

今月は「ケガの応急手当」を特集します。

日常的なケガは、思いがけない時に思わぬ形で起きるものです。初期の対応・処置は、その後の経過に影響するため、適切な応急手当が要求されます。今回は、「切傷などの出血」と「やけど」についての対処法をまとめました。もしもの時に備えて、知識を身に付けておきましょう。

## 切傷などにより出血している場合



- 傷口が土砂などで汚れている場合は、なるべく早くきれいな水で十分に洗い流しましょう。
- 出血が多い場合は、清潔なガーゼや布でやや強く押さえて、止血しましょう。
- 骨折がないことを確認した上で、**傷口は心臓よりも高く**しましょう。
- 包帯を巻くときは患部を清潔に保ちましょう。
- 直接血液に触れないように、ビニール・ゴム手袋やスーパーの袋などを利用しましょう。



### 【医療機関受診の目安】

- ① **5 分間圧迫しても血が止まらない時**、特に脈拍にあわせてピュッピュッと出血する場合（大血管が損傷している可能性があります）。
- ② **傷が深く**、黄色い脂肪、赤い筋肉・白い腱が傷口から見える場合（皮下組織や神経を損傷した可能性があります）。
- ③ **傷口が2 cm以上**の場合（傷口が広範囲にわたる時は、その深さも比例することが多いといわれています）。
- ④ **感染の危険性**が高い場合（動物に咬まれた時など、傷口が小さくても感染の危険性があります）。
- ⑤ **異物**（ガラスや砂）が入っている時、**頭や顔にケガ**をした場合

## 火傷（やけど）をしている場合

- 流水で患部を冷やしてください。  
➡ **1 秒でも早く水で冷やすこと**が重要です。患部を少し外して水道を出し続け、**5 分以上、15～20 分程度**冷やしましょう。やけどは、時間がたっても皮膚の組織の破壊は進行します。

- ➡ 患部を水で冷やすと、痛みが軽くなるばかりでなく、進行がとまり、治りもよくなります。
- 水ぶくれは破らないようにしましょう（細菌感染を防ぐため）。
- 衣服や靴下は脱がさないで、そのまま、水で冷やしましょう。
- 冷やしたのち、消毒ガーゼやタオルで患部を保護しましょう。
- 自己判断で医薬品を使うのはやめましょう。

### 【医療機関受診の目安】

以下の①～④の観点からチェックし、ひとつでも該当すれば受診へ

- ① やけどの範囲が、大人の手のひらより広い。
- ② 水ぶくれがある、または痛みが強い。
- ③ 皮膚が白くなっていたり、黒くなっていたりする。
- ④ 低温やけどの場合（軽度に見えても、深いやけどの場合が多い）。

#### 1 患部を冷やす



患部を少し外して水をかけます

#### 2 装身具を外す



可能なかぎり、外しましょう

#### 3 患部を保護し、病院へ



患部は強く押さえたりせず、優しくおきましょう



### 11月の旬のレシピ ～さっぱり！簡単！大学芋 ♪～



材料： さつまいも 1個、サラダ油 少々、砂糖 大さじ2～3、みりん 大さじ1  
醤油 大さじ1～2、はちみつ（お好みで）

#### 作り方：

1. さつまいもを洗い一口サイズに切ります。
2. 切ったさつまいもをラップや、耐熱皿に入れて電子レンジで700w3分温めます。
3. フライパンにサラダ油を引いて温めたさつまいもを入れて、強火→中火で炒めます。
4. さつまいもの色が濃くなってきたら、弱めの中火で砂糖、醤油、みりんを入れて混ぜ絡めます。
5. 香りがついてきたらお好みで、はちみつをお好みでかけて弱火で少し炒めて完成！