

# 保健室だより

平成 26 年 11 月発行  
大正大学 保健室

体調不良やケガというものは、いつ、どこで起こるのかわかりません。そんな時皆さんは適切な応急処置ができますか。いざという時にあわてない為に、**出血とやけど**の応急処置の知識を身につけましょう。

## こんな時どうするの【出血】・・・何よりも早めの止血が大切です。

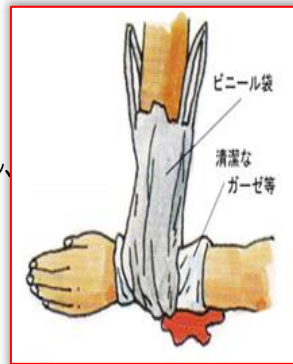
ケガ等により出血してしまった場合は、まず、出血の状態や止血法を確認しましょう。出血には以下の3点があります。

1. **毛細血管出血**・・・**応急処置で止血可能**。じわじわとにじみ出るような出血は毛細血管からの出血です。指先を少し切ったり、転んで擦りむいたりした場合です。
2. **静脈性出血**・・・**応急処置で止血可能**。赤黒い血液がわき出るように出血します。太い静脈の出血は、放っておくと短時間で危険な状態に陥る場合があります。
3. **動脈性出血**・・・**直ぐに 119 番（救急）**。真赤な血液が脈拍に合わせて噴出します。周りにいる人に声をかけ応援を要請し、直ぐに 119 番へ連絡しましょう。

## 応急処置：止血法-直接圧迫止血法-

### 出血部位を直接押さえます

- ➡ 手足の場合は傷口を**心臓より高くして圧迫**すると、止血効果が高まります。傷口に清潔なガーゼ（ハンカチ、タオル、生理用ナプキン等で代用可）を直接当てて手で圧迫します。血液がガーゼにしみ出ても4~5分程度で止血できます。
- ➡ 感染の危険性があるのでビニール袋等を使用し、**傷口や血液には直接触れない**ように注意しましょう。
- 上記1・2は、**直接圧迫止血法**で止血可能です。最も安全な止血法です。止血後も**痛みがある、傷の周囲が赤い、熱をおびている、化膿している**場合は、速やかに外科、皮膚科を受診しましょう。応急処置に立ち会った人は負傷者に助言できると良いですね。
- 上記3は、**早急に、救急車を要請**しましょう。周りにいる人に応援を頼み、止血に必要なハンカチや、タオル等を集めてもらい、救急車が到着する迄「**直接圧迫止血法**」を行いましょ。出血を最小限にすることが大切です。



## こんな時どうするの【やけど】・・・早い段階の応急処置が大切です。

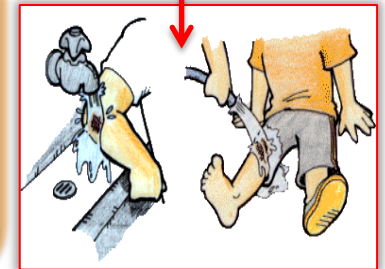
### 一般的なやけどの場合：1秒でも早く、水で冷やす！

15~20分程度

### ➡ 衣服や靴下は脱がさずにそのまま水で冷やします

やけどは、皮膚に受けた熱の温度と受けた時間により決まります。

- ☑ 45℃以上でやけどになります。
- ☑ 45℃は1時間、70℃は1秒で組織の破壊がはじまります。



- 冷やした後、皮膚が破けている場合は、患部を**創傷被覆材**（薬局で購入可能）で覆います。
- 水泡が出来ている場合は、破れないように清潔な布で保護しましょう。水泡の中の液体は傷を治す為の大切なものが含まれており、水泡を破ると細菌感染を起こしやすくなります。

### こんな時は病院へ

- ➡ **水泡ができて痛みがある、皮膚が白くなり焦げている、痛みを感じない**等の場合は速やかに、皮膚科、外科を受診しましょう。
- ➡ **広範囲のやけど、火災で煙を吸った**場合は早急に、救命救急か総合病院を受診しましょう。

## 低温やけどに注意・・・見た目は軽傷でも、実は重症！

低温やけどとは、**約44℃で6時間~10時間**皮膚の同じ部分に触れていると起こるやけどのことです。

- ➡ 湯たんぽ、使い捨てカイロ、こたつやホットカーペットでも起こります。
- ➡ 低い温度でゆっくりと進行する為、熱さや痛みを感じにくく、気付いた時には**深部まで達するやけど**となる場合があります。

- 湯たんぽは**10cm以上**離し皮膚に直接付けて眠らない。
- 使い捨てカイロは皮膚に直接貼らない。



### 11月のレシピ サツマイモ入りお茶漬けリゾット

忙しい朝でもサッと作れて、食物繊維もたっぷり。旬のサツマイモと、お茶漬けの素を使ったお腹に優しいほくほくリゾットです。農林水産省HPめざましレシピをご覧ください。