病院へ行く？　救急車を呼ぶ？　急な病気やけがで迷ったら

東京版 救急受診ガイド

各症状の確認は…はじめに 7 ページから

呼吸苦 成人
ゼーゼー 成人
ぜんそく 成人
動悸 成人
意識ない 成人
けいれん 成人
頭痛 成人
胸痛 成人
背中痛い 成人
発熱 成人
腹痛 成人
吐き気 成人
めまい 成人
しびれ 成人
腰痛 成人
誤飲 成人 小児
熱中症 成人 小児
発熱 小児
吐き気 小児
頭のけが 小児

東京消防庁救急相談センター
東京消防庁　東京都医師会　東京都保健医療局

はじめに

病院に行った方がいいのか、行くならば、救急車を呼んだ方がいいのか、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状態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。

『東京版 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、日本救急医学会の監修によって東京都医師会救急委員会救急相談センター運用部会が作成し、東京消防庁が編集・発行するものです。

- 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。

判断に迷われる場合または救急病院の情報を知りたい場合は、
東京消防庁救急相談センター（２４時間・年中無休）へご連絡ください。

#7119 こちらからもつながります
０３－３２１２－２３２３
０４２－５２１－２３２３

このガイドの内容は、平成３１年２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。

※このガイドは、東京都の医療状況に合わせて作成されているため、東京都以外の地域では、各地域の状況に応じて、緊急度の判断についてのみご使用ください。
また、東京都以外の救急医療機関の情報は、救急相談センターでは扱っていないため、各地の医療機関案内を担当する機関にお問合せください。

目　　次

●ためらわず救急車を呼んでほしい症状

- 高齢者　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ１
- 成　人　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ２
- 小　児　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ３

●上手にこのガイドを使うには

- 緊急度の類型　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ５
- 救急受診ガイド使用方法　・・・・・・・・・・・・・・Ｐ６

●症状にかかわらず はじめに必ず確認していただくページ　・・・・Ｐ７

●主な症状（２０症状）

※P7の質問に該当しなければ、各症状のページへ

- 緊急度が高い主な症状（９症状）・・・・・・・・・・Ｐ８
- 相談が多い主な症状（１１症状）・・・・・・・・・・P28

●電話相談窓口等について　・・・・・・・・・・・・P51

東京版　救急受診ガイド（ウェブ版）

ネットでガイド 東京版救急受診ガイド　救急受診ガイド　検索

東京消防庁公式アプリをインストール後、
東京版 救急受診ガイド(ウェブ版)をご利用いただけます。

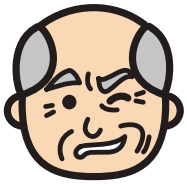
東京消防　検索
https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp
東京消防庁公式アプリ配信中!!

ためらわず救急車を呼んでほしい症状

突然のこんな症状の時にはすぐ119番!!

高齢者

顔



- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい
- 見える範囲が狭くなる
- 周りが二重に見える

頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 急にふらつき、立っていられない

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 旅行などの後に痛み出した
- 痛む場所が移動する

手・足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

おなか

- 突然の激しい腹痛
- 血を吐く

意識の障害

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)

けいれん

- けいれんが止まらない

けが・やけど

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど

吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

飲み込み

- 物をのどにつまらせた

事故

- 交通事故や転落、転倒で強い衝撃を受けた

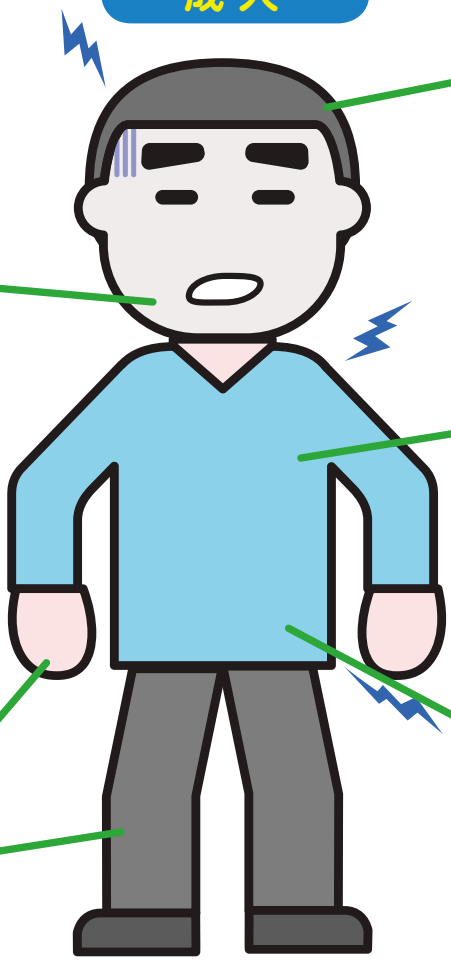
◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合◎
高齢者は自覚症状が出にくい場合もありますので注意しましょう。

消防庁発行「救急車を上手に使いましょう」から抜粋

ためらわず救急車を呼んでほしい症状

重大な病気やけがの可能性があります！

成 人



顔

- 顔半分が動きにくい、または、しびれる
- ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくく、うまく話せない
- 見える範囲が狭くなる
- 突然、周りが二重に見える
- 顔色が明らかに悪い

頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないぐらい急にふらつく

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが２～３分続く
- 痛む場所が移動する

手・足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

おなか

- 突然の激しい腹痛
- 激しい腹痛が持続する
- 血を吐く
- 便に血が混ざる または、真っ黒い便が出る

意識の障害

- 意識がない（返事がない）またはおかしい（もうろうとしている）
- ぐったりしている

けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

けが・やけど

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど

吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

飲み込み

- 物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない

事故

- 交通事故にあった（強い衝撃を受けた）
- 水におぼれている
- 高いところから落ちた

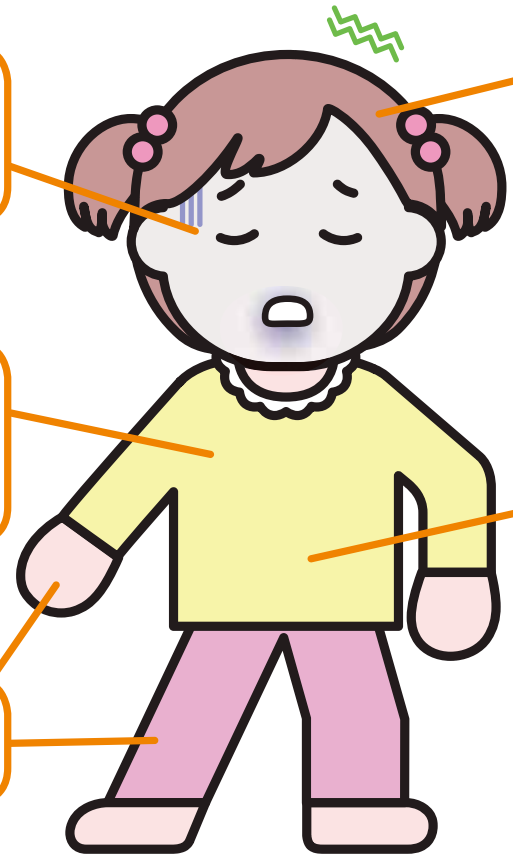
◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

消防庁発行「救急車を上手に使いましょう」から抜粋

ためらわず救急車を呼んでほしい症状

こんなときにはすぐに119番!!

小児（15歳以下）



顔
- くちびるの色が紫色
- 顔色が明らかに悪い

頭
- 頭を痛がって、けいれんがある
- 頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある

胸
- 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しそう
- 呼吸が弱い

おなか
- 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない
- 激しいおなかの痛みで苦しがる
- 嘔吐が止まらない
- 便に血がまじった

手・足
- 手足が硬直している

意識の障害
- 意識がない（返事がない）またはおかしい（もうろうとしている）

けいれん
- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

飲み込み
- 物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない

じんましん
- 虫に刺されて全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった

やけど
- 痛みのひどいやけど
- 広範囲のやけど

事故
- 交通事故にあった（強い衝撃を受けた）
- 水におぼれている
- 高いところから落ちた

生まれて3カ月未満の乳児
- 乳児の様子がおかしい

◎その他、お母さんやお父さんから見て、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

消防庁発行「救急車を上手に使いましょう」から抜粋

Memo

緊急度の類型

赤＝救急車要請

緊急度が高いと思われます。
『今すぐ救急車で』病院に行かれた方がいいと思われます。
119番通報して救急車を要請してください。

橙＝今すぐに受診

１時間以内に病院に行かれた方がいいと思われます。
ガイドが示した診療科を参考にしてください。

黄＝これから受診

６～８時間以内に病院に行かれた方がいいと思われます。
ガイドが示した診療科を参考にしてください。

緑＝明日には（週末なら明後日も含む）受診

２４時間以内に病院に行かれた方がいいと思われます。
ガイドが示した診療科を参考にしてください。

すべての項目に該当しない場合でも、継続的に容態をチェックし、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には、医療機関の受診を考慮してください。

救急受診ガイド使用方法

①まず、症状にかかわらず、7ページ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：質問に答えながら、ひとつでも該当する項目があれば はい へ、該当がなければ次の項目へ進んでください。

③〈例〉呼吸が苦しい

赤

☑急に息苦しくなった。

☐胸の痛みがある。

１つでも該当したら
１１９番することをおすすめします。

はい

１１９

④該当しなければ、次の項目へ

⑤

橙

☑深呼吸することができない。

☐（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。

１つでも該当したら
医療機関を受診することをおすすめします。

はい

１１９

はい

☐65歳以上である。
☐妊娠している。
☐歩けない。

いいえ

今すぐに受診

⑥該当しなければ、黄・緑の項目を確認してください。

※なお、判断に迷われる場合または救急病院の情報を知りたい場合は、
東京消防庁救急相談センター（24時間・年中無休）へご連絡ください。

#7119 こちらからもつながります ０３－３２１２－２３２３
０４２－５２１－２３２３

※はじめに必ず確認してください。

症状にかかわらず下の質問を確認してください。

□（いつもどおり）普通にしゃべれますか？
普通に声は出せていますか？

いいえ →
119

はい ↓

□ハアハアしていますか？
息は苦しい（苦しそう）ですか？

はい → 「成人の呼吸が苦しい」の９ページへ

いいえ ↓

□顔色、唇、耳、つめの色が悪いですか？
冷や汗をかいていますか？

はい →
119

いいえ ↓

□しっかりと受け答えができますか？

いいえ → 「成人の意識がない」の１７ページへ

はい ↓

該当する各症状のページへ

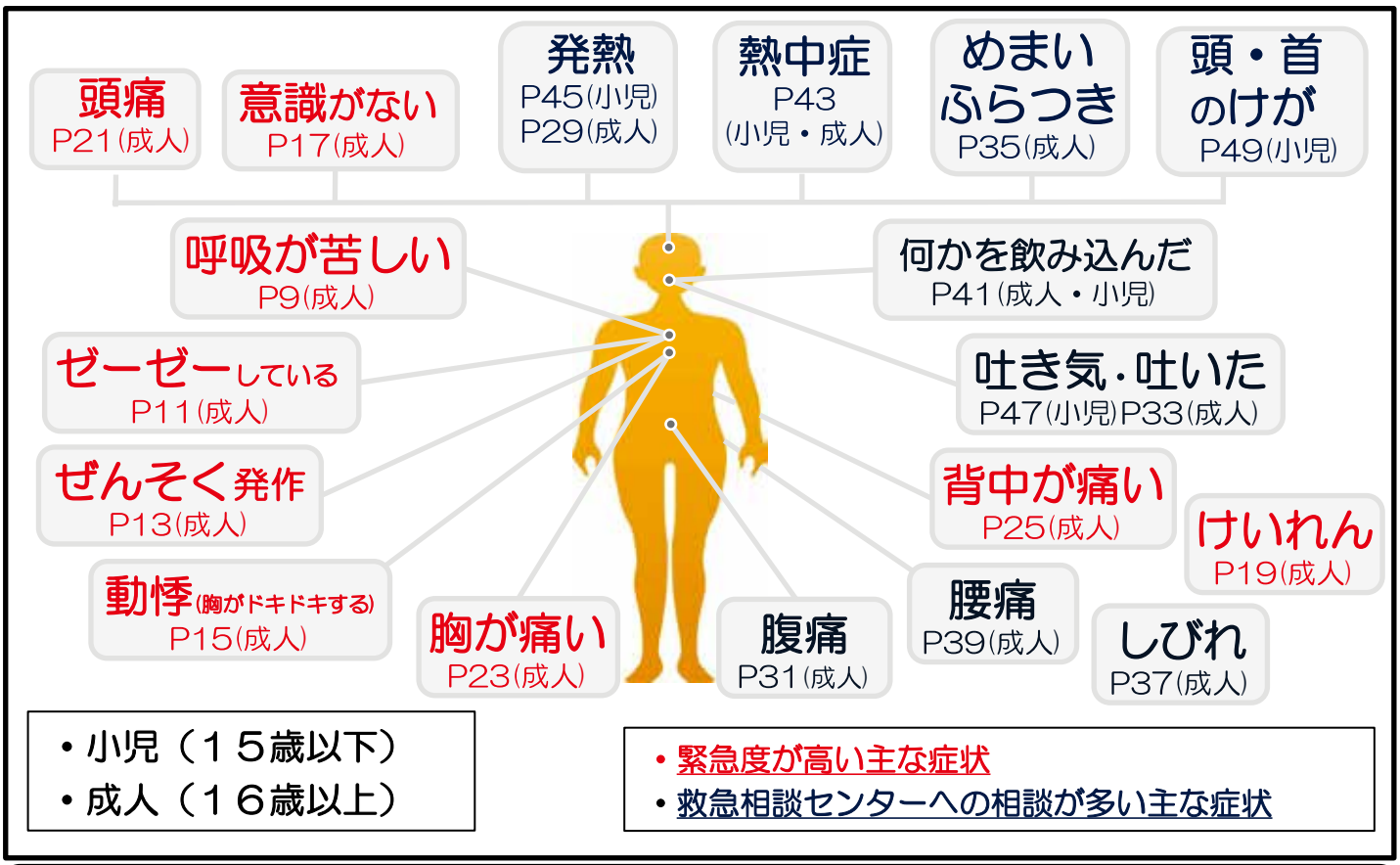
※なお、判断に迷われる場合または救急病院の情報を知りたい場合は、
東京消防庁救急相談センター（24時間・年中無休）へご連絡ください。
#7119 こちらからもつながります
０３－３２１２－２３２３
０４２－５２１－２３２３

緊急度が高い主な症状（９症状）

主な症状

※各症状を確認する前に、P7の質問を確認してください。

1　成人の呼吸が苦しい ・・・・・・・・・・・・・・・・P9
2　成人の呼吸がゼーゼーする ・・・・・・・・・・・・・P11
3　成人のぜんそく発作 ・・・・・・・・・・・・・・・・P13
4　成人の動悸（胸がドキドキする） ・・・・・・・・・P15
5　成人の意識がない・意識がおかしい ・・・・・・・・P17
6　成人のけいれん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・P19
7　成人の頭痛 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P21
8　成人の胸が痛い ・・・・・・・・・・・・・・・・・・P23
9　成人の背中が痛い ・・・・・・・・・・・・・・・・・P25



救急相談センターでの相談が多い主な症状(１１症状)は⇒28ページから

まず、P7の質問を確認してください。

1　成人の呼吸が苦しい

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

ひとつでも該当する項目があれば はい へ、 該当がなければ次の項目へ進んでください。

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（たん）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る。または、ぜんそくの薬が効かなかったことがある。
- □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。
- □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。
- □顔がむくんだり、赤くなったり、じんましんができている。

はい → １１９

１つも該当しない場合 ↓

橙

- □深呼吸することができない。
- □（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。

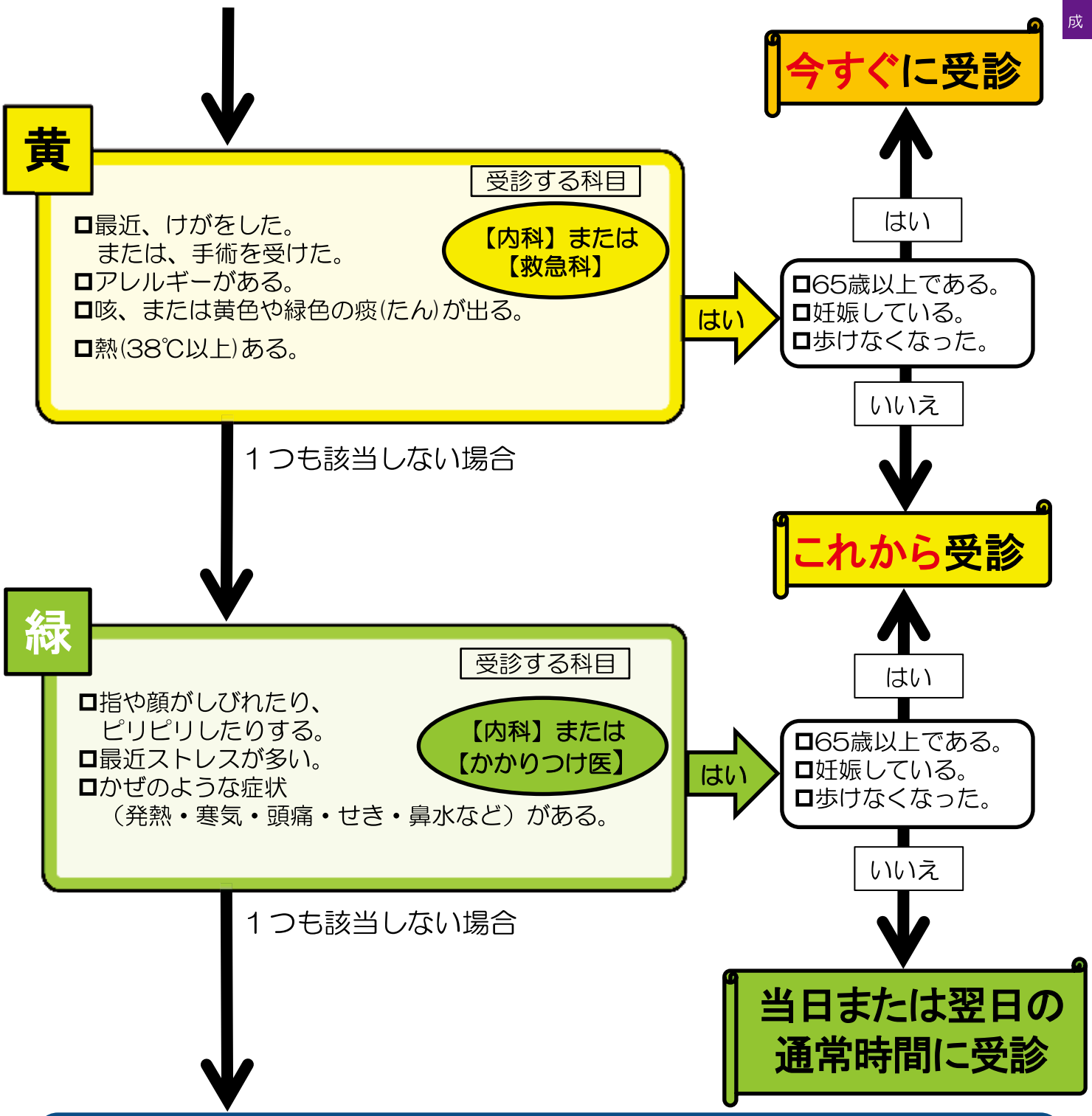
受診する科目：【内科】または【救急科】

はい →
- □65歳以上である。
- □妊娠している。
- □歩けなくなった。

はい → １１９

いいえ → **今すぐに受診**

１つも該当しない場合は次ページへ ↓



～すべての項目に該当しない場合～
継続的に容態をチェックし、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には、医療機関の受診を考慮してください。

※なお、判断に迷われる場合または救急病院の情報を知りたい場合は、
東京消防庁救急相談センター（24時間・年中無休）へご連絡ください。
#7119　こちらからもつながります　03－3212－2323
042－521－2323

まず、P7の質問を確認してください。

2　成人の呼吸がゼーゼーする

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

ひとつでも該当する項目があれば はい へ、 該当がなければ次の項目へ進んでください。

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（たん）がたくさん出る。

はい

１１９

１つも該当しない場合

黄

□ぜんそくがある。
□せき、または黄色や緑色の痰(たん)が出る。
□アレルギーがある。
□慢性心不全、心臓の病気、肺梗塞、下肢(あし)の血栓、
　または腎臓の病気がある。
□このような症状が以前にもあった。
□発熱(３８℃以上)がある。

受診する科目

【内科】または
【救急科】

はい

□65歳以上である。
□妊娠している。
□歩けなくなった。

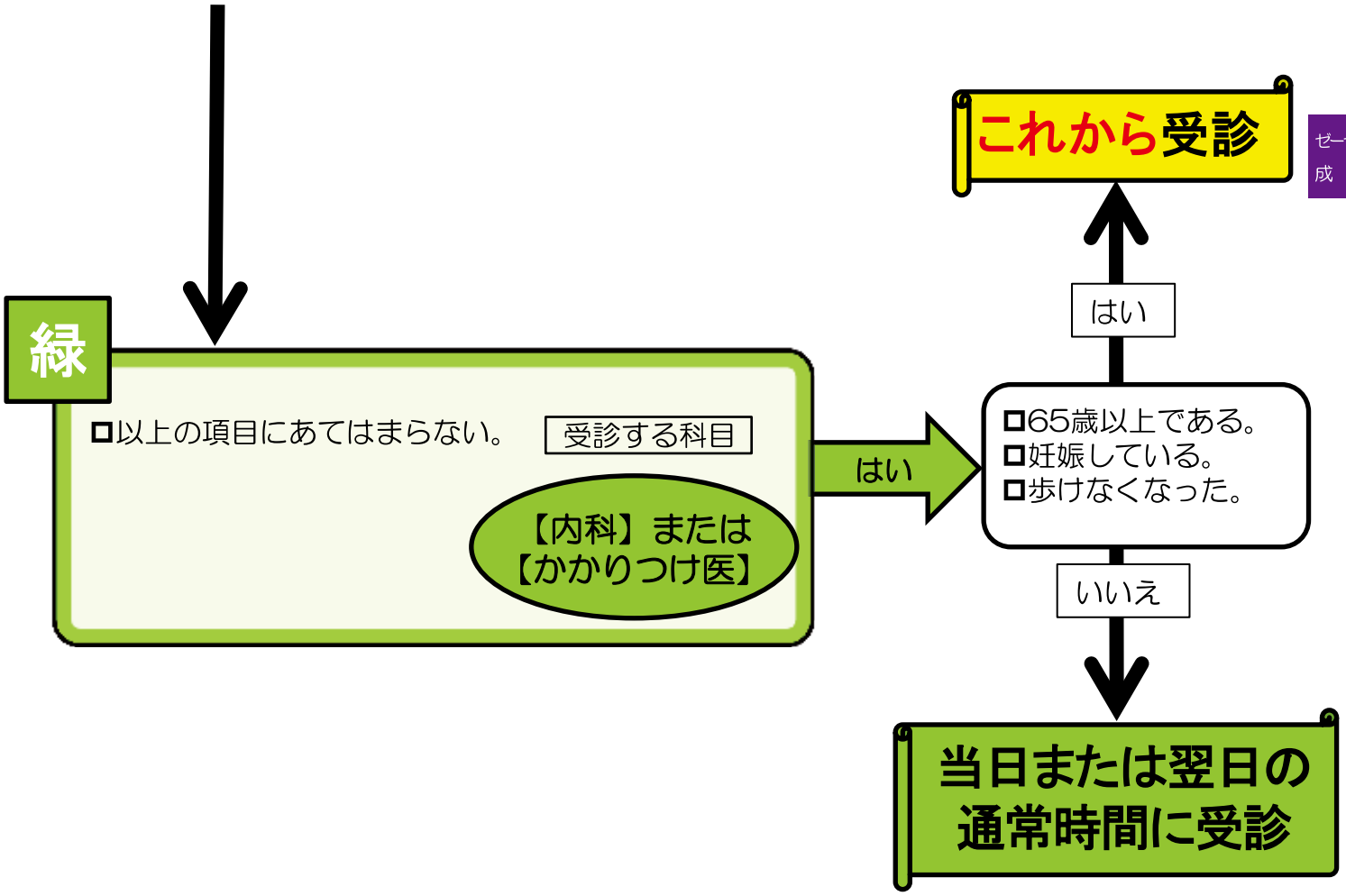
はい

今すぐに受診

いいえ

これから受診

１つも該当しない場合は次ページへ



※なお、判断に迷われる場合または救急病院の情報を知りたい場合は、
東京消防庁救急相談センター（24時間・年中無休）へご連絡ください。

#7119　こちらからもつながります　03－3212－2323
042－521－2323

まず、P7の質問を確認してください。

３　成人のぜんそく発作

主な症状	「ぜんそくなんですが・・・」など

ひとつでも該当する項目があれば はい へ、 該当がなければ次の項目へ進んでください。

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まだ苦しい。
  または、苦しさがとれない。

はい

１１９

１つも該当しない場合

黄

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

受診する科目

【内科】または
【救急科】

はい

- □65歳以上である。
- □妊娠している。
- □歩けなくなった。

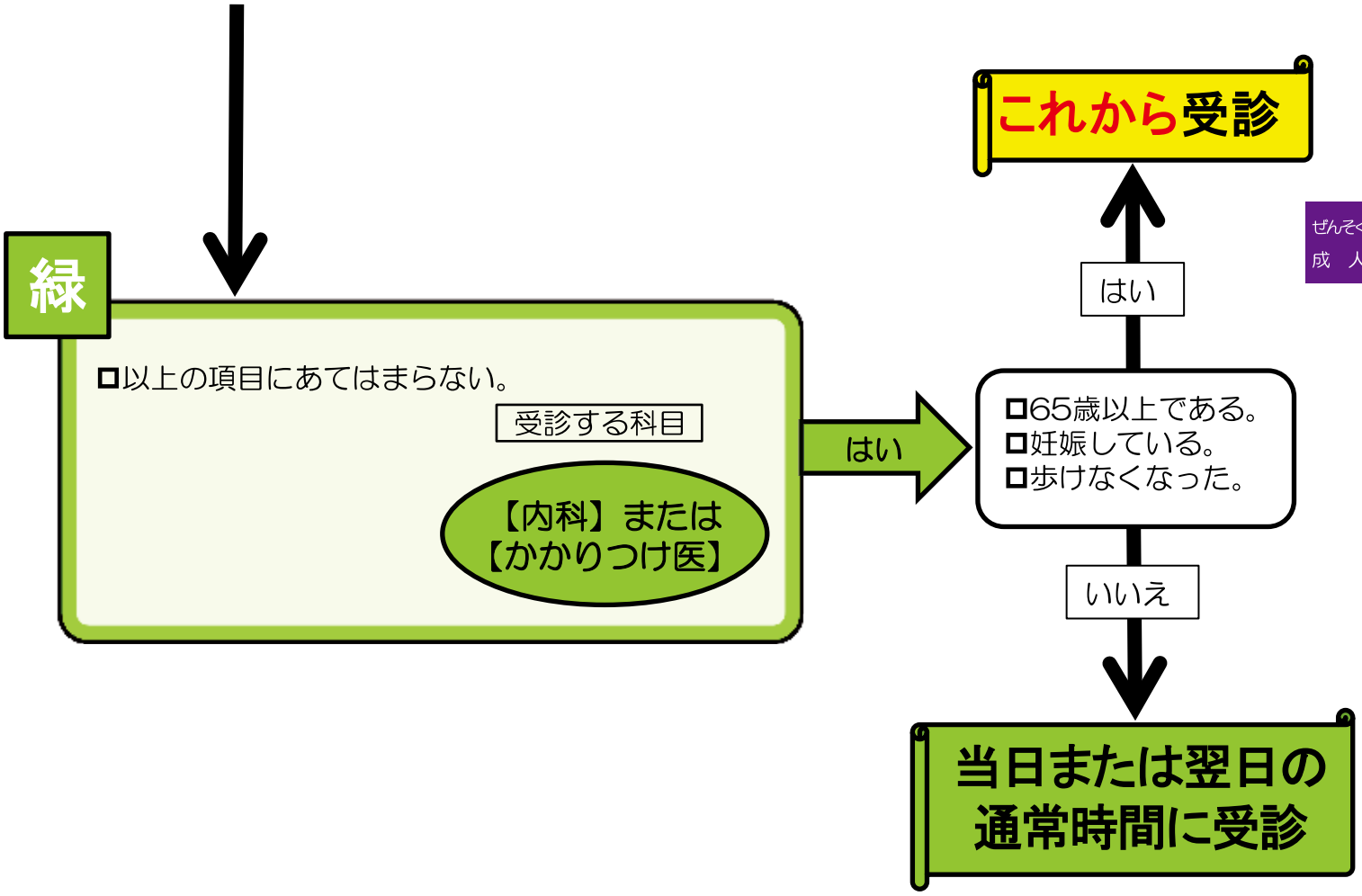
はい

今すぐに受診

いいえ

これから受診

１つも該当しない場合は次ページへ



※なお、判断に迷われる場合または救急病院の情報を知りたい場合は、
東京消防庁救急相談センター（24時間・年中無休）へご連絡ください。

#7119　こちらからもつながります　03－3212－2323
042－521－2323

まず、P7の質問を確認してください。

4　成人の動悸（胸がドキドキする）

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

ひとつでも該当する項目があれば はい へ、 該当がなければ次の項目へ進んでください。

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。
- □痛みが周りに広がる感じがある。
  または、胸、首、あご、腕のいずれかの痛みがある。
  または、変な感じがある。
- □胸やけがする。
- □脈が極端に速い、または遅い。
- □立ちくらみがする。

はい → １１９

１つも該当しない場合 ↓

橙

- □尿量が減ったり、尿の色が濃くなったりしている。
- □皮膚や唇が乾いている。
- □喉（のど）がとても渇く。
- □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。

受診する科目

【内科(循環器内科)】
または【救急科】

はい →

- □65歳以上である。
- □妊娠している。
- □歩けなくなった。

はい ↑

いいえ ↓

今すぐに受診

１つも該当しない場合は次ページへ ↓

黄

受診する科目

- □体重が増えている。または、むくみがひどい。
  ・・・【内科(循環器内科)】または【救急科】
- □頭痛がある。・・・【内科】または【救急科】
- □甲状腺の病気がある。
  ・・・【内科】または【救急科】
- □心臓の病気がある。
  ・・・【内科(循環器内科)】または【救急科】
- □このような症状がよく起こる。
  ・・・【内科】または【救急科】
- □吐いたり、下痢をしている。
  ・・・【内科】または【救急科】
- □(女性のみ)妊娠している。
  ・・・【産婦人科】または【救急科】

はい

- □65歳以上である。
- □妊娠している。
- □歩けなくなった。

はい → **今すぐに受診**

いいえ → **これから受診**

1つも該当しない場合

緑

- □脈が速いなどの症状で治療を受けたことがある。
- □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]
- □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。
- □発熱(38℃以上)がある。
- □疲労感がある。
- □不眠がある。
- □最近ストレスが増えた。
- □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。

受診する科目

【内科】または【かかりつけ医】

はい

- □65歳以上である。
- □妊娠している。
- □歩けなくなった。

はい → **これから受診**

いいえ → **当日または翌日の通常時間に受診**

1つも該当しない場合

～すべての項目に該当しない場合～
継続的に容態をチェックし、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には、医療機関の受診を考慮してください。

※なお、判断に迷われる場合または救急病院の情報を知りたい場合は、
東京消防庁救急相談センター（24時間・年中無休）へご連絡ください。

#7119 こちらからもつながります
03－3212－2323
042－521－2323

まず、P7の質問を確認してください。

5 成人の意識がない・意識がおかしい

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」「記憶がない」「記憶がとんでいる」など

ひとつでも該当する項目があれば はい へ、 該当がなければ次の項目へ進んでください。

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。
- □頭をひどく痛がっている。
- □吐いた。
- □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）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。
- □発熱（38℃以上）がある。

はい

119

１つも該当しない場合

橙

- □尿の量が減ったり、尿の色が濃くなったりしている。

受診する科目

【内科】または
【救急科】

はい

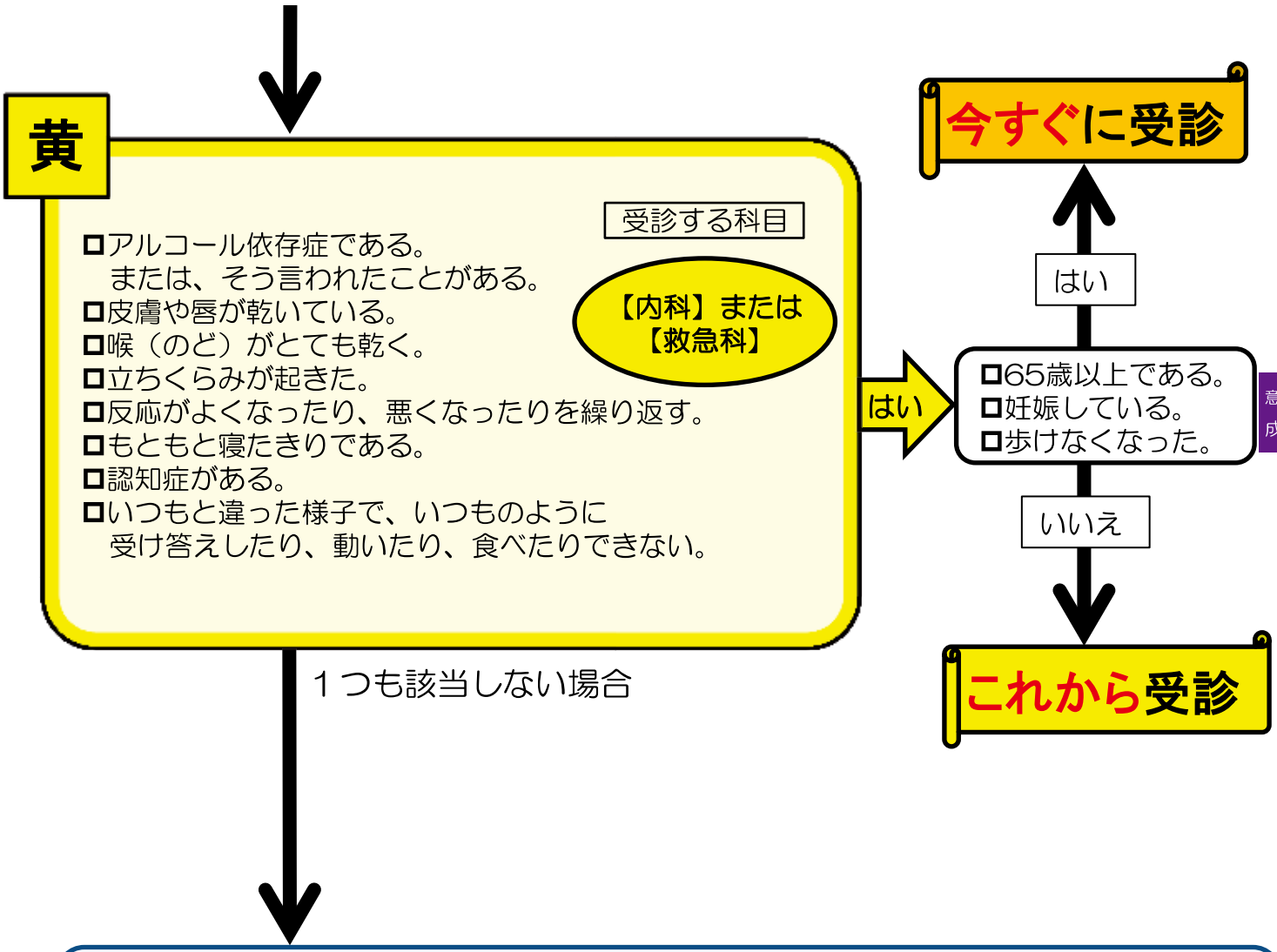
- □65歳以上である。
- □妊娠している。
- □歩けなくなった。

はい

いいえ

今すぐに受診

１つも該当しない場合は次ページへ



～すべての項目に該当しない場合～
継続的に容態をチェックし、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には、医療機関の受診を考慮してください。

※なお、判断に迷われる場合または救急病院の情報を知りたい場合は、
東京消防庁救急相談センター（24時間・年中無休）へご連絡ください。
#7119　こちらからもつながります　03－3212－2323
042－521－2323

まず、P7の質問を確認してください。

６　成人のけいれん

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

ひとつでも該当する項目があれば はい へ、 該当がなければ次の項目へ進んでください。

赤

- □けいれんが今も続いている。
- □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。
- □発熱（３８℃以上）がある。
- □手足が動かせない。いずれかの手足が動きにくい。
- □頭痛がある。
- □初めてのけいれんである。
  または、こういうことは初めてだ。

はい

１１９

１つも該当しない場合は次のページへ

黄

□けいれん止めの薬を切らしている。

受診する科目

【内科】または
【救急科】

はい

□65歳以上である。
□妊娠している。
□歩けなくなった。

はい

今すぐに受診

いいえ

これから受診

１つも該当しない場合

～すべての項目に該当しない場合～
継続的に容態をチェックし、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には、医療機関の受診を考慮してください。

※なお、判断に迷われる場合または救急病院の情報を知りたい場合は、
東京消防庁救急相談センター（24時間・年中無休）へご連絡ください。

#7119　こちらからもつながります　03－3212－2323
042－521－2323

まず、P7の質問を確認してください。

7　成人の頭痛

主な症状	「頭が痛い」「頭が重い」「後頭部が痛い」 「頭痛がすると言って倒れた」など

ひとつでも該当する項目があれば はい へ、 該当がなければ次の項目へ進んでください。

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。
- □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。

はい

119

１つも該当しない場合

橙

受診する科目

- □目がかすむ。
  または、他の眼の症状（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。
  目の痛み、目のかすみ、充血がある。
  ・・【眼科】または【救急科】または【内科(神経内科)】
- □頭を打った後、頭痛がひどくなってきた。
  ・・・・・・・・・・・・【脳神経外科】または【救急科】

はい

- □65歳以上である。
- □妊娠している。
- □高血圧がある。
- □歩けなくなった。

はい

いいえ

今すぐに受診

１つも該当しない場合は次ページへ

黄

受診する科目

- □発熱（３８℃以上）がある。
  ・・・・・・【内科(神経内科)】または【救急科】
- □風邪のような症状（発熱・寒気・咳・鼻水など）がある。
  ・・・・・・・・・・・・【内科】または【救急科】
- □治療薬を飲んでもよくならない。
  ・・・・・・・・・・・・【内科】または【救急科】
- □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、緊張性頭痛、
  または群発性頭痛などと言われたことがある。
  ・・・・・・【内科(神経内科)】または【救急科】

はい

- □65歳以上である。
- □妊娠している。
- □高血圧がある。
- □歩けなくなった。

はい → **今すぐに受診**

いいえ → **これから受診**

１つも該当しない場合

緑

受診する科目

- □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(神経内科)】または【かかりつけ医】

はい

- □65歳以上である。
- □妊娠している。
- □高血圧がある
- □歩けなくなった。

はい → **これから受診**

いいえ → **当日または翌日の通常時間に受診**

１つも該当しない場合

～すべての項目に該当しない場合～
継続的に容態をチェックし、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には、医療機関の受診を考慮してください。

※なお、判断に迷われる場合または救急病院の情報を知りたい場合は、
東京消防庁救急相談センター（24時間・年中無休）へご連絡ください。

#7119 こちらからもつながります
０３－３２１２－２３２３
０４２－５２１－２３２３

まず、P7の質問を確認してください。

8　成人の胸が痛い

主な症状	「胸が痛い」「胸が苦しい」など

ひとつでも該当する項目があれば はい へ、 該当がなければ次の項目へ進んでください。

赤

- □痛みが突然起きた。痛みの程度は変わらない。
- □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であった。または、旅行などの後に痛みだした。
- □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。
- □急に足首が腫れてきた。
- □血の混じった痰（たん）が出てきた。
- □けがをしたり、事故にあった。

はい

119

はい

1つも該当しない場合

橙

- □妊娠、出産、手術、血液の病気（血液凝固異常）のいずれかを経験したことや指摘されたことがある。
- □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。

はい

- □65歳以上である。
- □妊娠している。
- □歩けなくなった。
- □虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)にかかったことがある。または、治療中である。
- □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。

受診する科目

【内科(循環器内科)】または【救急科】

いいえ

今すぐに受診

1つも該当しない場合は次ページへ

黄

受診する科目

- 深呼吸、またはせきによって胸が痛む。
  ・・・・・【内科(循環器内科)】または【救急科】
- 発熱（３８℃以上）がある。　・・・・・・【内科】
- せき、または、黄色や緑色の痰（たん）が出ている。
  ・・・・・・・・・・・・【内科】または【救急科】
- 最近けがをして、体を動かすと痛みが増す。
  ・・【整形外科】または【外科】または【救急科】
- その場所を押すと痛みが出現する。
  ・・【整形外科】または【外科】または【救急科】
- 痛みの部分がはっきりしている。
  ・・【整形外科】または【外科】または【救急科】

はい

- 65歳以上である。
- 妊娠している。
- 歩けなくなった。
- 虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)にかかったことがある。または、治療中である。
- 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

今すぐに受診

いいえ

これから受診

胸痛 成人

１つも該当しない場合

緑

受診する科目

- 以上の項目にあてはまらない。

【内科】または【かかりつけ医】

はい

- 65歳以上である。
- 歩けなくなった。
- 歩けない。
- 虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)にかかったことがある。または、治療中である。
- 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

これから受診

いいえ

当日または翌日の通常時間に受診

※なお、判断に迷われる場合または救急病院の情報を知りたい場合は、
東京消防庁救急相談センター（24時間・年中無休）へご連絡ください。

#7119　こちらからもつながります　03－3212－2323
042－521－2323

まず、P7の質問を確認してください。

９　成人の背中が痛い

主な症状	「背中が痛い」「背骨が痛い」　など

ひとつでも該当する項目があれば はい へ、 該当がなければ次の項目へ進んでください。

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、足を動かせない。
- □強く痛む場所が移動する。
- □裂けるような痛みがある。
- □便や尿が漏れる。

はい

１１９

１つも該当しない場合

橙

- □赤い尿が出て、尿をするときに
  激しい痛みがある。
- □吐き気がある。または吐いた。
- □長時間座りっぱなしであった。
  または、長時間同じ姿勢であった。
  または、旅行などの後に痛み出した。

受診する科目

【内科】または
【救急科】

はい

- □65歳以上である。
- □妊娠している。
- □高血圧がある。
- □歩けなくなった。

はい

いいえ

今すぐに受診

１つも該当しない場合は次ページへ

黄

受診する科目

- □痛み止めが効かない。　・・・【内科】または【救急科】
- □がんや糖尿病にかかっている。
  または、治療中である。・・・【内科】または【救急科】
- □最近、体重が減っている。・・【内科】または【救急科】
- □尿が出にくい。または、トイレに行ってもでない。
  ・・・・・・・・・・・【泌尿器科】または【救急科】
- □頻繁にトイレに行く。または、尿をするとき痛みがある。
  ・・・・・・・・・・・【泌尿器科】または【救急科】
- □お尻（腰）から足へ響く痛みがある。
  ・・・・・・【整形外科】または【救急科】、P３９へ
- □歩きにくい。・・・・・・【整形外科】または【救急科】
- □２日くらいの間に、けがをした。または、事故にあった。
  ・・・・【外科】または【整形外科】または【救急科】
- □発熱（３８℃以上）がある。
  ・・・・・・・・・・【内科】または【かかりつけ医】

はい

- □65歳以上である。
- □妊娠している。
- □高血圧がある。
- □歩けなくなった。

はい

今すぐに受診

いいえ

これから受診

１つも該当しない場合

緑

受診する科目

- □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】または【かかりつけ医】

はい

- □65歳以上である。
- □妊娠している。
- □高血圧がある。
- □歩けなくなった。

はい

これから受診

いいえ

当日または翌日の通常時間に受診

１つも該当しない場合

～すべての項目に該当しない場合～
継続的に容態をチェックし、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には、医療機関の受診を考慮してください。

※なお、判断に迷われる場合または救急病院の情報を知りたい場合は、
東京消防庁救急相談センター（24時間・年中無休）へご連絡ください。

#7119　こちらからもつながります　０３－３２１２－２３２３
０４２－５２１－２３２３

Memo