

# 簡単に行える応急処置 広報げろ 2015.9

## 簡単に行える応急処置

皆さんのご家庭には救急箱は備えてありますか。中身を確認していますか。緊急時に必要なものとはなんでしょうか。常日頃内容をチェックしておくことは緊急時の備えを考えるうえでも大切なことです。

◎突然遭遇する打撲、捻挫、骨折、擦り傷、切り傷、やけどなどを、家庭にあるものを使って行う応急処置の、簡単な、けれどもとても有効な方法を紹介します。用意しておくものは、水道水(ペットボトルに入れたもの)、料理用のラップ、膝まで入るビニール袋。ハサミなどです。

◎打撲や捻挫は初期の安静 (Rest)、冷却 (Icing)、圧迫 (Complession)、拳上 (Elevation) (R I C E) が大切です。足首やひざなどの場合、まず冷やします。用意した袋の中に水と氷を入れその中に患部を入れて冷やします。冷やすことは痛みを軽減し、はれ(内出血)を抑えます。水は0℃以下にはならず深部まで冷やせます。冷却スプレーは痛みを抑えますが冷えるのは表面のみで深部まで冷やせません。はれてきた部分はハンカチなどを濡らして硬くたたんで患部に当てその上から包帯状にしたラップでしっかり巻いて圧迫固定します。

◎切り傷、擦り傷の処置の基本は清潔と乾燥予防です。まず水道水をかけながら十分に傷口を洗い異物を取り除きます。水道のないところでは水道水を入れたペットボトルが役立ちます。冷水で洗うと痛みを抑え、止血にもなります。洗浄後にラップをまいて傷口を包み、出血があればその上から圧迫します。傷口をガーゼで覆うと、ガーゼをはがすとき痛みを伴い再出血することがありますが、ラップは簡単にはがせて、はがすときに痛みもありません。また、現在では消毒薬を使うことはおすすめしておりません。消毒薬は組織を損傷し痛みを伴うのに対し、洗い流すことが有効な除菌となるからです。

◎傷口は乾くと生きた細胞が活動できなくなり傷の治癒が遅れます。病院では、家庭で傷の処置をするとき水道水で洗い流してラップで傷を覆うことを勧めています。しみだしてきた液体は洗い流してまたラップで覆うことを繰り返します。傷を治すのは薬ではなく自分の力なのです。

◎やけどの治療はまず冷やすことです。痛みを感じなくなるまで冷水で繰り返し冷やします。この際水疱ができたりそれが破れたりしていたらまず水道水で冷却しながら洗い流します。水疱は破いたりはがしたりしてはいけません。洗い流したのちにラップで患部を包んで水疱を保護し、さらにその上から冷やしながら病院へ受診します。決して軟膏や消毒薬などを塗ってはいけません。ラップで包んで冷やすことが痛みを軽くし、やけどの進行を抑えます。

◎このように料理用のラップはガーゼや包帯、三角布、束縛ひもの役目を果たし、緊急時のために用意しておくとも便利です。ペットボトルに入れた水道水も相当期間の保存が可能です。