



宇部市・山陽小野田市・美祢市の皆様へ

こどもの休日・夜間の急病

どんな時に救急受診すべき？

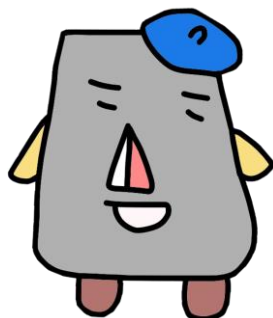
主に6歳以下対象です



ヤマミィ



チョコクン



スマイルエイジング



ミネドン



こどもの調子が悪くなるのは
何故か時間外・・・

病院がしまっているし、どうしよう！



まずは冷静に！



ガイドブックをみてみよう！

山口県小児救急医療ガイドブック

必携！
子ども救急

～休日・夜間の受診の手引き～

対象年齢：生後1か月～6歳



山 口 県

監修：山口県小児科医会

無料でダウンロード
できます！



<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/site/kakusyuiryou/14467.html>

制作：山口県健康福祉部
発行：2024年3月

目次

症状に応じて
ページを開いて
みてください。

はじめに

本コンテンツでのページ↓

急病のときの対応

発熱	1	3
嘔気・嘔吐	3	5
下痢	5	7
腹痛	7	10
咳・喘鳴	9	12
誤飲	11	14
頭部打撲	13	16
けいれん	15	18

お医者さんへの上手なかかり方	17	20
----------------	----	----

いざというときの連絡先

小児救急医療電話相談（＃8000）	18	21
「こどもの救急」ホームページ	19	22
小児科医等へのオンライン相談	20	23
休日や夜間の当番医をさがす		
「医療情報ネット」ホームページ	21	24
休日夜間急患センター	22	25
山口県消防本部一覧	23	26
救急車の利用のしかた	24	27
市町の育児相談のご案内	25	

2024年発行の
ガイドブックを一
部解説！



急病のときの対応

発熱 (38℃以上)



お子さんの年齢は？

3か月未満

3か月～6歳

あてはまる項目をチェックしてください

- ☐ 元気がなく、ぐったりしている
- ☐ おしっこが出ない
- ☐ よく眠れずにウトウトしている
- ☐ 水分がとれない

あてはまる項目が

ある

ない

休日夜間急患センター等
を受診しましょう

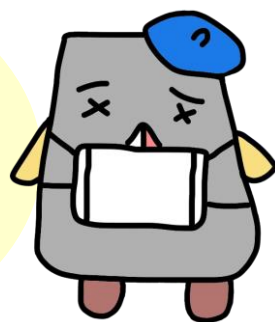
様子をみながら、診療時間になるのを待ってかかりつけ医に診てもらってください
ただし、症状が大きく変わったら休日夜間急患センター等を受診しましょう



発熱(38℃以上): 家庭での対応

- ◆ 熱の出始めは寒気がするので暖かくしてあげましょう
- ◆ 水分補給をこまめにしましょう
- ◆ 汗をかいたら、着替えさせてあげましょう
- ◆ 熱があっても元気そうな場合、処方された解熱薬は使用しなくてもかまいません

こどもは40度位の熱が
でることがあります。
熱の高さよりも
元気があるかどうか
重要です。



体調が良い時に
ワクチンをうって
感染症を予防しましょう！



嘔気・嘔吐

あてはまる項目をチェックしてください

- ☐ 何度も繰り返し吐く
- ☐ おなかがはっている
- ☐ がまんできないほどの激しいおなかの痛みを訴える
- ☐ 血液や胆汁（緑色の液体）を吐いた
- ☐ 苦しそう
- ☐ 12 時間以上何度も下痢をしている
- ☐ おしっこが出ない
- ☐ 唇が乾いている
- ☐ 頭痛を訴えており、ボーとしていたり、ちょっとした刺激に過敏に反応する
- ☐ 顔色が悪い（青白い）

あてはまる項目が

ある

休日夜間急患センター等
を受診しましょう

ない

様子をみながら、診療時間になるのを待ってかかりつけ医に診てもらってください
ただし、症状が大きく変わったら休日夜間急患センター等を受診しましょう





嘔気・嘔吐：家庭での対応

- ◆ 吐いたものが、のどにつまらないように、顔・体を横向きに寝かせましょう
- ◆ 吐き気の強い時は、飲食させずに 30 分～2 時間は様子を見ましょう
- ◆ 嘔吐の間隔が空いたら、乳幼児用イオン飲料などの経口補水液を少しずつこまめに飲ませてみましょう
- ◆ 固形物を与えるのは控えましょう



吐いた**直後**の
飲食は控えて下さい。

下痢

あてはまる項目をチェックしてください

- ☐元気がなく、ぐったりしている
- ☐おしっこが出ない
- ☐水分がとれない
- ☐唇や舌が乾燥している
- ☐便に血液が混じる

あてはまる項目が

ある

休日夜間急患センター等
を受診しましょう



ない

様子をみながら、診療時間になるのを待ってかかりつけ医に診てもらってください
ただし、症状が大きく変わったら休日夜間急患センター等を受診しましょう

脱水にならないよう
少量ずつこまめに水分補給！

水分補給の仕方

どのくらいの水分を摂らせたらいいの？



下痢の時に一度に多くの水分を摂らせると、腹痛を起こしたり下痢を長引かせたりする可能性もあるよ。



子どもが水分を欲しがる場合でも、**最初**は**5ml**程度の水分を**5～10分**おきに与えてあげましょう。



問題なければ1回量を増やしてOKです。



下痢：家庭での対応

- ◆ 飲みながら、食べながら治すことが基本です
飲んだり食べたりして、下痢便が出ても、少量ずつこまめに与えましょう
水分として、母乳、ミルク、乳幼児用イオン飲料などの経口補水液、固形物として、おかゆ、おじやなどがおすすめです
- ◆ おしりがかぶれないように、こまめに洗ってあげましょう

便の状態を写真にとっておくと
診察で参考になります。



腹痛

あてはまる項目をチェックしてください

- ☐ 顔色が悪い（青白い）
- ☐ 血便がみられる
- ☐ 陰のう、股のつけねを痛がる
- ☐ おなかを打った後の腹痛
- ☐ おなかがパンパンにふくらんでいる
- ☐ 不機嫌、泣き止まない
- ☐ コーヒーの残りかすのようなものを吐いた
- ☐ お腹をさわるといやがる
- ☐ がまんできない痛み

あてはまる項目が

ある

ない

休日夜間急患センター等
を受診しましょう

様子をみながら、診療時間になるのを待ってかかりつけ医に診てもらってください
ただし、症状が大きく変わったら休日夜間急患センター等を受診しましょう





腹痛：家庭での対応

◆ 排便で治ることもありますので、トイレに行かせてみましょう

◆ ウンチは毎日出ていますか？

コロコロとした硬いウンチではありませんか？

他に症状がほとんどなく硬いウンチであれば、たとえ今日ウンチが出ていたとしても、浣腸が効果的なこともあります

* 浣腸…肛門および直腸を経由して腸内に液体を注入する医療行為

◆ 硬いウンチに血が混じっていませんか？

肛門が切れてウンチの表面に赤い血液がごく少量付くことはよくあります

続くようであれば、かかりつけ医に相談してください

◆ 腹痛がある時は、なるべく食べさせないで、水分を少しずつ与えて様子をみましょう

こどもは
おなかがよく痛くなります。
原因は様々です。



便秘でも痛みをうったえます。

咳・喘鳴（ゼーゼーする）

あてはまる項目をチェックしてください

- ☐ 犬やオットセイが吠えるようにせき込む
- ☐ ゼーゼー、ヒューヒューいう
- ☐ 息苦しそうである
- ☐ 呼吸が速い
- ☐ ぐったりしている
- ☐ 水分がとれない
- ☐ チアノーゼ（口の周りや唇が紫色になる）
- ☐ 横になって眠れない

あてはまる項目が

ある

ない

休日夜間急患センター等
を受診しましょう

様子をみながら、診療時間になるのを待ってかかりつけ医に診てもらってください
ただし、症状が大きく変わったら休日夜間急患センター等を受診しましょう

犬やオットセイが吠えるような咳は
クループの時によくきかれる咳です。
どんな咳か動画でみておくとわかりやすいです。





咳・喘鳴(ゼーゼーする): 家庭での対応

- ◆ 息が苦しそうな時は、休日夜間急患センター等を受診しましょう
- ◆ 咳が激しい時は、部屋を加湿しましょう（加湿器、洗濯物を干す）
- ◆ タンがきれいやすいように、水分を少しずつ飲ませましょう
(ぜんそくの発作が出た場合)
- ◆ 体を起こしてコップ1～2杯の水を飲ませてください
- ◆ できるだけ大きく息を吸ったり吐いたりを繰り返させてみてください
- ◆ 発作時に服用する薬や貼付薬（貼るテープ）が処方されていれば、医師の指示どおりに使用しましょう

(気道異物が疑われる場合)

- ◆ 少し前まで何ともなかったのに、急に咳が止まらなくなったり、ゼーゼーして息が苦しそうな場合は、救急車を呼んでください



喘息がある場合は、普段から
かかりつけの先生とよく相談して
薬の管理をしてもらってください。



誤飲（何かを飲みこんだ）

意識はありますか？

ない

ある

飲んだものはどれですか？

☐何を飲んだかわからない

☐ボタン電池
☐硬貨
☐灯油
☐ベンジン
☐除光液
☐洗剤
☐漂白剤
☐しょうのう
☐小さなおもちゃ
など

☐たばこ
☐ホウ酸団子
（ゴキブリ殺虫剤）
☐ナフタレン
（防虫剤）
☐パラジクロ
ルベンゼン
（防虫剤）
☐医薬品など

☐化粧品
☐シャンプー
☐芳香剤
☐石けん
☐クレヨン
☐シリカゲル
☐マッチ
☐粘土
☐保冷剤
☐植物活力剤
など

吐かせてはいけません

すぐに
吐かせましょう

経過を観察
しましょう

休日夜間急患センター等を受診しましょう

救急車を呼びましょう

ただし、症状が大きく変わったら
休日夜間急患センター等を受診しましょう

受診の際に、成分のわかる説明書や容器を必ず持参してください



誤飲(何かを飲み込んだ): 家庭での対応

- ◆ 誤って何かを飲み込んだ時は、意識はどうか、呼吸は規則正しいか、顔色は良いか、吐いていないかを確認しましょう
- ◆ 飲んだものが見える時は、人差し指をほほの内側に沿って入れ、詰まっているものをかきだしましょう
- ◆ 薬物の種類により吐かせる方が良いもの、吐かせない方が良いものがあります
- ◆ 何を飲んだかという情報が大切です。医薬品、洗浄剤、消臭剤、殺虫剤などの場合は、受診の際に、成分のわかる説明書や容器を必ず持参してください

中毒 110 番

誤飲や誤食の急性中毒について、その対処方法がわからない場合は、中毒 110 番（公益財団法人日本中毒情報センター）にご相談ください

■中毒 110 番（情報料：無料）

大阪中毒 110 番 ☎072-727-2499
(365 日・24 時間対応)

つくば中毒 110 番 ☎029-852-9999
(365 日・24 時間対応)

■たばこ専用電話

(情報料：無料、自動音声応答による一般市民向け情報提供)
☎072-726-9922
(365 日・24 時間対応)



頭部打撲

あてはまる項目をチェックしてください

- ☐ 打った部分がへこんでいる
- ☐ 意識がない
- ☐ 出血が止まらない
- ☐ けいれんがある
- ☐ 何回も吐く

- ☐ すぐに泣かなかった
- ☐ 顔色が悪く、吐いたり吐き気がある
- ☐ たんこぶがどんどん大きくなる
- ☐ 交通事故や高所からの転落など

あてはまる項目が

ある

ない

あてはまる項目が

ある

ない

休日夜間急患センター等
を受診しましょう

救急車を呼びましょう

様子をみながら、診療時間になるのを待ってかかりつけ医に診てもらってください
ただし、症状が大きく変わったら休日夜間急患センター等を受診しましょう





頭部打撲：家庭での対応

- ◆ 頭を打った時は、頭痛や吐き気、嘔吐の有無、目や手足の動きをよく観察しましょう
- ◆ 出血しているところは、乾いたタオルで強く圧迫しましょう
- ◆ 腫れているところは、冷やしたタオルや冷却剤などで冷やしてあげましょう
- ◆ 打撲後、すぐに泣いて、他の症状がない時でも、安静にして数時間は注意深く様子をみましょう
- ◆ 頭を打った直後は何ともなくても、あとから症状が出てくる場合があるので、1週間程度は注意が必要です

(次のことに気づいたら早めに受診しましょう)

- ・手足が動きにくくなったり、しびれてきた
(動かさない、動かすと痛がる)
- ・ぐったりしてきた
- ・意識がもうろうとしてきた
- ・けいれんを起こした
- ・体温がどんどん高くなってきた
- ・吐き始めた
- ・耳や鼻から出血した



こどもは頭の比率が
体に比べて大きいので
頭をぶつけやすいです

けいれん

あてはまる項目をチェックしてください

- ☐けいれんが止まっても、意識が戻らない
- ☐けいれんが5分以上続く
- ☐けいれんを繰り返す



- ☐けいれんが止まって、意識が戻った

☐初めてのけいれん

☐はい

☐いいえ

☐発熱がない

☐発熱がある

休日夜間急患センター等を受診しましょう

様子をみながら、診療時間になるのを待ってかかりつけ医に診てもらってください
ただし、症状が大きく変わったら休日夜間急患センター等を受診しましょう

救急車を呼びましょう



※すでに熱性けいれんやてんかんの診断のついている場合は、かかりつけ医の指示に従ってください



けいれん：家庭での対応

- ◆ 平らなところに寝かせ、吐いたものを吸い込まないように顔・体を横向きにしましょう
- ◆ 口に割りばしや指を入れてはいけません
- ◆ 目の向き、手足の状態、けいれんの持続時間、けいれんの左右差の有無、発熱の有無などを観察しましょう

5分以上けいれんが**続く**場合は
救急車を呼びましょう！



余裕があれば
動画を撮影しておく
と診療の参考になります！



こどもがけいれんすると
びっくりしますが、
冷静に観察して下さい。

お医者さんへの上手なかかり方



できるだけ通常の診療時間内に受診しましょう

医療機関のスタッフがそろっていて、診療がスムーズにできるのは、診療時間内です。また、日頃から「かかりつけ医」を決めて、いろいろなことを相談できるようにしておくとう便利です

以下のことを整理して受診しましょう！

- ☐ どんな症状が
- ☐ いつから
- ☐ どのくらい続いているか、または何回くらいあるか

発疹や便の状態は
写真があると参考になります。

お医者さんに持っていくもの

- ☐ 質問したいことを書いたメモ
- ☐ 症状の説明に役立つもの
(汚物のついたタオル、便(おむつも可)、尿等)
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 被保険者証
- ☐ おくすり手帳
- ☐ 医療券
- ☐ 着替え 等

お子さんを連れていく人は

- ☐ お子さんの症状や様子のわかる人が一緒に行きましょう

- ☐ いつもと違う様子について説明できる人が連れていきましょう

⇒無理なら、連れていく人に体温や症状のメモを託しましょう



けいれんや気になる動きは、**動画**があると診療の参考になります

ワンオベ育児に
なっていませんか？

いざというときの連絡先

小児救急医療電話相談（#8000）

夜、お子さんの急な病気の時などにご相談ください

☎ # 8000

（プッシュ回線の固定電話及び携帯電話）

☎ 083 - 921 - 2755

（全ての電話）

#8000利用案内



相 談 日	毎 日（365 日）
相 談 内 容	子どもの急な病気（発熱、下痢、嘔吐、けいれん等）、けがに関する事
相 談 時 間	19 時 ～ 翌朝 8 時
対 象 者	15 歳未満の子ども
相 談 員	看護師（必要に応じて小児科医師等）

※お願い

この電話相談では、診断・治療や医療機関の紹介は行いませんので
ご注意ください

翌日の受診でもよいか悩む時や
対応に困ったときに
相談して下さい



「こどもの救急」ホームページ

公益社団法人日本小児科学会が運営するホームページです
夜間や休日などの診療時間外に、病院や診療所を受診する必要があるかどうか、判断の目安を提供しています
対象としているのは、生後1か月から6歳までのお子さんです



<http://kodomo-qq.jp/>

こどもの救急
日本小児科学会監修



ONLINE Q&A **こどもの救急** 生後1か月～6歳

気になる症状

- 発熱（38度以上）
- けいれん・ふるえ
- 吐き気
- せき・ゼエゼエする
- 腹痛・便秘
- 皮膚のブツブツ
- 下痢
- 泣き止まない
- おしっこが出ない
- 意識がおかしい
- 舌を痛がる
- 頭痛
- 関節
- ワンチが度
- 鼻血
- 動物に咬まれた
- 虫に刺された
- やけど
- 頭を強くぶつけた

ONLINE Q&A
ウェブサイト「こどもの救急」って？

何に使うの？
夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。

対象年齢は？
生後1か月～6歳までのお子さんです。

大切なお願い
ご利用規約を必ずお読みの上、同意された場合のみご利用ください。なお、病院を受診するかどうかの最終的判断はおかあさんご自身で！

作ったのは…
このサイトは、厚生労働省研究班／公益社団法人 日本小児科学会により監修されています（厚生労働科学研究費補助金 地域医療基盤開発推進研究事業を受け、実施した研究の成果です）。

このサイトについて
リンク集
サイトマップ

ご利用規約を必ずお読みの上
えご利用ください。
ページの左にある「気になる
症状」の中からお子さんの状
態に近いものをクリック。
各症状ページに置かれている
具体的な症状をチェックボ
ックスで選び、「結果を見る」
ボタンを押してください。
お子さんの症状に合わせて、
その対処方法が表示されま
す。

いちばん左のメニューから
気になる症状を
選んでクリックしてください。



リンクについて

当サイトにリンクをご希望の
際は日本小児科学会までご一
新ください。
リンクについての詳細はこちら
をご覧ください。

ちょっとした悩みや不安を相談できる 「小児科オンライン」

医療面での悩みや不安を、専門医等にいつでもオンライン相談できます

相談内容	日頃の健康に係る何気ない悩みや不安から、病院を受診するかどうかの判断など（緊急時以外）
対象者	山口県内在住の妊産婦や小児の保護者
相談員	産婦人科医、小児科医、助産師

※この相談窓口では、診察・治療は行いませんので、ご注意ください

【相談方法】

夜間相談

平日18時～22時 15分10分の予約制



LINEのメッセージチャット/
音声通話／動画通話

いつでも相談

毎日24時間受付 原則24時間以内返信



ウェブサイトから
相談を送付できます

日中助産師相談

月・水・金 13時～17時 予約なし



予約なしで助産師と
LINEのメッセージチャットが可能

【利用方法】

会員登録後、ご利用いただけます。
会員登録には、山口県限定の合言葉
(パスワード) が必要です。各市町保
健センターに設置するチラシまたは、
県医療政策課 (Tel083-933-2961)
までお問い合わせください。

県ホームページ



小児科オンライン



夜間の子どもの急な病気やけがは、小児救急医療電話相談
(#8000) にご相談ください

休日夜間当番医や休日夜間急患センターを検索 「医療情報ネット」 ホームページ

令和6年4月1日から、厚生労働省が全国統一のシステム
「医療情報ネット」の運用を開始します。



●ホームページ

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

●電話案内サービス

☎ 0570-000692



最新の情報については、各医療機関へお問い合わせください。
休日夜間の当番医については、市町広報誌・ホームページ等も
確認してみましょう。

休日夜間急患センター

令和5年11月現在

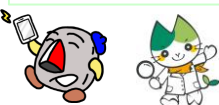
市町名	施設名	所在地 電話番号	診療時間		
			平日	土曜日	日曜日、祝日
岩国市 和木町	岩国市医療センター 医師会病院 救急センター	岩国市重の木町3-8-12 0627-21-1199	内科・外科 18時～22時	内科・外科 18時～22時	内科:9時～22時 外科:9時～19時 産科:9時～12時 ※9時～12時 小児科医が出席
津和野市 上野町 田布施町 早生町	休日夜間応急診療所	津和野市中央1丁目10番17号 0620-22-9001	18時～22時	—	9時～12時 13時～17時
周南市	周南地域休日・夜間子ども 急病センター (周南こどもQ&Q)	周南市幸田町1番1号 (徳山中央病院内) 0634-28-9650	18時～22時	18時～22時	9時～12時 13時～17時 19時～22時
	周南市休日夜間急病診療所 (内科・外科) ※平日・土曜日は内科のみ ※内科は高校生以上	周南市瀬戸見町9-25 0634-39-0099	内科 18時～22時	内科 18時～22時	9時～12時 13時～17時 19時～22時
下松市	下松市休日診療所(内科) ※高校生以上	下松市中央町21番1号 0633-41-7799	—	—	9時～17時
光市	光市休日診療所	光市光井2丁目2-1 0633-74-1399	—	—	9時～12時 13時～17時
山口市	山口・防府地域夜間子ども 急病センター ※0歳から中学生までの 内科的疾患	山口市八幡馬場53-1 (山口赤十字病院内) 063-821-8025	18時～22時	18時～22時	18時～22時
	山口市休日・夜間急病診療所 (内科・外科・歯科) ※内科は高校生以上	山口市糸米二丁目6-6 063-825-2266	18時～22時	18時～22時	9時～13時(歯科のみ) 19時～22時
防府市	防府市休日診療所	防府市相生町12-1 0635-24-4172	—	—	9時～12時 (内科・小児科・歯科) 13時～17時(内科・小児科)
宇部市 山陽小野田市	宇部市休日・夜間救急診療所 ※R4.10～小児 科のみ広域化	宇部市琴芝町二丁目1番10号 (市保健センター隣) 0636-31-1099	18時30分～23時 (木曜日は18時から)	18時～23時	9時～17時 18時～21時(内科・外科) 19時～22時(小児科) ※祝日午前は歯科診療あり (9時～12時)
下関市	下関市夜間急病診療所	下関市大学町二丁目1-3 063-252-3789	18時～23時	18時～23時	19時～23時
長門市	長門市応急診療所	長門市仙崎186番地1 0637-27-0199	18時～22時	—	9時～12時 13時～17時
萩市 阿武町	萩市休日急患診療センター	萩市橋3460番地3 0638-26-1397	—	—	9時～12時 13時～16時 17時～22時 ※歯科診療 (9時～12時、13時～16時)

山口県消防本部一覧

緊急時に当番医を探す時は、お住まいの地域の消防本部におたずねください

令和5年11月現在

消防本部		電話番号
岩国地区 消防組合消防本部	岩国市・和木町	0827-31-0119
柳井地区 広域消防本部	柳井市・周防大島町 平生町・上関町	0820-22-0040
光地区 消防組合消防本部	光市・田布施町 周南市（旧熊毛町域）	0833-74-5604
下松市消防本部	下松市	0833-45-3119
周南市消防本部	周南市 （旧熊毛町域を除く）	0834-22-8765
防府市消防本部	防府市	0835-24-0119
山口市消防本部	山口市	083-932-2603
宇部・山陽小野田消防局	宇部市・山陽小野田市	0836-21-2866
美祢市消防本部	美祢市	0837-52-2176
下関市消防局	下関市	083-233-9119
長門市消防本部	長門市	0837-22-9111
萩市消防本部	萩市・阿武町	0838-25-2772



救急車の利用のしかた

屋外であれば
目立つ建物や
アプリの現在地情報、
信号機の住所などが
参考になります。

消防本部

通報者

はい〇〇消防です
火事ですか？
救急ですか？

救急です

住所はどちらですか？

〇〇町〇〇番〇〇号〇〇ア
パートです

近くに何か目標物（店、
学校など）はありますか？

〇〇公園の裏側です

どうしましたか？

〇〇才の男の子が
けいれんしています

あなたの名前と
電話番号は？

〇〇です。
電話番号は、
〇〇〇-〇〇〇〇です

分かりました
救急車が出動します
誘導可能であればお願いします

※119番では、出血していれば止血、呼びかけに
応じず呼吸が無ければ、心肺蘇生法（胸骨圧
迫等）などの応急手当を指導するので、その
指示に従って積極的に実施してください



救急車の利用のしかた

緊急性が低ければ
搬送にならない
可能性もあります

本当に救急車が必要な
患者さんのために
適正利用をお願いします。





～コラム～

こどもの調子がいつもと違うかも？と気づくのが夜間や休日となると、かかりつけ医に相談することができず、どうすればいいのかと不安になる親御さんも多いと思います。子供の体調はいつ急変するかわかりません。そのため、親御さんの冷静な判断が重要になります。

まずはこどもの様子がいつもと違うということに早い段階で気づくことが大切です。こどもは自分の体調が悪くても、それを上手く言葉で表現したり、大人に助けを求めたりすることが私たちより苦手です。そのため、いつもの元気な様子をよく知っておく必要があります。

次に休日や夜間の場合は、救急受診すべきなのかそのまま様子を見ていいのかを判断する必要があります。この判断は難しいと思います。どうすればいいかわからないとなった場合は電話相談できる機関もあるため、上手に活用してみてください。



2024年6月第2版

編集：山口大学小児救急地域医療学講座 星出まどか

山口大学医学部医学科3年 木村優里