



あかり木通信

2019年6月号
あかり木診療所

ケガや事故の応急手当について

あかり木診療所には、不意の「ケガ」の方もいらっしゃると思います。この一ヶ月の間にも、「ジョギング中に転倒した」「割れてしまった植木鉢で手を切った」「ネコに噛まれた」などの方がいらつしやいました。そんなときにちよつと知っておきたい応急手当について説明します。
キズの処置↓「洗う」

転んだりガラスの破片などで切ったりしたすりキズや切りキズは、まずは砂や泥などの異物をきれいに洗い流すことが重要です。水道の水でかまいません。消毒は必ずしも必要ありません。きれいに洗ったあとは、市販の「創傷被覆材」といわれる密着テープ（貼ったままにしておくもの）を利用してよいでしょう。いわゆる「絆創膏」は一時的にキズを保護するだけの目的です。

出血の処置↓「おさえる」

日常生活でふつうにおこる浅いキズからの出血は、たいていはおさえていれば止まります。あわてずに血が出ている場所をみつけて、真上からおさえることが重要です。止まりにくいと思ったら、あせらないで場所を正しくみつけ、まず5分間はじつとおさえ続けてみてください。指先を包丁やスライサーで削ぎ落とした「削創」は、傷が浅いわりには面積が広いのでけっこう出血しますが、これもよほどのことがない限りおさえるだけで止血できます。

ケガではありませんが、鼻血も同様に、座ってあごを引いた姿勢（上を向かない）で、鼻翼の根元（小鼻）を両側から指でつまんで5・10分くらいおさえてください。首のうしろをたたくのは意味がありません。
ヤケドの処置↓「冷やす」

ヤケドはとにかく冷やすことです。水道水やぬらしたタオルなどで、部位にもよりますが、15・30分は冷やしてください。

きたないキズ↓「感染を予防する」

動物に噛まれたキズや深いキズは、表面上きれいに洗っても、深いところに細菌や異物が入りこんでいる可能性が高いです。このようなキズに「創傷被覆材」を使用してしまうと、キズに細菌を閉じ込めてしまうこともあり危険です。状況により抗生物質のくすりを使用したり、破傷風予防注射を接種したりしますので、受診が必要です。
打撲、捻挫↓「RICE処置」

R(Rest:安静)・I(Icing:冷却)・C(Compression:圧迫)・E(Elevation:挙上)です。安静・患部を動かさないで安静にします。冷却・患部を氷のうなどで冷やすことにより、炎症をおさえて痛みをやわらげます。圧迫・内出血や腫れを防ぐため、患部を圧迫して固定します。挙上・患部を心臓より高い位置に保ちます。ただし、内出血や腫れがひどい場合には、骨折や靭帯などを損傷している場合もあります。あかり木診療所では対応できないので、整形外科の受診をお勧めしています。
ハチに刺された↓「水で洗う」

残っている針が見えるなら、指ではじいたあと、水でよく洗い、可能であれば冷やしてください。刺されて数十分以内に呼吸困難、冷汗などが出現した場合には「アナフィラキシー」症状の可能性があるのでただちに受診してください。

誤飲↓飲んだ(内容がわかる)ものを持って受診
飲んだものによって対応が決まりますので、容器など内容のわかるものを持参してください。

医療の「常識」は変わる

以前はケガをしたらまず「消毒」が常識でしたが、現在は「洗う」ことが勧められ、消毒は必ずしも必要ないばかりか、かえってキズのなおいを妨げてしまうともいわれています。このように、以前は常識とされていた考え方が変化することが、医療の分野ではよくみられます。子どもの食物アレルギーに対する食物除去についても、かつては完全除去（アレルギー食物をまったく食べない）が勧められていましたが、最近はや早い時期から少しずつ食べさせていくという考え方になっています。ただし、アレルギーの特殊な症状として、特定の食物を食べた後に運動すると症状がでる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」という病気があり、この場合にはその食物を食べたあとには最低2時間は運動しないことが重要です。