

今月は、『けがの応急措置（応急手当）』について特集します。

通常、応急措置（応急手当）とは、日常的なけが（負傷）や急病に対する手当をいいます。心臓や呼吸が止まってしまった場合等、重症で緊急性が高い病態に対する手当は、救命処置（救命手当）と呼び、応急措置とは区別されます。

●応急措置（応急手当）の目的

- 応急措置（応急手当）の目的は「①～③」
 - ① けがや病気を今以上に悪化させない。
 - ② 痛みを和らげる。
 - ③ 治療、開始後の回復を早めるようにする。
- 応急手当は治療を目的とした「医療行為」ではなく、あくまで傷病者（負傷者や急病人）を医師に診てもらうまでの間の処置であることに留意しましょう。現場での適切な応急措置（応急手当）が実施されていれば、症状の悪化を防ぎ、後々の回復を早めることができます。

応急措置（応急手当）は、
治療ではありません！



●応急措置（応急手当）を行う場合の留意事項

1. なるべく一人で対応しないようにする。

近くに人がいれば応援を求めましょう。もし、医療関係者がいれば、より的確な応急措置（応急手当）が可能になります。

2. 傷病者のいる場所が安全であるか、危険はないかを確認する。

自分自身の安全が確保できて、応急措置（応急手当）が実施できる安全な場所を探しましょう。

3. 救急隊への通報、医療機関への連絡の判断をする。

けがや病気の程度によっては、医療機関で速やかな専門的応急措置や治療を必要とする場合があります。



→ 手に負えないと思ったら、一刻も早く **119番通報** しましょう。

- 携帯電話による「119番通報」は電波を利用しているので、直近の消防指令センターへ接続されないことがあります。
- 現場の住所をよく確認し、傷病者の情報とあわせて 119 番通報することが大切です。
- 救急車が近くに来たら、可能な限り案内や誘導を行いましょう。

●日常的におこる怪我の応急措置（応急手当）

切り傷（切創）、擦り傷（擦過傷）

- ✓ 傷口から出血している場合は、清潔なハンカチ等をあて、その上から直接出血部位を圧迫し、包帯やタオルを巻いて圧迫を続けます。傷口を心臓の高さより高くして圧迫すると止血効果が高くなります。
- ✓ 出血がほぼ止まったら、傷口を水道水で洗います。土やゴミが付着している場合は、擦らないでそれがなくなるまで十分に洗い、洗浄後はきれいなガーゼ等で覆います。深い傷や傷口の汚れがひどい場合は、洗浄後、速やかに医療機関を受診させましょう。

打撲、捻挫、骨折

- ✓ 四肢の打撲や捻挫に対しては、**RICE（ライス）処置**を15~20分間を目安に行い、その後、40~60分の間隔をあけて再度行います。
- ✓ 外見上患部が変形している、痛みが強い、腫れてきた場合は、骨折の可能性が高い為、患部を無理に動かさないように、痛まない姿勢で医療機関を受診させましょう。重症な時は、すぐに救急車を呼びましょう。

RICE（ライス）処置とは

患部を**安静（Rest）**にして、
氷で**冷却（Ice）**し、弾力包帯や



テーピングで**圧迫（Compression）**をして、患部を**拳上（Elevation）**することをいいます。RICEはこれらの頭文字をとったものであり、スポーツを始め外傷等応急手当の基本です（内出血や腫れ、痛みを抑えるのに効果的）。

鼻血

- ✓ 血を飲込まないように身体を起こして、顔をうつむき加減にします。
- ✓ ティッシュペーパーや脱脂綿を鼻に詰めると、抜く際に再出血の危険性がある為、詰め物はしないようにしましょう。
- ✓ 鼻血を止めるには、両側の鼻翼（びよく）を親指と人差し指ではさんで、**15分程度**つまみます。出血部位が左右どちらか確定な場合は、その側だけ圧迫します。額から鼻のあたりを氷のう等で冷やすと効果的です。

やけど（熱傷）

- ✓ 痛みが和らぐまで冷やします。手足の熱傷なら洗面器やバケツに水道水を溜め、その中に患部を冷やします。水道の蛇口から直接水をあてることは、熱傷面を悪化させるので好ましくありません。
- ✓ 水ぶくれ（水疱）は、熱傷面を保護する効果があるので、つぶさないようにガーゼ等で覆い、医療機関を受診させましょう。

出典：国立大学法人保健管理施設協議会監修「新版学生と健康」より

公益社団法人日本整形外科学会 HP/健康キレイナビ「打撲の対処法」