熊 本 県

熊 本 県 医 師 会

熊本県小児科医会

平成26年3月作成 （平成30年8月改訂）

こどもの ケガ・急病について

上手なお医者さんのかかりかた

熊本県・熊本県医師会・熊本県小児科医会

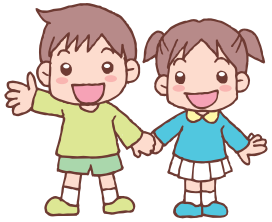
はじめに

お子さんの健やかな成長を願う親御さんにとって、お子さまの急な病気やけがは、とても心配なものだと思います。かぜをひいたり、熱をだしたり、食べ物を吐いたり、いつもと違ったことがあると、あわててしまったり、どうしてよいか迷ってしまうこともあるでしょう。

そんなとき少しでもお役に立てばと作成したのがこの冊子です。お医者さんにかかる前に、ちょっと手にとって見て下さい。また、いざというときあわてないですむように、時々ご覧になっていただけるとうれしいです。

もくじ

Ⅰ．お医者さんに行く前に …… 2
Ⅱ．上手な受診のしかた …… 4
Ⅲ．症状ごとの対応 …… 6
1．熱を出したとき …… 6
2．おなかが痛いとき …… 8
3．下痢のとき …… 10
4．吐いたとき …… 12
5．せき、ぜんそく（ゼーゼー）のとき …… 14
6．けいれん（ひきつけ）を起こしたとき …… 16
7．頭をうったとき …… 18
8．やけどをしたとき …… 20
9．誤飲・誤食をしたとき …… 22
Ⅳ．こどもの蘇生（胸骨圧迫と人工呼吸） …… 28
Ⅴ．相談窓口一覧 …… 32



熊本県・熊本県医師会・熊本県小児科医会

Ⅰ お医者さんに行く前に

①日頃からお子さんの様子をよく観察しましょう。

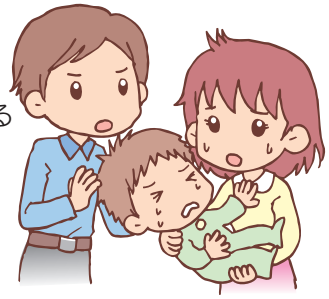
日頃からお子さんの特徴やくせ、体調を把握し、もしもの急病などのときにも、早めに発見できるように心がけておきましょう。

②お子さんの具合が悪いときも、まずは五感をフル活用し状態をよく見ましょう。

- ☐ ぐったりしていないか。ウトウトしていないか？
- ☐ 呼びかけに反応するか。あやすと笑うか。
- ☐ きげんはよいか。
- ☐ 顔色、肌の張り、つやはよいか。
- ☐ 食欲はあるか。（赤ちゃんの場合、ミルク、母乳の飲みはよいか。）
- ☐ おしっこは出ているか。（オムツがいつものとおりぬれているか。）
- ☐ 便は出ているか。色、においはどうか。おなかが張っていないか。
- ☐ 息はゼーゼーしていないか。（背中に耳をあてて聴いてみて）
- ☐ 鼻はつまっていないか。

発熱等があっても、生後６か月以上のお子さんなら、上にあげたポイントの全てに異常がなければ、翌朝まで待っても大丈夫なケースがほとんどです。心配なお気持ちは十分わかりますが、深夜の受診は、お子さん本人の負担になり、かえって症状が悪くなることがあります。

出来るだけ診療時間内に
かかりつけ医を受診しましょう。



夜間の急病のときは、まず、子ども医療電話相談　にご相談ください。お子さんの急な病気への対処方法や、応急処置などを相談できる窓口です。

短縮番号は、 **#8000**

本誌 33 ページに詳細は記載。

✚ はやめに受診した方がよいとき

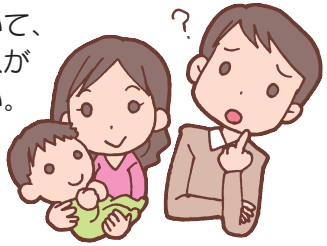
- ☐ ぐったりしている。
- ☐ 呼びかけに反応しない。
- ☐ いつもと泣き方が違う。あやしても泣き止まない。
- ☐ 顔色が悪く、肌に張り、つやがない。
- ☐ お乳を全く受けつけない。
- ☐ おしっこが出ない。
- ☐ けいれんが続いている。
- ☐ 嘔吐下痢が止まらない。
- ☐ 息がゼーゼー、苦しそう。咳がひどい。
- ☐ 鼻がつまって苦しそう。
- ☐ 高温多湿のところに、長時間いたあとの高熱

Ⅱ 上手な受診のしかた

受診するときは以下のことに気をつけるとスムーズです。

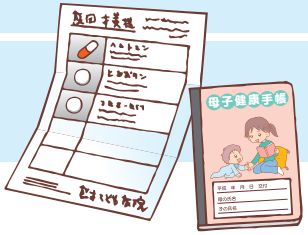
連れて行く前に

●つれていく方 ▶ お子さんの様子について、一番よく知っている人がつれて行ってください。



●持っていくべきもの

- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 熱がある場合、メモか熱の推移についてのグラフ（体温表）
- ☐ ほかの病院でもらった薬の名前が書かれた紙（「おくすり手帳」など）があれば持っていってください。
- ☐ 便の様子がおかしいときは、便を持っていってください。おむつについたままで結構です。



外来に着いたら

1 食べ物（特にアメ、ガムなど）を絶対に与えないでください。

先生が口の中がよく見えないばかりか、気管に入って窒息する危険があります。

2 以下の場合、受付にお伝えください。

できれば受診の前に電話しましょう。

症状が重い

- 何度も吐く、息が苦しい。
- ぐったりしている。
- 顔色がとても悪い。

先に診察することがあります

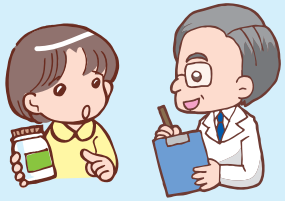
発疹がある場合

別室で診察することがあります（感染症の場合があります。）

※すでにアトピー性皮膚炎などと診断されている場合を除く。

診察の時は

できるだけ時間の流れにそって、落ち着いて、症状（いつから、どうなったか）を伝えましょう。



特に聞きたいことがあるときは、要点を書いて先生にわたすのも一つの方法です。受付から渡してもらってもいいかも。

お気に入りのおもちゃなどは、持ち込んでも結構です。（先生が診察しやすくなることがあります。）

Ⅲ 症状ごとの対応

1．発熱

まず、知っておいてほしいこと

- 高熱だけが原因で脳が障害を受けるということはありません。
- 解熱剤は病気を治す薬ではありません。
- 熱の推移ばかりに気を取られると、重要な症状を見落とすことがあります。

  最初に書いた「お医者さんに行く前に」の項目をよくチェックすることが大切です。▶2ページへ

ただし、生まれてすぐの赤ちゃんの高熱は要注意!!

生後３か月未満の赤ちゃんでは、ふつうあまり熱が出ることはありません。高熱が出たら、早めに病院へつれて行ってください。

家庭での対処方法

- 熱の状態と熱以外の症状をよく観察してください。
  食欲があるか・息苦しさはないか・意識はあるか・機嫌はどうか・よく眠れるか　など
- 悪寒やふるえがでたら、全身を保温してください。
- 水分の補給はしっかりと行ってください。
  イオン飲料・湯冷まし・麦茶　など
- 汗が多く出る時は、ぬるま湯で絞ったタオルなどで体を拭いたり、着替えさせてください。また、熱いところは氷枕などで冷やし、冷たいところは布団を１枚多くするなどして保温してください。
  ※なお、特にちいさな子どもは、毛布などでくるんで暖めすぎないように注意してください。

注意すること

- 高熱の時に、強い熱さましなどで無理に熱を下げるのは好ましくありません。病気によっては有害な時もあります。主治医と相談して使いましょう。
- 水分の補給は重要ですが、母乳やミルク、食事は欲しがらなければ無理に与えなくても大丈夫です。また、与えるときは、消化のよい物（おかゆ、果物のすりおろしなど）を与えてください。

2.腹痛

子どもは、消化器官が未発達で、便秘などを起こしやすいものです。また、特に赤ちゃんがわけもなく繰り返し泣く時は、おなかが痛い可能性があります。

よくある腹痛の原因

乳児	便秘、そけいヘルニア、腸重積
幼児	便秘、急性胃腸炎、腸重積
児童	便秘、急性胃腸炎、虫垂炎

家庭での対処方法

- 腹痛が軽いときは、無理に食べさせないで水分（イオン水、微温湯、湯冷ましなど）を少しずつ飲ませて様子を見てください。
- お腹に「の」の字を描くようにやさしくマッサージしてあげると、少し楽になることもあります。

注意すること

- おなかに炎症があるとき（虫垂炎、胃腸炎など）には、炎症を悪化させる可能性があるので、カイロや湯たんぽなどでおなかを暖めないようにしましょう。

すぐ受診した方がよいとき

3ページに記した症状があり、さらに以下の症状がある。

- □ おなかをかがめて痛がる、おなかが痛くて歩けない。
- □ あかちゃんが足を縮めていて、泣きやまなかったり、間隔をおいてまた泣く。
- □ おなかが張ったり、股の付け根がはれている。
- □ 頻回の嘔吐をくりかえしたり、血便、下痢をともなっている。
- □ 高熱をともなっている。

3.下痢

子どもは消化器官が未発達で、消化不良を起こしやすいものです。下痢をしたら、いつもの便と違うのはどのような点かよく観察してみましょう。

- **におい**…腐ったような臭い、すっぱい臭い
- **性　状**…赤っぽい・白っぽい、どろ状・水様状
- **１日の回数**

またその他の症状も観察しましょう。

- **嘔吐・腹痛・熱はあるか**
- **機嫌は？**
- **食欲は？**

すぐ受診した方がよいとき

3ページに記した症状があり、さらに以下の症状がある。

- ☐ 嘔吐も繰り返している。
- ☐ 便に血が混じっている。
- ☐ 便が全体的に白っぽく水のよう。

なるべく便を持って行くこと！
（おむつについたままでよい）

家庭での対処方法

飲み物

脱水状態になりやすいので、水分については発熱の場合と同じ考え方ですが、１回量を少なくし、回数を多くしてください。イオン水などの純補水液を上手に使いましょう。

オレンジジュースなどは刺激が強いので避けてください。また離乳がすんでいるお子さんなら、病気が治るまで牛乳類を飲むのを中止しましょう。乳児の場合、母乳、ミルクは続けてかまいません。

離乳食を始めた乳児・幼児の場合

便のゆるさによって

●水のような便なら

湯冷まし、スープ、みそ汁、リンゴのすりおろし　など

●どろどろ～やわらかい便なら

とうふ、おかゆ、すうどん、
徐々に、野菜の煮物、白身魚などを加えていく。

食べ物

柑橘類（みかんなど）、乳製品、砂糖、その他消化されずに便にそのまま排泄されるもの（にんじん、海藻など）は避けてください。

4.吐いたとき

嘔吐したときには、回数はどうか、腹痛はあるか、頭痛はあるか、熱があるか、機嫌はどうか、食欲はあるか、下痢があるかなどをよく観察してください。

すぐ受診した方がよいとき

3ページに記した症状があり、さらに以下の症状がある。

- ☐ とても機嫌が悪く、間隔をおいて急に泣くことを繰り返す。（血便を伴うこともあり）
- ☐ 熱があり、あやしてもずっと機嫌が悪い。顔色が悪い。（首を前に傾けるとひどくなることがある）
- ☐ 頭を打ったあと、機嫌が悪い、何度も吐く。
- ☐ 下痢も何度も繰り返しぐったりしてきた。
- ☐ 水分がとれず、おしっこが減ってきた。（おしっこが半日位出ない）

赤ちゃんの嘔吐

- 吐いたあと、ケロリとしている場合は心配ありません。
- 順調に体重が増えているなら、多少吐いても発育には影響しません。

幼児の嘔吐

- かぜや扁桃炎、胃腸炎のときは吐きやすくなります。
- 発熱や頭痛、血便など他の症状をともなっていないか観察を。

家庭での対処方法

水分補給がポイント

脱水症状になりやすいので、吐き気が治ってから15～30分程度を目安に、イオン水、湯冷まし、うすめのお茶などを少しずつ、回数を多めに与えるなどして、水分を十分に与えてください。

注意すること

- 吐いたものをのどにつまらせないように、寝ているときは体や、顔を横に向けてください。

- 赤ちゃんにミルクを飲ませたときは、縦に抱き、ゲップをさせてから寝かせてください。

5.せき・ぜんそくのとき

せきは、気管や気管支に侵入するウイルスや細菌、異物などを排除するための反応であり、苦しさのないせきは心配ありません。

あわてずに、まずお子さんの様子をよく観察することが大切です。

すぐ受診した方がよいとき

3ページに記した症状があり、さらに以下の症状がある。

- ☐ せきがひどく眠れない。顔色が悪い。
- ☐ ゼーゼーしている。（背中に耳をつけるとヒューヒュー音がする。）
- ☐ ケンケンと犬がほえるようなせきをする。
- ☐ 肩で息をしており、呼吸が早い。（赤ちゃんで１分間に 60 回以上は大至急）
- ☐ 全身で息をしていて、胸の上下がはげしい。

家庭での対処方法

●湿度を保つ。むせないように水分をあげる。

加湿器を使ったり、濡れタオルを干して部屋を加湿したり、口元に蒸しタオルなどをあててください（ただし、窒息しないように口そのものは覆わないように注意しましょう）。

●部屋の空気をきれいに。

ホコリ、タバコ、線香のけむりなどはせきをひどくします。空気を入れ換え常に新鮮な空気を。

●ぜんそくの薬があらかじめ用意されていれば、医師の指示通りに使う。

ぜんそくの薬は、医師の指示どおり使ってください。

●ぜんそくは、日々の治療･管理が大切です。
環境整備も含めて、日頃から主治医と相談しておきましょう。

6．けいれん（ひきつけ）を起こしたとき

けいれんとは、からだ全体やからだの一部がつっぱたり、ピクピクしたり、脱力したりすることです。

家庭での対処方法

まずはあわてないこと！

1　周囲に危険物があれば、取り除く。
2　けいれんの途中、吐いても吸い込んで窒息しないように、顔を横に向ける（できれば左側を下に）。
3　呼吸しやすくするため、頭をうしろにそらしたり（ただし、首がつっぱっているときは無理しない）、衣服をゆるめる。
4　以上を実行したうえで、よく観察する。
　何分続いたか、目（ひっくり返った、一点をじっと見た）の位置、手足の動き（特に、左右対称か）、終わってから泣いたか、眠ったか、呼んで反応したか、など。

おさまったら救急外来やかかりつけ医に電話して指示を受けて下さい。

ただしこんなときはすぐ病院へ！

救急車の利用も考えましょう。

- ☐ 初めてのけいれん。
- ☐ ５分以上続く。
- ☐ 熱がない。
- ☐ ６か月未満の乳児（赤ちゃん）。
- ☐ 片足片腕だけのけいれん。
- ☐ けいれんのあとも意識がもどらない。

注意すること

口の中に物や指を入れない。
　ふつうは舌をかむことはありません。口の中に指や物をいれると、口の中を傷つけたり、歯が抜けたり、舌を押し込んで窒息するもとになったりするので危険です。

ゆすったり、たたいたり、飲み物や飲み薬を与えたりしない。

7．頭を打ったとき

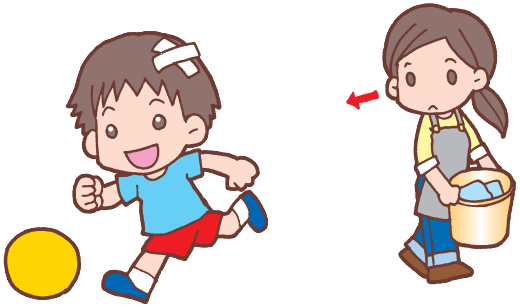
頭を強く打っても、頭の骨に骨折がなく、目や手足の動きや意識に異常がなければ、あわてずに、平日の昼間などを待って受診しても、たいていは心配ありません。

頭を打った後の状態に注意しましょう。

- ☐ 大声で泣く。
- ☐ けいれん、吐き気がない。意識もしっかりしている。
- ☐ 打った場所にへこみがない。出血は止まっている。

以上の３つを満たしており、泣き止んでけろりとしていれば、たいていは大丈夫です。

ただし、徐々に症状が出てくることもあるので
48 時間は慎重に様子を見てください。



すぐ受診した方がよいとき

万が一、以下の症状があるときは、できるだけ早く、病院を受診して下さい。

- ☐ 頭の痛みが強くなるとき。
- ☐ けいれんが起きたとき
- ☐ 吐き気が繰り返して見られたり、気持ち悪さが続くとき。
- ☐ 意識消失があったり、頭を打った後すぐ泣かなかったとき。
- ☐ ぼんやりしてきて、ほおっておくと眠ってしまうとき。
- ☐ 頭を打った前後のことを覚えていないとき。
- ☐ 物が二重に見えたり、物が見えにくくなったとき。
- ☐ 手足が動きにくくなったり、しびれたりするとき。
- ☐ 体温がどんどん高くなってきたとき。
- ☐ 左右の瞳の大きさが違うとき。
- ☐ なんとなく普段とくらべて様子が違うとき。
- ☐ 耳や鼻から出血があるとき。

8.やけどをしたとき

やけどは0～4歳児に多く、熱湯によるやけどがもっともおこりやすいものです。

また、使い捨てカイロや、ぬるい湯たんぽでも、長時間あたると低温やけどになることがあるので注意が必要です。

家庭での対処方法

まず流水で30分以上冷やす

服を脱がせにくいときは、服のうえから冷水をかけたり、服をハサミではいでからかけても効果的です。

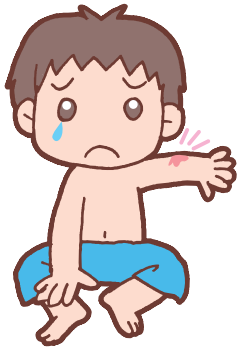
赤くなくなるまで、また、痛みがなくなるまでとにかく冷やして下さい。

赤いだけで、水疱ができない場合

範囲が狭ければ家で冷やしていれば心配ありません。

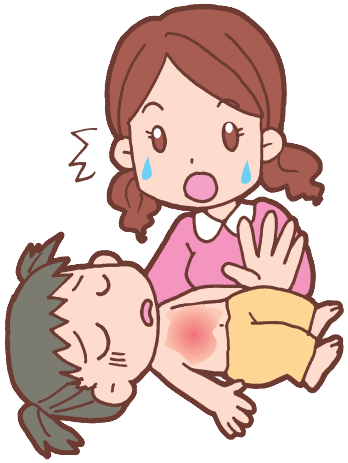
水ぶくれができたら

破らないようにして清潔を保ってください。



すぐ受診した方がよいとき

- ☐ 肌が黒くこげていたり、白くなっているとき。
- ☐ やけどの範囲が大人の手のひらより広いとき。



注意すること

油やアロエを塗るなど、民間療法をしないでください。

9．誤飲・誤食をしたとき

まずは、子どもの周りに危険なものをおかないようにすることが大切です。

家庭での対処方法

気道（のど、気管、気管支）につまった場合と、飲んだ、あるいは食べてしまった場合では対応が違います。

1 気道につまった場合

ゼーゼー、せき、目を白黒させるなどの場合、気道につまったことが考えられます。以下のような処置をしましょう。

赤ちゃんの場合

1 うつぶせにして左手で顔を支える

2 背中を手のひらの付け根で「ドン」とたたく

幼児の場合

1 うつぶせにしたお子さんのみぞうちをご自分のひざに乗せるようにかかえる。足は脇の下にはさんで固定

2 背中を手のひらの付け根で「ドン」とたたく

物が出てきて楽になったなら、様子を見て大丈夫。

「まだ苦しそう。顔色が悪い。」こんなときは救急車を！！

2 食べた・飲んでしまった場合

●何もせず様子を見て大丈夫なとき

下記のようなものを食べたが、息が苦しくなさそう。

ビニール製品、硬貨、紙製品、消しゴム、鉛筆の芯、絵の具、クレヨン、線香、口紅　など

ただし、こんなときはすぐ、病院へ！

①ボタン電池、鋭利なもの（ピン、画鋲など）、スプーンなどの大きなものを飲み込んだ。

②漂白剤、トイレ用洗剤、除草剤、ホウ酸だんご、農薬等

ほかにもいろいろと考えられますが、迷ったときは以下の窓口に相談を。

☎中毒110番（情報料：無料）

【大　阪】072-727-2499　365日　24時間

【つくば】029-852-9999　365日　9時～21時

☎タバコ専用電話

（情報料：無料、テープによる一般市民向け情報提供）

072-726-9922　365日　24時間

タバコを食べたとき

誤飲でもっとも多いのは、タバコです。

●様子を見てもよい場合

食べた量が、1／3本以下（2cm以下）であれば心配いりません。

●病院へ連れて行くとき

■半分以上食べたとき、量がわからないとき。

■灰皿の水を飲んでしまった。

水に溶けたニコチンは、中毒を起こすので非常に危険です。

水を浸した灰皿をお子さんの近くに置かないこと。また空き缶を灰皿代わりに使うのもやめましょう。

家庭での対処方法

① 水を飲ませる

水を飲ませるのは、毒を薄めるためです。
しかし、揮発性のものには効果がありません。

② 吐かせる

●吐かせかた

口の中のものを
指でかき出す。

左側を下にして寝かせ、口の
奥を指で押して吐かせる。

吐かせてはいけないもの

○灯油、シンナーなど、揮発性のもの

誤って気管に入ると肺炎を起こすので、吐かせてはいけません。

○強酸、強アルカリ（塩素系のもの）

逆流させると粘膜を傷つけてしまうので、吐かせてはいけません。

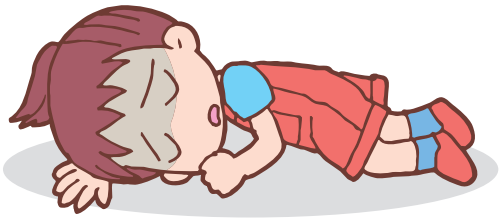
●異物を飲み込んだときの対応

対　応		水を飲ませる	吐かせる
タバコ	吸がら	×	○
	タバコを浸した液	○	○
医薬品		○	○
芳香剤・消臭剤		○	○
香水・ヘアトニック・化粧水		○	○
洗濯用洗剤・台所用洗剤		○	○
ナフタリン		○ 牛乳はダメ	○
樟脳		○ 牛乳はダメ	○
ワックス		○ 牛乳はダメ	×
トイレ用消臭剤		○	×
インク消し、修正液		○	×
合成樹脂塗料・速乾性ニス		○	×
塩素系薬剤（トイレ用洗剤・漂白剤）		○	×
除草剤		○	×
農業用殺虫剤		○	×
シンナー		×	×
ボタン電池		×	×
灯油		×	×
ベンジン		×	×

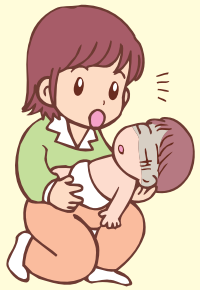
その他のお問い合わせは 34 ページの相談窓口へ

Ⅳ 胸骨圧迫・人工呼吸

意識を失っているときは、できるだけはやく胸骨圧迫を行うことが大切です。



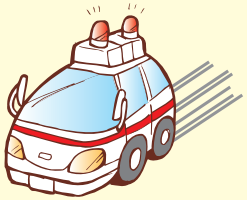
まず意識があるかどうかを確認しましょう



肩を（かるく）たたきながら大声でよびかけて、何らかの応答や目的のある仕草が見られなければ、**「意識なし」として胸骨圧迫・人工呼吸・を始めます。人工呼吸が出来ない状況では胸骨圧迫のみを強く速く行いましょう。**

まわりに手伝ってくれる人がいない！

自分１人しかいないときには、まず胸骨圧迫を行ってください。（１分間約100回）
胸骨圧迫を行いながら人を集め、119番通報してください。



ひとがいたら AED の準備（１人以上）

AED とは…
突然の心停止（心臓突然死）から命を救うための装置です。痙攣を起こした心臓に電気ショックを与え、正常な状態に戻します。操作は音声ガイダンスにより指示され、電気ショックが必要かどうかも AED が判断します。高度な専門知識を必要とせず、安心して簡単に操作することが出来る装置です。

一般市民による除細動
医師や救急救命士だけでなく、現場に居合わせた一般市民も AED が使用できるようになりました。また、最近では子どもへも使用が始まっています（小児用パッドが必要です）。これによって、一般市民による早期の除細動が実現すれば、突然の心停止からの救命率が向上すると期待されています。

●手順（小児・乳児の場合）

意識なし

気 道 確 保（空気の通り道を確保すること）

片手をおでこに当て、片手であご先を持ち上げる。

（次のページに続く）

すみやかに胸骨圧迫と人工呼吸を行う。

「胸骨圧迫 30 回＋人工呼吸２回」を繰り返す。

（胸骨圧迫優先です）

乳児（１歳未満）

乳首を結んだ線の中央から足側に向けて人差し指～薬指を並べる。中指・薬指で圧迫。

１歳～２歳未満

乳首を結んだ線の中央か、やや下を、手のひらの付け根で圧迫する。（片手あるいは両手）

●**胸骨圧迫のテンポは１分間に約 100 回**

●**胸の厚さの約 1/3 までしっかり押す。**
（実際には圧迫の深さが不十分になりやすいので注意する。）

※AEDが到着したら装着して指示にしたがって使用する。

消防署では、人工呼吸・心臓マッサージの講習会を行っています。
くわしくは最寄の消防署までおたずねください。

V 相談窓口一覧

○休日・夜間に相談・受診できる医療機関の確認

熊本県総合医療情報システム　くまもと医療ナビ

http://mis.kumamoto.med.or.jp/

○休日・夜間にお子さんのケガや急病で心配なとき

★ 熊本県・熊本県医師会・熊本市医師会・熊本県看護協会・熊本県小児科医会 ★

熊本県 子ども医療電話相談

相談時間
平　日:19時～翌朝8時まで
土曜日:15時～翌朝8時まで
日祝日: 8時～翌朝8時まで

※毎日 23時～翌朝8時まで、土曜日 15時～19時まで、日祝日 8時～19時までは、コールセンター(県外)で相談に応じます。

相談員 看護師

©2010熊本県くまモン

県内統一 **#8000**

※但し、ダイヤル回線、IP電話、光電話からの使用不可

又はダイヤル回線電話、IP電話、光電話から

☎ **096-364-9999**

携帯電話への番号登録をオススメします

子ども医療電話相談って？

お子さま(おおむね中学生まで)の急な病気への対処や、応急処置などを相談できる窓口です。

©2010熊本県くまモン

お子さまの急な発熱、嘔吐、下痢、腹痛などでわからないことがあると思います。
そんな時にお電話いただければ、経験豊かな看護師がアドバイスいたします。

小児救急ガイドブックが閲覧できます。

くまもと医療ナビからでも閲覧することができます。
http://mis.kumamoto.med.or.jp/

熊本県・熊本県医師会・熊本市医師会・熊本県看護協会・熊本県小児科医会　18.8

○かかりつけ医・最寄りの救急医療機関

ご自分で書き込んでください。

★かかりつけ医★

医療機関名

電話番号

診療日

診療時間

メモ

★救急の場合の医療機関★

医療機関名

電話番号

診療日

診療時間

メモ

医療機関名

電話番号

診療日

診療時間

メモ

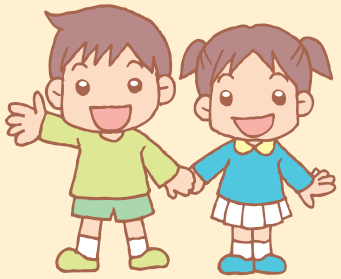
★消防機関★

消防機関名

電話番号

メモ

このパンフレットは
下記のホームページでも
閲覧できます



熊本県総合医療情報システム くまもと医療ナビ
http://mis.kumamoto.med.or.jp/

このパンフレットについてのお問い合わせは

熊本県健康福祉部健康局医療政策課
電話番号：０９６－３３３－２２４６

メ　モ

メ　モ