



【捻挫・骨折】

捻挫の症状は、痛み・腫れ・皮下出血です。

骨折の症状も捻挫とほとんど同じですが、しばしば変形を伴います。

捻挫・骨折の際の応急処置の基本は、RICE処置です。

Rest(安静)

患部を安静にし、動かさないようにします。

Ice(冷却)

氷や水で患部を冷やします。氷は直接皮膚につけないようにしましょう。

Compression(圧迫)

弾力包帯などを用い、患部を圧迫します。

圧迫した場所から先が変色したり、知覚異常が起きるようであれば、強く圧迫しすぎです。

Elevation(高举)

患部を心臓より高く挙げます。

* 痛み・腫れ・内出血が強い場合は、速やかに医療機関を受診して下さい。



【すり傷・切り傷】

1. 傷口が汚れているときは、水道水できれいに洗います。
2. 出血がある場合は、清潔なガーゼで傷口をおさえ、患部を心臓より高く挙げます。
3. 出血が止まったら、絆創膏を貼るか清潔なガーゼをあて、傷口を保護します。
湿潤療法用絆創膏^注を使用する場合は、消毒薬や軟膏などは使用せず、水道水で良く洗った後、水気を良く拭き取って使用して下さい。

注 湿潤療法用絆創膏

傷口から出る浸出液を特殊パッドが吸収し膨らみ、傷口を密着することで、傷が治るための最適な環境を作り、痛みをやわらげながら、傷を早く治します。

商品名 キズパワーパッド(ジョンソン&ジョンソン)、ケアリーヴ(ニチバン)など

* 出血が止まらないときや化膿してきたときは医療機関を受診して下さい。

【やけど】

1. できるだけ早く、流水で冷やします。
痛みと熱さを感じなくなるまで(目安は10分以上)冷やします。
衣類や靴の上から受傷した場合は、無理に脱がさずその上から冷やします。
 2. 十分冷やした後は、細菌感染を防ぐために、滅菌ガーゼや清潔な布で患部を覆います。水疱ができていたら無理に破いてはいけません。
- * やけどの範囲が自分の手のひらより大きいとき、やけどをしたところが黒く焦げているときなどは、すぐに皮膚科を受診して下さい。



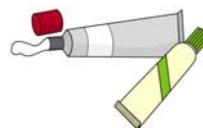
【鼻血】

1. 鼻をしっかりとつまみ、血液がのどに流れ込まないように、座ってあごを引くか、もしくはうつぶせに寝るなどの姿勢をとります。
 2. 鼻の奥からのどにおりてきた血液は、できるだけ吐き出します。
 3. 鼻から額にかけて濡れタオルで冷やします。うなじをたたいてはいけません。
 4. 必要があれば、鼻栓を使用しましょう。鼻栓がない場合は、ティッシュペーパーや脱脂綿を使用しても構いませんが、いつまでも入れておくことはやめて下さい。血液が固まると、繊維が鼻の中に残り傷口がふさがらず、再出血の恐れや化膿の原因になります。
- * 止まる傾向がなかったり、出血量が多い場合は、すぐ医療機関(耳鼻科)を受診しましょう。



【虫刺され】

1. 水道水で毒素を搾り出すよう洗います。
虫の針や毛が残っている場合は、取り除きます。
2. 虫さされの薬を塗ります。



- * 虫に刺された後、気分が悪くなったり、呼吸や脈がおかしくなる、あるいは腫れや痛みがひどいときは、内科か皮膚科を受診して下さい。