

健康ステップアップ

2009年7月
北星学園大学 医務室
(24号)



応急手当の方法

★突き指、捻挫、打撲のとき★

RICE (ライス) 療法を行ないます。



REST=安静 患部を動かさないで安静にします。

ICE=冷却 炎症を抑え、痛みをとるため、患部を中心に広めの範囲で、氷のうや氷水、アイスパックで冷やします。1回につき15~30分くらい、しびれて感覚がなくなるくらいまで冷やし、いったんやめる、というのをくり返します。(凍傷を起こさないよう注意しながら)

COMPRESSION=圧迫 内出血や腫れを防ぐため、スポンジや弾力包帯、テーピングで患部を圧迫して固定します。

ELEVATION=高挙 患部を心臓より高い位置で保つ事により、内出血や腫れを防ぎます。

腫れや痛みが強い時は、応急手当後、病院受診が必要です。

*頭を打撲 意識障害があれば、頭部を動かさないようにしてすぐ救急車をお願いします。



意識障害がなければ、患部を冷やして、様子を見ます。打撲直後は大丈夫でも、時間がたってから頭痛、吐き気、などがあれば病院受診が必要です。



★火傷をしたとき★

患部を1秒でも早く水で冷やす事が大切です。

すぐそばにあるコップの水でも、冷たいお茶でも良いので、かけること。その後も水道水などの流水で冷やすのが良いのですが、不可能なときは濡れタオルやアイスパックなど利用します。



冷やす事で、熱が皮膚の深い所に伝わりにくくなり、痛みもやわらぎます。

衣服の中が火傷している場合は、無理に脱がせず、その上から水をかけて冷やします。

水ぶくれは、破らない事。破ると感染をおこしやすくなります。

水ぶくれができる火傷や、範囲が広いときは病院での治療が必要です。

★熱中症★

熱中症とは、体の中と外の”あつさ”によって引き起こされる、様々な不調のことで、軽いものから命にかかわる重いものまで症状は色々です。



基本的な処置

休息 安静を保てる所で、衣服をゆるめ、身体を冷やせる状態で休ませます。

冷却 風通しの良い日陰、クーラーの効いている所、あるいは扇風機を使ったり、うちわであおいだりしながら冷やします。

水分補給 意識がはっきりしている時に限り、水分補給(スポーツドリンクなど)を行ないます。吐き気があるときは医療機関での補液が必要です。

☆間違っ**て**覚えられている**処置法**☆

□**頭のケガは出血していたら大丈夫、あるいはたんこぶができていたら大丈夫？**

表面のキズとともに、頭蓋骨の中でも出血しているかも知れません。

◎頭痛、吐き気、意識障害などがあつたら、脳神経外科の病院受診が必要です。

□**火傷にはアロエ(あるいは、お芋をすったもの、キャベツなど)？**

冷やす目的などで、野菜を使う人がいますが、雑菌が繁殖してしまう原因になってしまいます。

◎水道などの流水で冷やすのが良いです。



□**蜂に刺されたらアンモニア？**

蜂の針で皮膚の下に毒が打ち込まれた状態では、皮膚表面にアンモニアを塗ってもあまり効果は期待できません。

◎刺された時は、絞ってよく洗い、冷やします。もし、吐き気や呼吸が苦しくなったりしたら、すぐ病院受診が必要です。



□**鼻血のときは首をたたく？**

根拠がなく、鼻血を止める効果はありません。

◎鼻栓をして座って安静にして様子をみます。目と目の間を冷やします。

□**突き指したら引っ張る？**

突き指は、指を突く事によって関節が過剰に曲げられる事で、起こります。それで、関節部で骨と骨をつないでいる靭帯が伸びたり、切れたりしている状態なので、引っ張ると、切れかかった靭帯が切れてしまったり、ずれてしまったりするかもしれません。

◎動かさずに、冷やしてようすを見てください。

医務室からのお知らせ

夏休み中は、保健師 1 名体制のため開室時間が変わります。

期間 7月19日～9月12日

平日 8:45～15:30(昼休み 11:00～12:00 は閉室)

土曜 8:45～12:30

※ 8月11日(火)～8月18日(火)は閉室します。



夏は、色々な誘惑も多いとき。寝不足、冷たいものの食べすぎ飲みすぎには要注意です！