

## ちょっと気になる 健康の話

# 知っておきたい応急処置

### 打撲

軽い打撲の場合には、保冷剤などをタオルで巻いたものを患部に当て冷やします。患部の熱が取れたら外します。数日経っても腫れや痛みに変化がなければ医療機関の受診を。頭部、胸部、腹部の打撲の場合には、受傷から数日後に症状が現れることもあります。

#### ●頭部の打撲

意識障害や記憶障害はないか、ぐったりしてないか、めまいやしびれやまひはないか、けいれんしていないか、吐いていないかをまず確認。これらの症状があれば直ちに医療機関の受診を。遅れて症状が現れることもあるので少なくとも24時間は注意。

#### ●胸部や腹部の打撲

意識障害はないか、ぐったりしてないか、胸痛や腹痛はないか、息苦しさや吐き気の有無をまず確認。これらの症状があれば直ちに医療機関の受診を。内臓破裂などの症状は数日後に出ることもあるので2～3日は注意。



### やけど

流水で10分以上患部を冷やします。流水を当てにくい箇所では濡らしたタオルを当ててこまめに取り替えます。なお、患部以外を冷やしすぎると低体温や凍傷になる可能性がありますので注意。服は水疱を破らないように慎重に脱がせますが、衣服がくっついてしまっている場合や脱がせにくい場合にははさみで切って脱がせます。やけどには、皮膚の表面のみにとどまっている1度、真皮まで及んでいる2度、皮下組織まで達している3度の3段階があります。2度以上の場合は自然治癒が見込めません。また、やけどの範囲が体の10%以上に及ぶと命に危険がおよぶ状態です。2度以上や範囲が広いやけどの場合には適切な応急処置の後すみやかに医療機関を受診してください。



### 骨折

患部を締め付けている衣類などがあれば脱がせるか切り広げ、患部を露出させます。骨折箇所の上下の関節をまたぐように副え木を当てて患部が動かないように固定。骨折かどうかわからない場合、動作確認や変形を戻そうとしたりせず、動かないように固定した後医療機関の受診を。患部に傷がある場合は、そちらの応急処置後に患部の固定を。



### 鼻血

しっかり鼻をつまんで下を向き5分間そのままにします。10分以上経っても血がポタポタと垂れてくるようなら医療機関に相談しましょう。(上を向いてしまうと、鼻の中に血が溜まらず固まりにくい上、のどに流れ込んできた血を飲み込み吐き気をもよおすことがあります)

