

## Work on Life はたらくために、大切なことを。

## 応急処置を知っておこう



もう今年も残すところ1ヶ月となりました。みなさまにとって2022年はどんな1年でしたか？さて、年末年始が近づいてきましたが、年末年始は病院も閉まっていることが多いですね。自分や家族がケガをした時の処置の方法などを知っておくだけで、「万が一」の時に大きく影響します。今回は、数あるケガの中で「切り傷」の応急処置の方法や、病院へ行く目安についてお伝えします。※切り傷とは、包丁やナイフ・ガラスなどで切った直線的な傷のことを指します。

## 日常生活で思わぬケガをした時の対処法

まずは、思わぬケガ（外傷）をした時の応急処置をご紹介します。

## ①よく傷口を洗い流し、異物を取り除く

汚染された状態で切り傷ができた場合、まずは慌てず流水で洗浄しましょう。消毒や軟膏を塗るよりも流水で洗い流すほうが、大きい異物も取れますし効果的です。

流水は、滅菌水は必要なく水道水で十分です。実際、両者に感染予防効果に差がなかったとする報告もあります。もし出血がひどい場合には止血から行き、その後流水で優しく洗い流すようにしましょう。

## ②止血する

出血している場合、止血を行います。応急処置で最も効果的な止血方法は直接圧迫止血です。清潔なガーゼやハンカチ・シーツ等を直接傷口に当てて手のひらで圧迫して止血しましょう。

## ③傷口を保護する

応急処置として傷口を保護します。安全な方法としては白色ワセリンなどで傷口を覆い、その後ラップやガーゼなどで覆う方法です。ステロイド軟膏のみの外用は傷口に対して逆効果なので行わないようにしましょう。（免疫を抑えてしまうので、特に汚染された傷口では悪化してしまうので取り扱いに注意が必要です）脱脂綿やティッシュは繊維が傷口に入ってしまうので保護には適していません。明らかに感染の可能性もなく、病院に受診するほどでもない浅い傷をのぞき、病院に受診するようにしましょう。

## その他の突然起こった怪我への対処



切り傷以外にも突然起こる怪我ってありますよね。血が出ていなくてもどうしたらいいか迷うケースでの対処法を2つご紹介します。2つのケース以外にも「どうしよう…」と思うことがあれば、気軽にミッドワイフにご相談ください。年末年始も24時間以内に回答します★

## 子供が頭を打った

以下のような症状があればすぐに受診しましょう。

- ・意識がはっきりしていない
- ・元気がない
- ・顔色が悪い
- ・嘔吐している
- ・けいれんしている
- ・（乳児であれば）ミルクの飲みが悪い
- ・呼吸が苦しそう、不規則な呼吸をしている

症状が遅れてでることもあるので、上記の症状がないかを24時間ほどは慎重に様子を見てあげましょう。

参考：①公益社団法人日本皮膚科学会  
②Tap water for irrigation of lacerations[Am J Emerg Med. 2002 Sep;20(5):469-72]

## やけどしてしまった

やけどははすぐに冷やす（やけどした部位を冷却する）ことが最も大切です。熱湯や油のやけどでも水道水でOKなので、衣服の上から冷やしましょう。体の部位、年齢により一概には言えませんが15-30分間冷却すると良いです。



個別のご相談は  
相談フォームへ！

CAREKEYは  
「nsgk03823」

