

応急手当

傷病の状態を悪化させないための手当で、必要に応じて医師の手当を受けさせたり、病院へ送り届けるまでの一時的な手当をいいます。

こんな時、まず自分たちでできることは？

やけど

早く水道水で冷やすのが原則。

熱傷を受けた部分に痛みと熱さを感じなくなるまで、じゅうぶんに冷やす。(ふつうは10～15分) その後滅菌ガーゼで覆い医療機関へ。

水疱はつぶすと感染を起こしやすくなるので、つぶさないようにする。化膿するおそれがあるので、やけどした部分にみそやアロエなど塗らない。

薬品によるやけどの場合は、からだに付着した薬品を流水でよく洗い落としてから医療機関へ。

打撲、捻挫、脱臼、骨折

悪化を防ぎ腫れや内出血を抑えるためには安静にして医療機関を受診する。

- ・負傷部位を動かさないようにする
- ・冷やす
- ・高く挙げる

擦り傷、切り傷

切り傷を水道水で洗って傷の様子をみる。出血があれば止血する。

滅菌ガーゼ等で傷口を覆う。

時間を追うごとに痛みが強くなったり傷の状態がひどくなるときは早めに医療機関へ。

虫さされ

蜂、毒蛾、毛虫、ムカデ等に刺されたら毒針や毒毛が皮膚に残っていることがあるので、毛抜きでとり毒を吸い出す。

傷口を水道水で洗い流し、抗ヒスタミン軟膏(かゆみ止め)などを塗ってうえから冷やす。

呼吸や脈、意識障害などの全身状態の悪いときは医療機関へ。

日射病、熱射病

高温多湿の日や暑い場所での作業や運動などで意識状態が悪化したときは、日陰の風通しのよい場所に運んで身体を締め付けているベルトなどをゆるめ、上着を脱がせて寝かせる。

できれば冷たい水に濡らしたタオルなどで全身を冷やす。

意識があり可能であれば少しづつ水を与える。

以上の処置をしても体温が高く意識状態が悪化したりけいれんを起こした場合は直ちに救急車を呼び医療機関へ。

最小限、備えておきたい薬と衛生用品

体温計	ピンセット	はさみ	滅菌ガーゼ
絆創膏	三角巾		
消毒薬(マキロンなど)		ガーゼ付き絆創膏	
かゆみ止め	湿布薬	包帯	

なお、内服薬として風邪薬、鎮痛剤、胃腸薬等あるとよいと思いますが、副作用などの危険をとまないので服用の際は十分注意してください。

