

休日夜間の応急処置のために 広報げろ 2007.3

休日夜間の応急処置のために

休日夜間の急病や怪我は病院受診が必要か迷うこともあります。そこで今回は休日、夜間の応急処置についてお話します。

◎やけど：とにかく流水（シャワー）で冷やすことです。水疱は破らないように、破れていても水道水をかけながら冷やします。服は無理に脱がせて水疱を破らないようにしましょう。30分ほど冷やして痛みがなくなったら患部を料理用のラップで包み、その上から氷嚢（氷と水を入れた袋）で一回10分程度断続的に痛みを感じない程度に冷やします。氷やアイスノンなどは冷えすぎてよくありません。アロエや軟膏などは絶対に使用してはいけません。手のひら程度の範囲までは翌日受診でよいでしょう。

◎打撲、捻挫：局所を氷嚢で圧迫しながら冷やします。1時間に15分程度、痛みが楽になる程度に6～12時間冷やします。冷湿布剤は冷やす効果は無いと考えてください。飲酒や入浴など血液循環をよくする行為は止めましょう。翌日受診してください。骨折の確認のレントゲン撮影は、受診時でよいでしょう。

◎脱臼、骨折：明らかに変形している場合は整復しないと痛みが取れないので緊急の受診が必要です。この場合も患部を冷やすことがその後の出血や腫れを抑えるためにも大変重要です。

◎肋骨骨折：加齢により少し押さえただけでも肋骨は折れるものです。せきをしたり寝起きで痛みを感じますが、呼吸が苦しくない限り、伊達締めなどをしめて様子を見ましょう。痛みのこない範囲で動いて結構です。入浴は止めて翌日受診しましょう。骨折があってもレントゲン検査でははっきりしないことも多く痛みは一ヶ月程度で治まります。

◎ぎっくり腰：物を持ち上げようとしたり、前かがみになったとき急に起こる腰の痛みは、動くこともできないこともあります。あわてて無理に病院受診することなく坐薬など痛み止めを使いながら3日間は自宅で安静にし、（痛くない範囲で動いてもよい。車の運転が最もよくない）その後原因検査などのために受診されるとよいでしょう。

◎切り傷、擦り傷：水道水で付着した砂や汚れをよく洗い流すことが大切です。擦り傷はラップで覆って翌日受診すればよいでしょう。切り傷は黄色い皮下脂肪が見えるようであれば早期に縫い合わせたほうがよいのですぐに受診しましょう。出血はよほどのことがない限り局所の圧迫で止血します。

◎めまい：突然のめまいは気も動転するものです。頭を動かすと目が回り吐き気を覚えたり、もどしたりしますが、頭痛、手足や口のこわばりなどが無ければあわてないで頭を動かさないようにして安静にし様子を見ましょう。念のため翌日以降受診し、検査を受けるとよいでしょう。

救急病院では、医師は昼間の勤務に続いての当直や休日勤務しても代休も取れず翌日も勤務するのが日常となっています。医師に対する負担が医師不足の大きな原因となっています。夜間休日の適正な受診についてご協力をよろしく願いいたします。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦