



# 問屋町 第92号

## すこ 健やかLetter

発行日：2024年3月26日 発行元：協同組合青森総合卸センター



就職や転勤でこの春から新生活スタートの皆さん！  
新しいすまいでは思わぬケガをすることも。そこで今号は  
「家庭で起きるケガの応急処置」についてお知らせします。  
迅速に適切な処置をして、被害を最小限に留めましょう。

### いざというときの家庭の医学

### 切り傷・やけど・あざの応急処置法

指を切ったとき、昔は「細菌感染するので水で濡らさない」「指の付け根を輪ゴムで縛り止血する」「絆創膏は2～3日したらはがして傷口を乾かす」などの応急処置が施されてきました。しかし現在では、これらの方法は傷を逆に悪化させると考えられています。

切り傷・やけど・打撲によるあざの悪化を防ぎ、ケガの治りを早める適切な応急処置の方法を知り、いざというときに備えましょう。



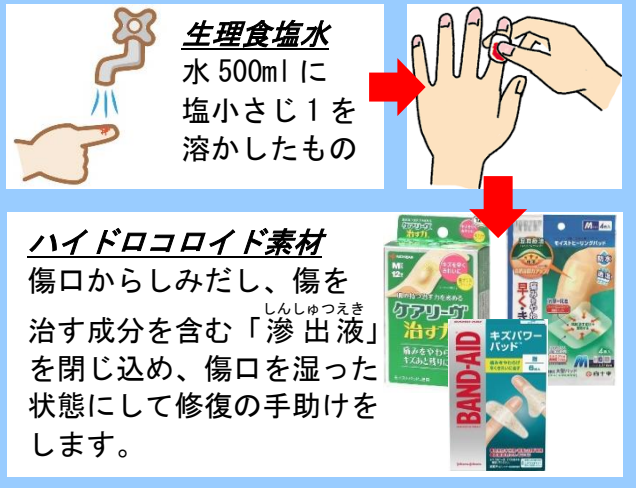
### 切り傷・やけど・あざ 応急処置のポイント

- ① 指先を切ったら、まずは水道水や生理食塩水で洗いましょう。次に清潔な布やガーゼで10分ほど圧迫止血をしましょう。ハイドロコロイド素材の絆創膏で傷口を覆い適度な湿度に保つと傷がきれいに早く治ります。
- ② やけどをしたら、一刻も早く水道の流水や冷たいシャワー、ポリ袋に入れた氷水で冷やしましょう。水ぶくれを破らないよう服は着たまま冷やして構いません。
- ③ 打撲であざができたなら、安静(Rest)・氷で冷やす(Icing)・圧迫(Compression)・患部を高い位置(Elevation)にする「<sup>ライス</sup>RICE処置」という適切な応急処置をすると治りを早められます。

詳しくは裏面をご覧ください。

## 切り傷の応急処置

- ① 水道水や生理食塩水で傷口をしっかりと洗い、細菌を洗い流します。炎症が起こるなど細菌感染している場合は消毒液を使います。
  - ② 清潔な布やガーゼで傷口を圧迫すると10分ほどで止血できます。ほかの人を止血する場合、感染予防のため使い捨て手袋やポリ袋を手にはめ、傷口に直接接触らないように。
  - ③ 「ハイドロコロイド素材」の絆創膏で傷口を覆い適度に湿度を保つと傷がきれいに早く治ります。2～3日に1度流水で傷口を洗ってから絆創膏を交換しましょう。
- ※ 傷が深く大きい、血が止まらない、汚い物で切った、心筋梗塞・脳梗塞の経験があるなどの場合は早目に受診しましょう。



## やけどの応急処置

やけどをしたら、一刻も早く水道の流水や冷たいシャワーで痛みが消えるまで十分に冷やしましょう。そうしないと炎症が広がり、やけどが深く大きくなってしまいます。氷をポリ袋に水と一緒にに入れて冷やす方法がオススメ。やけどをしたとき服を無理に脱ぐと水ぶくれが破れて傷口が深くなってしまいますので、服の上から流水をかけましょう。

やけどは冷やして症状が落ち着いたと思っても、実は皮膚の下で炎症が残り進行していくことがあるので自己判断は禁物。水ぶくれができた、顔や手のやけど、広範囲、子供や高齢者、基礎疾患があるなどの場合は早目に受診しましょう。



## 打撲によるあざの応急処置

あざとは皮膚に傷はないものの、その下にある血管が傷ついて起こる内出血のことです。打撲によりできたあざは自然に治りますが、適切な処置「ライスRICE処置」をすると治りを早めることができます。また、血管を丈夫にする食事を摂るとあざの予防につながります。



### 「RICE」処置

Rest	安静
Icing	氷で患部を冷やす
Compression	圧迫
Elevation	患部を高い位置に

心臓より高い位置に



### あざを予防する食事術



#### 血管に良い栄養素を摂る

魚に豊富に含まれ動脈硬化を防ぐ「オメガ3脂肪酸」や、野菜や果物等に豊富に含まれ血管の健康を維持する「ビタミン」特にC・D・E・Kを意識して摂りましょう。

#### 塩分を控える

摂り過ぎは高血圧につながり、血管の負担が増します。