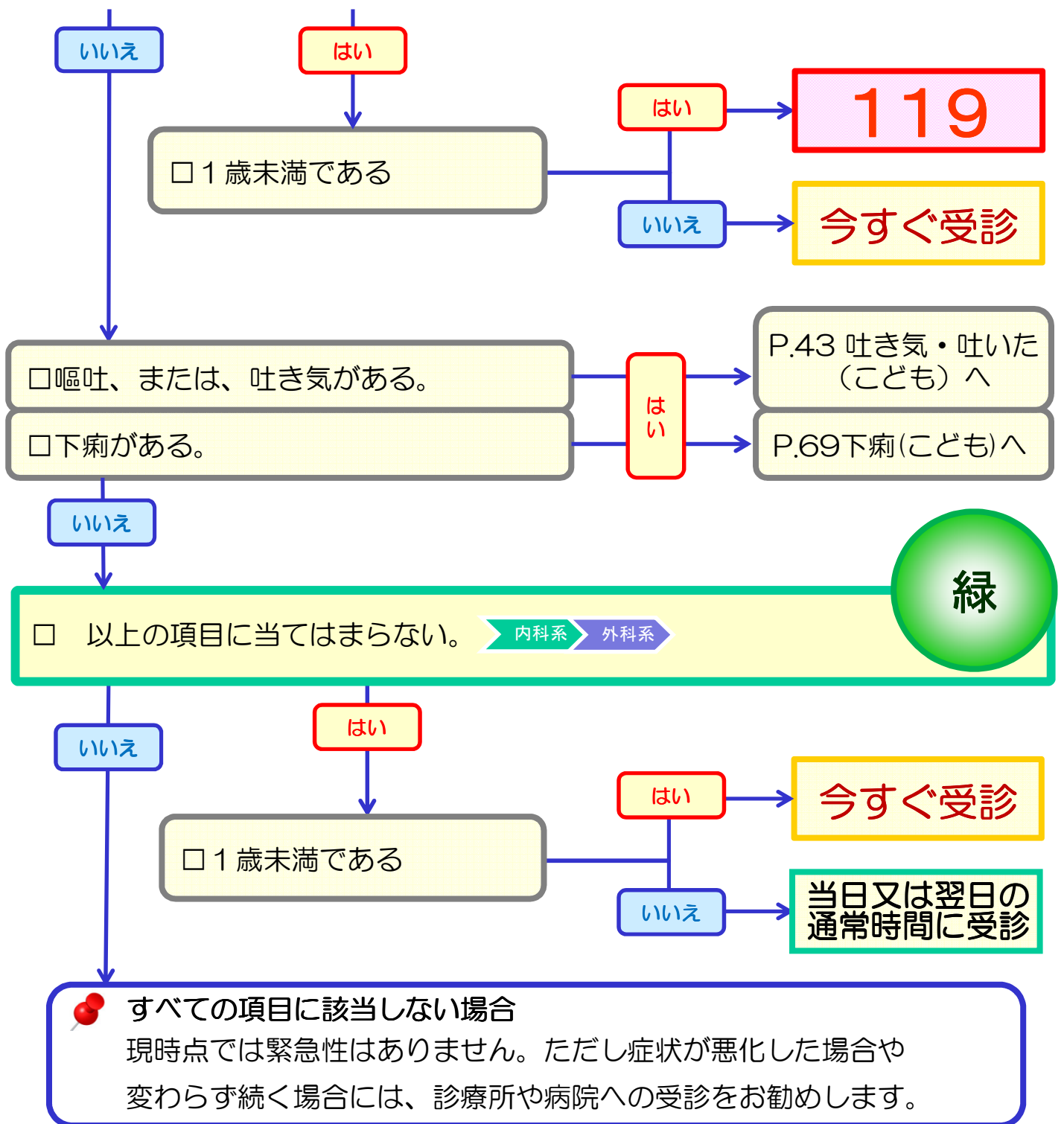
119

黄

- ☐ 38℃以上の発熱がある。 内科系 外科系
- ☐ 尿に血液が混じっている。 内科系 外科系
- ☐ 尿が出るとき痛がる。 内科系 外科系

いいえ

はい



○ 飲んだり食べたりできるようなら、水分や消化のよい食事を少しずつ試してみましょう。

まず、P6の質問を確認してください。

吐き気・吐いた（こども）

主な 症状

「吐いた」 「吐いている」
「吐きそう」 「気持ちが悪そう」 など

赤

- ☐ 何度も繰り返し吐いている。
（回数の目安：6回以上、または、吐いたものの中に食べたものや固形物が見られなくなっても2～3回以上繰り返して吐いている）
- ☐ 吐いたものに血、または、緑がかった液体が混じっている。
- ☐ 38℃以上の熱がある。
- ☐ 尿が半日以上出ていない。
- ☐ 無表情でウトウトしている。または、元気がなく、ぐったりしている。
- ☐ （乳児の場合）ミルクを飲んだ後に、3～4回以上ふきだすように勢いよく吐く。
- ☐ 強いおなかの痛みがある。
- ☐ 頭を激しく痛がっている。
- ☐ 便に血液、または、イチゴゼリーのようなものが混じっている。
- ☐ おなかがパンパンに張っている。
- ☐ 泣いても涙がほとんど出ていない。
- ☐ おなかを強く打った。

いいえ

はい

119

黄

- ☐ 少しの水分をとらせても吐いてしまう。 内科系 外科系
- ☐ だんだん吐き気が強くなってきている。 内科系 外科系
- ☐ 熱がある。 内科系 外科系
- ☐ 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 外科系
- ☐ 頻繁に下痢がある。 内科系 外科系
- ☐ 皮膚や唇が乾いている。 内科系 外科系
- ☐ せきがひどい。 内科系 外科系
- ☐ 現在は吐いていない。または、気持ち悪がっている。 内科系 外科系
- ☐ 家族・近所・保育園・幼稚園・学校などで同じような症状の人が
多い。 内科系 外科系
- ☐ 一緒に食事をした人が、同様の症状を訴えている。 内科系 外科系
- ☐ 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 外科系

いいえ

はい

今すぐ受診

緑

- ☐ 便秘をしている。 内科系 外科系
- ☐ 同じような症状を以前からよく起こしている。 内科系 外科系

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

継続的に様子をみて、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。



- 吐き気の強いときは、1～2時間おいた後、水分補給からはじめてみましょう。
- お腹が空いていてもすぐに食べさせず、少しずつ様子をみながらはじめてみましょう。

まず、P6の質問を確認してください。

下痢(こども)

主な 症状

「下痢している」「おなかを下している」「便(ウンチ)がゆるい」など

赤

- ☐ 元気がなく、ぐったりしている。
- ☐ 嘔吐、または、ひどくお腹をいたがっている。
- ☐ 尿が半日以上出ていない。
- ☐ 泣いてもほとんど涙が出ない。
- ☐ 便と一緒にたくさんの血が混じっている。
または、便にイチゴゼリー様のものが混じっている。
- ☐ 皮膚や唇が乾いている。
- ☐ 尿量が減ったり、尿が濃くなったりしている。
- ☐ おなかをかなり痛がっている。

いいえ

はい

119

黄

- ☐ 頻繁に下痢をしている。 内科系 外科系
- ☐ 38℃以上の発熱がある。 内科系 外科系
- ☐ 水分が十分にとれていない。 内科系 外科系
- ☐ 1週間以内に海外旅行をした。 内科系 外科系

いいえ

はい

☐ 1歳未満である

はい

119

いいえ

今すぐ受診

緑

- ☐ 以上の項目に当てはまるものがない。 内科系 外科系

いいえ

はい

☐ 1歳未満である

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。



- 飲めるようなら、少しずつ水分を試してみましょう。
- 下痢が良くなってきたら、消化の良いもの（おかゆ、おじや、うどんなど）から、少しずつ始めてみましょう。
- お尻がかぶれないように、こまめに洗ってあげましょう。

まず、P6の質問を確認してください。

頭・首のけが（こども）

主な 症状

「頭をぶつけた」 「落ちた」
「頭から血が出た」 など

赤

- ☐ 数回にわたって吐いている。
- ☐ 片側の腕があがらない。または、反対側と比べてあがりが悪い。または、腕のあがり具合に左右差がある。
- ☐ サラサラした液体が鼻、または、耳からポタポタと出ている。
- ☐ 押さえても、鼻血が止まらない。または、直接ぶつけていないのに耳から血が出ている。
- ☐ 頭からの出血が多い。または、出血をタオルやガーゼで圧迫しても止まらない。
- ☐ 首をかしげる姿勢をとっている。または、まっすぐ体を向かせても横を向いてしまう。
- ☐ 手足で動きにくいところがある。または、手足にしびれがある。
- ☐ けがをした後、または、けがをした時に意識がなくなった。
- ☐ 意識はしっかりしているが、頭が痛いと言っている。
- ☐ めまいがする。
- ☐ 目が見えにくかったり、ものが二重に見えたりする。
- ☐ 1回吐き、さらに元気がない。
- ☐ 同じことを何度も質問する。
- ☐ 首の後ろ側をさわると痛がる。

いいえ

はい

119

黄

- ☐ 起こせば起きるが、元気がない。 外科系
- ☐ 頭から出血していたが今は止まった。または、タオルやガーゼで圧迫して止まっている。 外科系
- ☐ 38℃以上の熱がある。 外科系
- ☐ 1回吐いたが、その後は普通である。 外科系
- ☐ 大きなこぶがあるが、普段と様子に変わりはない。 外科系

いいえ

はい

今すぐ受診

緑

- ☐ 普段ととくに変わった様子はない。（37℃台の熱を含む） 外科系
- ☐ けがをしてからすでに2日（48時間）以上経っているが心配だ。 外科系

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。



- けがをしてから48時間は、できるだけ安静にしましょう。
- 鼻血のときは、①小鼻を指でつまむようにしっかり押さえ、安静にさせる、②後頭部は叩かない、③前かがみに座り、血液を飲み込まず吐き出させる、ことに注意し止血してください。

まず、P6の質問を確認してください。

耳痛・耳だれ(こども)

主な 症状

「耳が痛い」「耳を痛がる」「耳だれが出ている」など

赤

- ☐ 片方だけ顔の動きが悪い。(表情がおかしい)

いいえ

はい

119

黄

- ☐ 耳の周囲、または、顔の片側が赤く腫れている。 医療機関案内
- ☐ 耳、または、その周囲の痛みが強い。 医療機関案内
- ☐ 耳の周囲、または、顔の片側が腫れている。(赤みはない) 医療機関案内
- ☐ 耳の穴から膿(うみ)、耳だれが出ている。 医療機関案内
- ☐ 痛み止めを飲んでも効かないほどの痛みである。 医療機関案内
- ☐ 耳からの出血がある。
または、耳だれ(耳から出た膿)に血が混じっている。 医療機関案内
- ☐ 耳に何か(虫など)が入ったようだ。 医療機関案内
- ☐ 耳鳴り、または、聞こえにくい。 医療機関案内

いいえ

はい

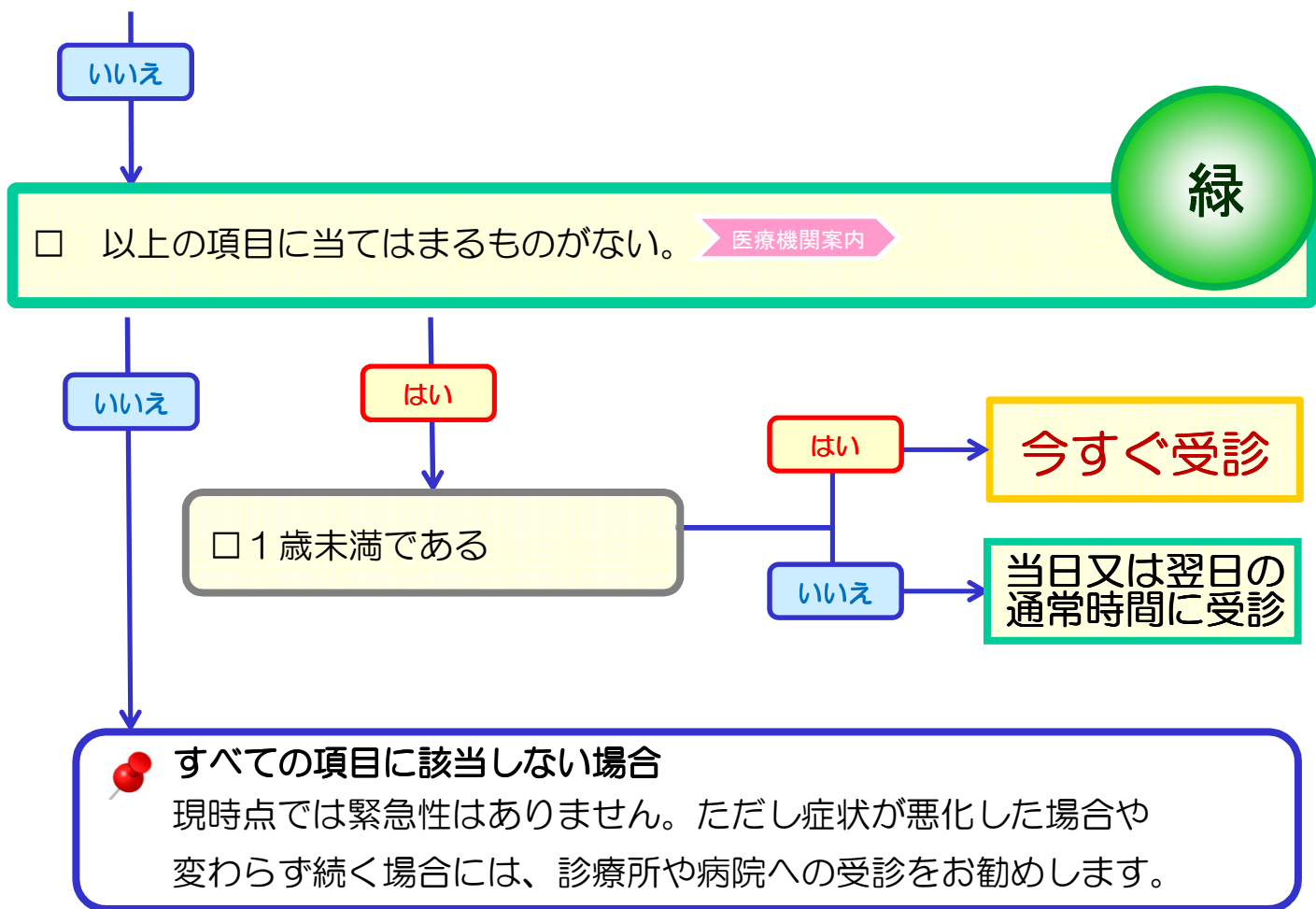
☐ 1歳未満である

はい

いいえ

119

今すぐ受診



- 腫れや痛みがある場合は、冷やしてあげましょう。
- 処方された薬があれば、服用させてもよいでしょう。

まず、P6の質問を確認してください。

発疹(こども)

主な 症状

「発疹」「皮膚のブツブツ」「湿疹」「蕁麻疹」
「体がかゆそう」 など

赤

- ☐ 眼の周りや顔がむくんできた。
- ☐ 呼吸が苦しい、声がかすれる、咳の症状がある。
- ☐ 今までにひどいアレルギー症状が出たことがある。
- ☐ 急に口の中や舌が腫れてきた。
- ☐ 赤や紫色の押しても消えない発疹があり、その他にたくさんみられる。

いいえ

はい

119

黄

- ☐ 全身に盛り上がった発疹があり、かゆがっている。▶ 内科系 ▶ 外科系
- ☐ かゆくて眠れない。▶ 内科系 ▶ 外科系
- ☐ 発熱、目やに、咳、鼻水などがひどく、元気がない。▶ 内科系 ▶ 外科系
- ☐ 薬を飲んだら発疹が出た。▶ 内科系 ▶ 外科系
- ☐ 小さな水ぶくれがポチポチと出てきた。▶ 内科系 ▶ 外科系
- ☐ 盛り上がった発疹が散在していて、かゆがっている。▶ 内科系 ▶ 外科系
- ☐ 舌にイチゴのようなザラザラがある。▶ 内科系 ▶ 外科系
- ☐ 眼や唇が真っ赤である。▶ 内科系 ▶ 外科系
- ☐ 皮膚のブツブツから膿や、汁が出ている。▶ 内科系 ▶ 外科系

いいえ

- 上記に該当しないさまざまな発疹がある。 内科系 外科系
- 最近予防接種を受けた。 内科系 外科系
- 手足、とくに手のひら、足の裏に水をもった発疹があり
□内炎もある。 内科系 外科系
- 麻疹、風疹、水ぼうそうなどが周りで流行っている。 内科系 外科系
- 日焼けをした。 内科系 外科系
- 草原や野山で遊んだ。 内科系 外科系
- リンゴのような赤いほっぺたになっている。 内科系 外科系

いいえ



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。



- かゆみが強いときは、冷たいタオルなどで冷やしてみましょう。
- かゆみ止めの薬を処方してもらっている場合は、服用させてもよいでしょう。
- お子さんがブツブツを搔かないよう、注意しましょう。



火事・救急は**119**



住所

電話番号

ご自宅周辺の目標物

緊急時の連絡先

※ 緊急時、あわてずに119番通報できるように、ご活用ください。

救急受診ガイド_{2014年版}（平成26年3月発行）

発行 消防庁 救急企画室
〒100-8927
東京都千代田区霞が関2丁目1番2号
03-5253-5111
