

ケガの応急手当

間違っていますか



外出先や日常生活の中で、思わぬ事故に遭遇してケガをしてしまうことがあります。そんなときに応急手当の知識があると落ち着いて対処ができ、自分や家族、周りの人を守ることができます。応急手当の方法は以前と大きく変わっていますが、間違っただけで済んでいる人も少なくありません。今回は日常生活でありがちな切り傷、すり傷、やけど、捻挫について正しい応急手当の方法を紹介します。

監修



日本医科大学多摩永山病院
救急救命センター長
畷本 恭子 先生
(うねもと・きょうこ)

●略歴

1984年、日本医科大学卒業。同大学脳神経外科、日本医科大学武蔵小杉病院救急救命センター部長、日本医科大学多摩永山病院を経て、2013年より現職。専門は救急医学、脳神経外科。日本脳神経外科学会 専門医、日本救急医学会 専門医、指導医、日本救急医学会 関東地方会評議員、日本脳卒中学会 専門医などを歴任。



**深呼吸して落ち着いて
患部や出血の状態を確認**

応急手当は、医療機関などを受診する前に、少しでも悪化させないようにするためにあります。思わぬ事故に遭遇すると慌ててしまいがちですが、応急手当には何よりも冷静さが肝心です。まず深呼吸して気持ちを落ち着かせ、患部の状態、出血の有無や量、痛みなどに注意して把握しましょう。

ケガをした人に落ち着いてもらい、動かないよう声をかけることも大切で



**切り傷・すり傷は
状態を確認し、止血**

す。自分だけでは難しいと判断した場合は、大声で周りの人に声をかけ、携帯電話などで救急車を呼びましょう。出血している人の応急手当をする際は、血液による感染を防ぐため、直接触れないようにビニール手袋をするか、スーパードライのビニール袋などで手を覆ってから行ってください。

切り傷、すり傷の応急手当ではまず、出血の程度を確認しましょう。血が



**傷口は水道水で流し、
消毒しない、乾かさない**

脱脂綿やティッシュペーパーは傷口に繊維が残ってしまうことがあるので使わないでください。途中で手を放すと傷口が開いてしまうので、ある程度出血が治まるまでは傷口を押さえたままにします。ヒモなどで腕や足の付け根や先端を縛るのは、血管や神経を傷つける危険があるので行わないでください。「10分以上圧迫しても血が止まらない」「傷口が深い」「痛みが増す」場合は、救急車を呼ぶ、もしくは外科皮膚科を受診してください。

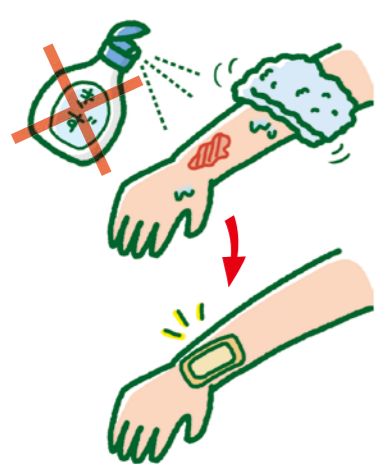
傷口の処置は、近年大きく変わっています。以前は傷口を消毒してガーゼを当てて乾かしましたが、今は傷口には消毒液を使わず、乾燥させない処置を行います。

まず、傷口やその周りの皮膚を水道水で十分に洗い流し、感染によるリスクを少なくします。少し痛いですが、石けんを泡立てて患部を洗うのもよいでしょう。

■傷口をしっかりと洗い流す
直接水圧が当たらないようにして泥や石など異物をとる



■傷口を保護する(湿潤療法)
傷口に消毒液は使わない。市販の専用絆創膏などで傷口が乾かないように保護する



屋外などで水道がない場合はペットボトルのお茶などで代用しましょう。貯め水や川の水などは雑菌が多いので絶対に使用しないでください。傷口に付着している土などの異物をきれいに落としますが、なかに入り込んでいるものを無理にとろうとすることは避けましょう。「異物が取りきれない」「傷口が大きく切れている」場合は、すみやかに受診してください。

薬は細菌を死滅させると同時に傷口の正常な細胞も殺してしまいます。また、皮膚の細胞は乾くと死んでしまいます。傷を乾燥させないことで、細胞が増えて皮膚が回復するのです。このような湿潤療法では、傷口を浸出液で湿った状態に保つため、市販の専用絆創膏を使う、あるいは、皮膚とガーゼがくっつかないように医療用被覆材(市販)で傷を覆い、その上からガーゼや保護材で保護します。血液が溜まった状態になると感染しやすく、傷も深くなりやすいので注意します。絆創膏やガーゼが汚れたときは、傷口の浸出液や血液の塊をきれいに洗い流し、新しいものと取り換えましょう。

安静、冷却、圧迫、挙上が 応急手当の基本

■やけどの応急処置

まず、最低でも20分、流水で服の上から冷やす



やけどは流水で冷やす
服は脱がさない

やけどは初期の処置によって、経過が変わります。大人は全身の20%以上、子どもは10%以上、やけどをすると生命に危険があります。手のひら1枚分が1%の目安です。手のひら半分以上のやけどでは、すぐに受診するか、躊躇せずに救急車を呼びましょう。

やけどの処置は、まず、患部を水道水で最低でも20分以上冷やし、痛みを和らげ、水ぶくれなどが大きくなるのを防ぎます。服の下にやけどした場合は、服の上から冷やしてください。服を無理に脱がそうとすると、皮膚も一緒に剥がれる危険性があります。また、やけどの範囲が広い場合、冷やし続け

ることで低体温になる危険性があります。特に子どもや高齢者には注意が必要です。あとはケガと同様に湿潤療法で傷口を保護します。



捻挫したらまず安静
冷やして圧迫する

捻挫は、軽く考えて無理をすると、動けなくなります。初期の対処が適切に行われていれば早く治るものでも、内出血や強い腫れが生じてしまうと治るのが遅れてしまいます。

捻挫したときはまず、患部をできるだけ動かさずに**安静**にすることです。次に冷水などで**冷やす**ことで血管を収縮させ、内出血や腫れを抑えます。氷で冷やす場合は、直接患部に触れないようタオルなどで包みましょう。さらに包帯などを巻いて**圧迫**することで内出血や腫れが抑えられ、痛みを感じにくくなります。ただし、圧迫が強すぎると循環障害をきたすので注意してください。また、患部を**心臓より高く上げる**ことで、痛めた部分に流れる血液量を少なくし、内出血を抑えることが

■RICEとは

Rest 安静

Icing 冷却



Compression 圧迫

Elevation 挙上



できます。これらを、**安静 (Rest) ・ 冷却 (Icing) ・ 圧迫 (Compression) ・ 挙上 (Elevation)** の英語の頭文字をとり**RICE (ライス)**と呼びます。

RICEは捻挫に限らず、ケガの応急手当の基本です。

なお、捻挫で激しい痛みや腫れ、変形がある場合は、整形外科・外科を受診してください。

最近では消防署や職場などで応急手当の講習会が行われることが多いので、確認して、機会があったらぜひ参加してみよう。