

応急手当の要点 広報げろ 2009.9

応急手当の要点

救急の日を迎えるにあたり、家庭でできる応急手当の要点をお話ししましょう。

◎切り傷、擦り傷（ラップ療法）

まず流水（水道水）でよく洗うことです。痛みをがまんできれば歯ブラシなどで砂などをこすり落とし、油汚れは洗剤を使ってもよいでしょう。出血を抑えるためには冷水がよいでしょう。よく洗った後、料理用のラップで覆ってその上から止血できる程度に圧迫します。受診の判断は、皮下の脂肪が見える深さの切り傷、土、泥などで汚れた傷（破傷風の危険性）です。ラップは常に新しいものを傷を覆うように当て、周りから染み出す体液を吸入するために清潔なガーゼかティッシュペーパーで覆います。ラップの取替えは染み出す体液の量に応じて一日1回から二回、そのつど染み出した体液をラップごと水道水で洗い流します。ラップで覆うのは傷口を乾かさないようにして新しく細胞が再生する環境を保つためです。消毒薬は新しい細胞の再生を妨げるので使いません。現在の医学では、傷口の乾燥、消毒薬の使用は傷が治る妨げとなるとされています。傷口は治ると乾いてきます。それでラップ療法は終了です。動物から受けた傷にはラップ療法は用いません。よく水洗のうえ受診しましょう。

◎ 打撲、捻挫、突き指（基本は RICE）

仕事やスポーツでは打撲や捻挫は避けられません。これらの応急処置は安静（Rest）、冷却（Ice）、圧迫（Compression）、挙上（Elevation）が基本です。局所の安静、挙上は当然ですが、圧迫と冷却は出血、腫れを抑えるために特に重要です。受傷直後に氷水で冷やします。氷と水を入れた袋（氷嚢）を患部に当てるか直接患部を氷水に入れます。冷やす時間は痛みが治まるまで、一時間に15分程度、24時間までとします。スポーツなど受傷が予測できる環境では指導者は冷やすためのバケツ（膝上まで入る程度）と氷と水が手に入る準備をしておくことが大切です。コールドスプレーは瞬間的に痛みは抑えますが、持続的な冷却には不適当で皮膚表面のみが冷やされて凍傷の危険もあります。シップ剤は冷やす力はほとんどないと考えましょう。氷水では0℃以下に冷えないことがよいのです。圧迫も大変重要です。打撲や捻挫では必ず内部に出血が起こります。圧迫によって出血を抑えることは出血による組織の障害の拡大を抑え回復に要する時間の短縮と後遺症の程度を軽くします。患部に適当な大きさのスポンジなどを当て包帯を巻いて圧迫しその上から冷やします。血液の流れを阻害しないように指先などの色に注意しましょう。骨折がなかったからよかったというのも大きな間違いです。捻挫は骨と骨をつなぐじん帯が傷つくことであり場合によっては重大な後遺症を残します。

◎ 大切な応急処置後の受診

ラップ処置も RICE も処置が正しければ大きな効果が得られますが念のために一度は早いうちに受診し医師の指示を守って治療に勤めましょう。

下呂市立金山病院院長 健康スポーツドクター 古田智彦