

## #8000相談員研修 痛み・泣き止まない

2025.10.18.  
福井聖子

### 本日のプログラム

1. 痛みについて
2. 外傷系
3. 外傷以外の痛み
4. 泣き止まない
5. 実際の相談を参考に

### 痛み

#### 外傷系

- \* 外傷時の衝撃の程度
- \* 経過
- \* 損傷の程度
- \* 全身状態

#### 外傷ではない痛み

- \* 炎症
- \* 関連痛・放散痛
- \* 特発性

### 痛み

#### 外傷系

- \* 皮膚と皮下組織
- \* 四肢 筋肉・骨・関節
- \* 内蔵・・・痛みは少ない

#### 外傷ではない痛み

- \* 頭痛
- \* 胸痛
- \* 腹痛
- \* 耳痛
- \* 睾丸・鼠径部
- \* 足の痛み
- \* 局所の炎症

### 痛みで要注意

#### 外傷系

- \* 交通事故
- \* 受傷時の強い衝撃
- \* 頭部打撲後3～6時間  
持続する頭痛  
(表面の痛みではない)

#### 外傷ではない痛み

- \* 治らない/動かない腹痛
- \* 睾丸・鼠径部

### 痛みのケア

- \* リラックス・気分転換
- \* 冷却 時間が経てば温める
- \* 安静・手当
- \* 親が落ち着く

ケアをして、落ち着く・痛みが楽になる場合は、  
夜は様子を見る

## 本日のプログラム

1. 痛みについて
2. 外傷系
3. 外傷以外の痛み
4. 泣き止まない
5. 実際の相談を参考に

## 外傷系

### 受診の判断

1. 痛み＋損傷の有無や程度による  
(見た目の異常や機能障害)
2. 全身状態  
だんだん元気がなくなってきた・遊ばない  
受け答えがいつもと違い、ボーッとしている  
  
顔色が悪い・手足が冷たく白い  
  
眠っている時、全く体を動かさず揺すぶっても抱き上げても  
手足がだらっとして動かない

## 手足の打撲・骨折・脱臼・肘内症

- ①今の手足の状態:動かせるか? 痛みは?
- ②外傷の状況:いつ? どんな出来事があったか?
- ③全身状態:機嫌は? 顔色は?

	経過観察 🏠	注意して 🏠	すぐに受診 🏥	救急車を呼ぶ 🚑
手足の 状態	普段通り動く 外見上変化なし	外傷の箇所を 動かせる 少し腫れている がひどくない	外傷の箇所を 動かさない ひどく痛がる	不自然に骨が 折れ曲がる 出血が止まらない
外傷の 状況	転倒・壁など動かない物への衝突 同年代の子とも同士の衝突など		不自然な姿勢 や動き・転落 激しい衝突など	交通事故
全身 状態	普段どおり	遊べる 眠れそう	不機嫌 泣き続けている	悪い

## 外傷系

### 目や目の周囲の打撲の場合

	経過観察 🏠	注意して 🏠	すぐに受診 🏥	救急車を呼ぶ 🚑
ケガ	目のあたりをぶつけたが 痛みもほとんどない	目の周りに物が当たった 目の周囲のケガを ひどく痛がる	目の中に物が当たった 目の周囲のケガを ひどく痛がる	目に刺さる
眼の状態	今特に異常はない 目も上下左右回転と 動かすことができる	眼の動きが制限されている 眼のかすみ・痛み・物が二重 に見える・視力低下など 涙が溜まって溢れる		

鼻が変形、顔の形がおかしい、腫れがひどい  
→外科または耳鼻科へ。

### 胸

激しくせき込む、呼吸のたびに痛がる、血の混じった汗が出るなど。  
おなか 黒い便、血尿が出る。

## 目のゴミ

### 2) 受診の目安

	経過観察 🏠	注意して 🏠	すぐに受診 🏥	救急車を呼ぶ 🚑
異物	ホコリ・まつげ・ 見えにくい程度 のゴミ	シャンプー・リンス・ 台所洗剤の泡	漂白剤・洗浄剤・ パーマ液・カビ取り洗 剤など	ガラスの破片 や刃物が刺さ る
眼の状態	瞬きや涙で流 れ出した 充血も目やにも ない	水で洗浄後 異常は見られな い または少し充血 している	目を開けられない 出血している 真っ赤に充血して 痛がる 視力が低下	

顔に付いても問題がないような液体が目に入った  
異物が入ったあと少し充血している

水道水で洗い流す  
翌朝目やにや充血があれば眼科受診  
痛みや充血が数時間以内に増すようであれば  
眼科受診

## 頭部打撲後の痛み・たんこぶ

### ①打撲の状況:

いつ、どのような場所で、どんな風に(打った時の様子・頭のどこ)打ったか?

### ②打った時の子どもの様子:

すぐに泣いたか? 直後の意識消失は?

### ③今の状態:

意識は? 機嫌は? 飲める? 遊べる? 眠れる?

### ④気になる症状など:年齢は? 嘔吐は? 頭痛は?

## 2) 受診の目安

	注意して 経過観察	すぐに受診	救急車を呼ぶ
打撲状況	低エネルギー外傷	高エネルギー外傷	同左
直後の様子	痛くないか、 すぐ泣いたか	強く打ったのに、 泣かなかったか	意識障害
今の状態	普段通り コブがある すり傷や触ると少し 皮下に凹みがある	元気がない・ボーっとする 眠り方が変・顔色が悪い 頭頂・側頭・後頭部の コブが膨らんでくる	意識障害 1時間以上 手足の麻痺 多量の出血 頭がベコベコする
他の症状など	なし または 嘔吐1～2回	生後7ヵ月以下 嘔吐3回以上 頭痛が続く めまいを訴える	

## 衝撃度の目安

\* 年齢により衝撃度に多少差があり、つかまり立ちぐらい以後の年齢での目安です

	低エネルギー外傷	高エネルギー外傷
打撲面・場所	畳・じゅうたん・フローリング・草地・砂地・乾かない土・ゴムマット・木など	石・コンクリート・アスファルト・鉄板・鉄パイプ・風呂場のタイルなど
転落の場合	落差1m未満	落差1m以上
外力	自分で転んだ・すり落ちたなど	跳ね飛ばされる・叩きつけられる・転げ落ちるなど

低エネルギー外傷  
痛がらず泣かなかった・  
大声で泣いた  
今無症状

低エネルギー外傷  
あまり泣かなかったが、その後変わりなし  
コブがある  
1～2回嘔吐

重症の頭部外傷の起こる  
危険性は低い。  
その日は、そばで寝て観察  
する。  
普通生活で下記に注意。

すぐに冷やす。コブは20分くらい、保冷剤か  
氷水で冷やす。  
24時間は室内で、できる範囲で静かに遊ぶ。  
入浴しない。  
翌日からは普通生活で、注意。

## 頭部打撲 脳の心配について

- 頭部打撲では、症状が出ない状態では診察や検査で異常が見つからない場合が多い。家庭で様子を見ることが、気になる症状が出ればすぐ受診することが大事。
- 意識の変化は、家族が一番気がつきやすい
- 衝撃度が強くない場合、無症状・異常所見がなければ、ほぼCT検査はしない
- 鎮静処置の負荷や、被曝量のリスクを避ける

## 症状を早期発見

- 症状が無い場合、手術はしない・・・手術自体にリスクがある
- 強く頭を打って脳に障害が出る場合、3時間以内に症状がでやすい。3時間以内に症状が出る場合は重症の可能性が高く、すぐに脳外科受診を勧める。次の時間的目安は6時間で、この間は特に注意して観察する。
- 頭部打撲で、熱が初発症状になることはまずない。他の症状がなければ、頭部打撲が発熱の原因とは考えられません

## 頭部打撲 皮下の症状について

- 低エネルギー外傷でも、尖ったものや家具の角などで打つと、出血・内出血・皮下脂肪組織の断裂などが起きる  
衝撃は頭蓋骨の外側の皮下組織と皮膚に影響  
頭蓋骨内は守られていることが多い(特に前頭部)
- 保冷剤か氷水で20分くらい冷やすと痛みが軽くなり、腫れや内出血の広がりは抑えられる。  
冷やせない場合放置しても、コブや皮下出血が広がるだけで冷やせないことにより脳への悪影響はない。
- 皮膚がへこんでいる場合、少し痛むが触ってみてわかる程度なら皮下組織の損傷の可能性が高く、それだけで緊急受診する症状ではない。気になるなら、翌日受診。

## 本日のプログラム





1. 痛みについて
2. 外傷系
3. 外傷以外の痛み
4. 泣き止まない
5. 実際の相談を参考に

## 頭痛

- ①症状の確認  
いつから？  
どんな風に？  
初めてか、時々あるのか？
- ②全身状態  
元気・飲めるか・遊べるか  
眠れるか
- ③他の症状・発熱は？

何が心配？

## 症状からの見分け方

	経過観察 	注意して 	すぐに受診 	救急車を呼ぶ 
頭痛	以前から時々頭痛を訴えるが元気 最近増えてはいない	痛みはあるが我慢できる 熱の上がる時や高い時だけ痛がる	ひどく痛がり我慢できない	頭部外傷後 ひどい頭痛で状態も悪い
全身状態	良い	眠れる	良くない	悪い
他の症状	ない	発熱	繰り返す嘔吐 嘔吐と発熱	けいれん 意識障害

神経症状:意識障害・繰り返す嘔吐・麻痺・けいれん等の有無  
熱中症に注意  
発熱に伴う頭痛:感染症が多い その他 副鼻腔炎・眼疾患・歯科疾患等

## 目の痛み

1. 眼瞼痛…擦過傷・熱傷等外傷・麦粒腫・霰粒腫など
2. 眼表面痛…角膜疾患
3. 眼球痛…眼球自体の炎症や眼圧上昇 穿孔外傷以外は稀
4. 眼深部痛…眼窩蜂窩膿炎等眼窩内急性炎症・副鼻腔炎
5. 眼科手術後の痛み…強い痛みは1～2日

外傷以外は  
翌日眼科受診

## 耳の痛み

6～7割は耳疾患

1. 耳介周辺部
2. 外耳道 外傷・耳せつ・外耳炎・異物など
3. 中耳 急性中耳炎・急性乳様突起炎等

関連性耳痛(放散痛)

顎関節症・口内炎・舌炎・口腔・急性咽喉炎・急性扁桃炎・急性喉頭炎・頸部の炎症や病変による

急性中耳炎:鼓膜の充血・緊張によるので、自然穿孔・切開で軽快する

## 耳の痛み

- ①耳の症状:いつから?  
思い当たるきっかけは?  
(耳掃除・異物・風邪の既往など)
- ②全身状態:機嫌は? 遊べる? 眠れる?
- ③他の症状:発熱



## 耳の痛み その他

耳内異物・外傷への対処方法

- ボタン電池や接着剤、尖った物などを入れた場合は、耳鼻科受診を勧める。
- 虫が入った場合は、耳の穴を上に向けオリーブオイルかサラダオイルを耳に入れたら、虫が死んで羽音などの不快感が無くなる。次に耳の穴を下にしてオイルや虫を出す。虫が出てこない場合は、耳鼻科受診を勧める。
- 外傷は耳かきによるものが最も多く、もし鼓膜が破れても8割は自然に閉鎖するので、緊急に受診する必要はない。精査は日中できないので、翌朝の耳鼻科受診を勧める。

耳痛の受診について

- 耳痛は、耳鼻科領域では緊急対象ではないので、夜間に耳鼻科受診はむずかしいことが多い。耳の後ろの部分が腫れて触っても痛がるような場合は、早めに受診した方がいいが、それ以外の場合は翌朝に耳鼻科受診を勧める。
- 家庭に解熱鎮痛薬がなくて痛みが強く、耳鼻科受診もできない場合は、「耳のあたりを痛がる」「頭痛?」として小児科を受診し、解熱鎮痛剤を出してもらってもいい。

	注意して 	すぐに受診 
耳痛・耳漏・異物・外傷など	痛みがあるが、眠れそう 黄色い耳漏(耳だれ)	30分以上痛みが強く、我慢できない ボタン電池・接着剤を入れた 刺さった物が取れない・出血が止まらない
全身状態	不機嫌だが、遊べる・眠れる	眠れない
他の症状	短時間で消失するめまい 耳が聞こえにくい	
	発熱	

- 冷たいタオルなどで、痛がる耳を冷やす
- 動かさないで楽な姿勢で、眠れるようにする。
- 冷やす・さする・安心してリラックスさせることは、痛みが楽になるために大切な対応。
- 痛みどめに、解熱鎮痛薬は有効。熱がなくて使っても低体温を起こす作用はない。
- 咀嚼で耳痛は増悪するので硬いものを避け、分割して与える。

- 熱があれば水分補給
- 耳だれは、外に出た液を拭き取る。耳の中までぬぐい取る必要はない。

## 胸痛

### ① 胸痛について

いつから？ どのあたり？  
きっかけや原因として心配なことは？  
(胸部打撲・心臓病など)

### ② 呼吸状態：呼吸の様子に変わりはないか？

### ③ 全身状態：顔色は？ 機嫌は？ 元気は？

## 胸痛 受診の目安

### 2) 受診の目安

	経過観察 🏠	注意して 経過観察 🏠	すぐに受診 🏥	救急車を呼ぶ 🚑
胸痛	一時的 👉	深呼吸しても 痛みは変わらない 👉	深呼吸で痛みが強まる 痛みが続く 👉	ひどく痛がる 👉
呼吸状態	普通 👉	普通 👉	呼吸がいつもとちがう 👉	呼吸がしにくそう 👉
全身状態	良い 👉	保たれている 👉	ひどく不機嫌・何を 元気もない 顔色が悪い・ 手足が冷たい 👉	悪い 👉
その他	ない、ま たは軽微 👉	ない、または軽微 👉	胸部打撲・心疾患の既往 や家族歴など 👉	👉

## 胸痛の原因

大人と異なり、胸痛のある小児では深刻な心臓病の確立は1%未満である

小児の胸痛の原因は多岐にわたり、原因不明なことも多いが、そのほとんどは良性である。

心臓性が心配な場合は、検査が必要であり、日中受診が大事

## 胸痛の原因 外来診療において 小児では74%が特発性胸痛という報告もある

50～68% 筋・骨格系 肋軟骨炎・筋肉の緊張・外傷・  
スポーツ後や長引く咳による筋肉疲労

10～30% 心因性 不安・パニック障害・転換性障害・  
心身症・気分障害

3～12% 呼吸器系 喘息・肺炎・気管支炎・気胸・肺塞栓症

1～10% 心血管系 虚血性心疾患(川崎病後遺症・  
冠動脈奇形)・不整脈・心筋炎・心膜炎

2～ 8% 消化器系 胃食道逆流症・食道炎・胃炎他

10%程度 その他 鎌状赤血球症・皮膚感染症

## 腹痛

### ① 腹痛

いつから？  
きっかけや思い当たる原因は？  
(打撲・下痢や便秘など)

### ② 全身状態

動いているか、動かないか？  
機嫌は？ 遊べる？ 眠れる？ 顔色は？ 食欲は？

### ③ 他の症状：嘔吐は？

### 2) 受診の目安

	経過観察 🏠	注意して 経過観察 🏠	すぐに受診 🏥	救急車を 呼ぶ 🚑
腹痛	以前より時々訴え るが、いつも自然 に治る 👉	急に痛がるが、 我慢できそう 排便後、痛みは おさまってきた 👉	ものすごく痛がる 数時間前から続く 同じ場所をずっと 押さえている 👉	胸腹部外傷 後に腹痛が 続く 👉
全身状態	良い 👉	保たれている 👉	激しく泣く・ぐったり する・食欲低下・遊ばな い・眠れそうにない 👉	悪い 👉
他の症状	特にない 👉	下痢または 便秘 👉	嘔吐を繰り返す 暑熱を痛がる 👉	👉

## 小児の腹痛で頻度の多い疾患

一般外来での頻度 (住本真一:臨床研修プラクティス9 2004)

30～40%:便秘 15～20%:急性胃腸炎 10～20%:かぜ症候群

	2歳未満	2～5歳	5～12歳	12～15歳
急性 腹症	<b>腸重積</b> <b>鼠径ヘルニア嵌頓</b> 腸閉塞 腸回転異常 メックェル憩室炎	腸重積 腸閉塞 急性虫垂炎 消化性潰瘍 腸閉塞 メックェル憩室炎 精巣捻転 卵巣黄体捻転	<b>急性虫垂炎</b> 消化性潰瘍 腸閉塞 メックェル憩室炎 精巣捻転 卵巣黄体捻転	<b>急性虫垂炎</b> 消化性潰瘍 精巣捻転 卵巣黄体捻転 子宮外妊娠 腸閉塞 メックェル憩室炎
急性 の 腹痛	<b>急性胃腸炎</b> <b>便秘</b> 尿路奇形、感染 肺炎、上気道炎 腸道弛緩症	<b>急性胃腸炎</b> <b>便秘</b> アレルギー性紫斑病 尿路奇形、感染 肺炎、上気道炎	<b>急性胃腸炎</b> <b>便秘</b> アレルギー性紫斑病 尿路奇形、感染 肺炎、上気道炎	<b>急性胃腸炎</b> アレルギー性紫斑病 前精巣炎 痔瘻

## 急性腹症に注意

急性虫垂炎

5歳以後に多い

嘔気・嘔吐・食欲低下

腸重積

乳児～3歳に多い

間欠的腹痛・嘔吐・血便・腹部腫痛

## 腹痛に関して

### 腹痛の時の対処方法




- おなかを「の」の字にさす・排便を促す・痛みが軽くなる姿勢を取らせるなどで様子を見る。
- 嫌がらなければ、腹部を暖かいタオルなどで温めるのもいい。
- 腹部に異常がある場合は、数時間後も痛みが続くので、時間をかけて見るのが大事。
- 子どもに我慢をさせないで、数時間後も痛みが続くかどうか聞いてみる。

### 腹痛の相談のために

- 子どもが「お腹が痛い」という時の原因としては、腸管内で便やガスが溜まり圧がかかることが多い。一時的にすく痛がっても、便やガスが出て痛みが無くなれば受診の必要はありません。
- 食後などいつも同じようなタイミングで痛みを訴える場合は、楽な姿勢を取らせる。時間が経つとおさまる痛みは、特に受診の必要はない。
- 毎回消える痛みでも、回数が増えたり、痛み方がひどくなる場合は、日中受診を。

## 魚の骨が刺さった・のどが痛い

### ①今の状態:痛みは? 飲めるか?

	経過観察 	経過観察 	すぐに受診 
今の状態	聞けば痛いと言うが、普通に飲食できる。	痛がるが我慢できる。	刺さった状態でそれ以上物が飲み込めない。 ひどく痛がる。
他の症状	特にない。	特にない。	嘔吐。 唾を吐く・よだれが多い。

痛がるが我慢できる・眠れそう

翌朝も痛みが続けば耳鼻科受診

## 魚の骨が刺さったときの対処方法

- とりあえずしばらくづばを飲みながら様子を見る。
- のどに刺さった魚の骨は飲み込みなどの嚥下運動で、自然に抜けることが多く、あとから抜けることもある。
- 骨が抜けても傷が痛むこともある。すぐに痛みが取れなくても我慢できるようにあれば、そのまま何もなくても、一晩眠れば朝には治っていることが多い。
- 翌朝まだ痛みが続くようであれば耳鼻科を受診。

- その時に処置を希望される場合、耳鼻科が一番。
- 受診先がなくて見える範囲であれば、歯科でも処置を試みる場合があるので電話で問い合わせを。

- ご飯の丸呑みは、かえって骨を押し込む可能性があるため、勧めない。
- すでに丸呑みをしてしまった場合は、それ以上は繰り返さず自然な回復を待つ。
- 骨を押し込む可能性もそれほど高くないので、間違いと指摘して罪悪感を持たせない。

## 足の痛み・成長痛?・スポーツ障害

### ①足の痛み




いつ? どの部位?

動きに異常は? 腫れは?

### ②子どもの年齢・状況

10歳以下?

スポーツをしているか?

	経過観察 	注意して 	すぐに受診 
足の痛み	<p>日中は痛みがない</p> <p>日中は元気で動く</p> <p>痛みのピークは約 30 分～1 時間</p> <p>膝周辺・ふくらはぎ・足首・太もも・足の付け根など</p>	<p>痛がる回数が増えた</p> <p>歩行や動きがおかしい</p> <p>日中も痛みが続く</p> <p>関節が腫れる・動きにくい</p> <p>熱をもつ</p> <p>同じ部位を3回くらい続けて訴える</p>	<p>ひどく痛がり眠れない</p>
年齢・状況	10 歳以下	スポーツをしている	
<div> <div>10歳以下 毎日のように夜に痛みや違和感を訴えるが 日中は元気で動きも良い</div> <div>捻挫や外傷ではないがスポーツの影響が疑われる 足の痛み・痛み以外に腫れや動きなど症状がある</div> </div>			
<div> <div>冷やす・さするなどの処置で様子を見る 痛みがだんだん強くなる場合や動きがおかしい場合は整形外科受診</div> <div>その時点では冷却・湿布とさするなどの処置で様子を見る 近日に整形外科受診</div> </div>			

## 成長痛？への対処方法

●痛がる部位をさする、温める、逆に冷湿布など本人にとってよい方法を取り様子を見る。

●安心させてリラックスすると、痛みが和らぐこともある。親が必要以上に不安になると子どもも不安になるので、落ち着いて優しく言葉をかける。



●サポーターをはめてもいい。

●時間の経つのを待つが、痛みが強い場合は鎮痛剤を使ってもいい。

## 鼠径部の痛み・睾丸/おちんちん

- ①局所の状態：腫れ・痛みの程度は？
- ②原因：外傷があったか？
- ③全身状態：機嫌は？ 嘔吐は？

2) 受診の目安

	注意して 	すぐに受診 
今の状態	<p>鼠径部の外傷後痛みなし</p> <p>おちんちん先端(約 5mm)の腫れ</p> <p>睾丸外傷後痛みなし</p>	<p>足のつけね(鼠径部)の腫れ・痛み</p> <p>おちんちん全体の腫れ</p> <p>睾丸の痛み</p>
原因		外傷なし
全身状態	遊んでいる	不機嫌
他の症状	眠れそう	嘔吐

## 本日のプログラム

1. 痛みについて
2. 外傷系
3. 外傷以外の痛み
4. 泣き止まない
5. 実際の相談を参考に

## 泣き止まない

### ①泣き方

きっかけは？  
泣き声や泣き方は？  
どのぐらいの時間？

### ②子どもの様子は？

### ③他の症状がみられる

## 火のついたように泣いています





### <確認のQ>

- \* いつから？
- \* 顔色は赤い？
- \* 体中を見て、どこか腫れているところや手足の指が何かに巻きついていることはないですか？

### <考え方>

- \* 案外30分以内のことも多い
- \* 真っ赤な顔で泣くのは体力がある
- \* 体のどこかに異常な箇所がないかを確認

## 泣き止まない

	経過観察 	注意して経過観察 	すぐに受診 	救急車を呼ぶ 
泣き方、泣き声	夜泣き？ 今日はひどい いつも悩むなど	ぎっかけがあり怒ったように泣く。 普段と変わりなく泣き出した。 泣き声や泣き方はいつもと同じか多少激しい程度。	いつもと違って弱々しい泣き方。 いつもと泣き声が違う。(甲高い、かすれた声など)	対応するのが難しい。
子どもの様子		顔色は赤い。	顔色が悪い。 しんどそう・活気がない・ぐったり。 腹部などどこかを触ると極端に泣く。	
その他		特に症状はない。	不眠・嘔吐が続く。 哺乳量が減った。	親として、とても耐えられなさそう。

夜泣き？  
今日はひどい  
いつも悩むなど。  
ここ数日間いつも同じ頃に泣く。

帰宅や旅行中など、普段と違う環境にいた。  
泣くようなきっかけがあり怒ったように泣く。  
普段と変わりなく泣き出した。  
泣き声や泣き方はいつもと同じか多少激しい程度。  
顔色は真っ赤・勢いはある。

暑すぎ・寒すぎ等はないか確認。  
成長待ちなので泣かせても、あやして親のやりやすい方法で過ごす。  
親の体力維持も大事なのでできれば親も少しでもお昼寝する。

0～1歳児では、体中を調べる。  
2歳以上なら観察。異常があればそれに対処。  
37℃台以下であれば気分転換を試みる。  
どうしても泣き止まない場合は受診。

## 本日のプログラム

1. 痛みについて
2. 外傷系
3. 外傷以外の痛み
4. 泣き止まない
5. 実際の相談を参考に

## 実際の相談

1. 3歳 腹痛
2. 0歳(4週) 泣き止まない・その他
- 3・4 3か月 泣き止まない
5. 2歳 泣き止まない