



ケガの応急手当てについて



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4

Tel 0857-23-4841

2013年4月1日より、団体名称が、「財団法人鳥取県保健事業団」から「公益財団法人鳥取県保健事業団」となりました。今後ともよろしくお願いたします。

これから夏休みを迎えると、山や海に出かけたり、外で遊ぶ機会が増えて、ケガすることが増えやすくなります。いくつか応急処置の方法をご紹介しますので、いざというときのために覚えておきましょう。



○傷・出血

傷には、大きく分けて、切り傷、刺し傷、擦り傷があります。出血はその程度によって処置法が異なります。

- ①水道水などの流水で傷口を洗い流す。
- ②出血が少ない場合：傷口に保護ガーゼを当て、その上から絆創膏や包帯を巻く。傷口が泥や小石などで汚れていたり、傷が深い場合は医療機関を受診する。
出血が多い場合：直接圧迫止血法(※)による止血を行い、医療機関を受診する。

※直接圧迫止血法…出血部位を確認し、傷口の上をガーゼやハンカチで直接強く押さえて圧迫する方法(写真)。少なくとも、10～15分は圧迫する。上肢、下肢の場合はその部分を高く挙げる。

<注意点>

- ・手を洗ってから手当てをする。
- ・かさぶたは、むやみにはがさない。
- ・傷口に直接、綿やティッシュをのせない(繊維が傷口にくっつくことがあるため)。
- ・できるだけビニール袋や手袋を使い、素手でケガをしている人の血液を直接触らない。
- ・傷を開いたり、傷の奥に触れないようにする(出血の悪化、細菌感染の原因となるため)。



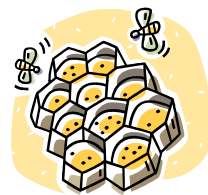
○虫刺され

ハチ(スズメバチ、アシナガバチなど)に刺されたときの応急処置法です。

- ①針が残っている場合は根元から毛抜きで抜く。
※残ってしまいそうな場合は、無理に抜かずに医療機関へ。
- ②冷湿布をして医療機関を受診する。

<注意点>

- ・針は指先で抜かない。針をつまむと針の中の毒をさらに注入することがある。



○捻挫(ねんざ)

捻挫は、関節が外れかかって戻ったもので、関節をつなぐじん帯や血管を傷つけた状態です。足首、手首、指や膝などに起こりやすく、腫れや皮膚の変色・痛みなどの症状があります。

- ①患部を冷たい水でぬらしたタオルや冷水、冷湿布などで冷やして安静にする。
- ②足首を捻挫した場合で歩行しなければならないときは、三角布や包帯で固定する。
- ③腫れや痛みが引かない場合は、骨折の可能性があるため、医療機関を受診する。



<裏面もご覧ください>

○打撲

打撲とは、転倒したりものに強くぶつかるなど、体外からの力によって皮下組織や皮膚などの軟部組織が損傷した状態のことです。特に頭部、胸部、腹部の打撲は内臓損傷や内出血を伴い、痛みや貧血、全身の状態を悪化させることがあるため、強い打撲を受けた場合は痛みや気分不良、意識障害などの症状がないか観察することが大切です。

①安静にして冷やす。

皮膚に傷があるときは水道水などで洗い、ガーゼを当てて包帯をして包帯の上か氷のうなどで冷やす。

②腫れがひどくなる場合や、頭部や腹部を強く打った場合は医療機関を受診する。

<注意点>

・初期には温めたり動かしたりすると、内出血や腫れがひどくなるので注意。

○骨折

骨が折れたり、ひびが入った状態で、変形や腫れ、皮膚の変色、触った時の激痛などの症状があります。皮下骨折と開放骨折があり、処置法が少し異なります。

皮下骨折：皮膚の下で骨折し、皮膚の損傷を伴わない状態の骨折。

①全身および骨折部を安静にして、患部を**包帯・添え木で固定する**。靴や靴下、手袋などは脱がせておく。

②全身を毛布などで保温する。

開放骨折：神経、血管、筋肉などが損傷し出血を伴う皮膚に傷口が開いた状態の骨折。感染の危険が高い。

①止血をして、**傷の手当てをしてから固定する**。

②骨折部を締め付けそうな衣類は脱がせるか、傷の部分まで切り広げる。

※添え木の代わりになるもの…雑誌、段ボール、傘、座布団、割り箸などの棒や板状のもの



<注意点>

・距離が短くてもむやみに移動しない。移動が必要な場合は、できるだけ骨折部を固定してから動かす。

・外見からわからなくても、「痛くて動かせない」「動かすと異常に痛い」場合は骨折を疑って手当てを行う。

【固定の例】

