

応急手当

頭の負傷・捻挫・打撲・鼻血

《頭を打った場合》

まず意識があるかどうか確かめましょう。この時、決して患者を揺さぶったりするのではなく、名前を呼んだり、手足を軽くつねったりする事で確かめてください。

①意識がある場合⇒自分の名前や、日付などを質問し、正確に答えられない場合、または頭痛や嘔吐、痙攣などがある場合は、すぐに脳外科医にかかりましょう。一過性の軽い頭痛のみなら様子を見て、数時間経っても痛みがひかない様なら医者に行きましょう。

②意識がない場合⇒名前を呼んだり、つねったりしても意識が戻らなかったり、またはすぐにまた寝てしまう場合などには、すぐに救急車を呼びましょう。患者は決してゆすったりせず、呼吸をたしかめ、嘔吐物があればカラダを横に、無ければ水平、仰向けにして救急車の到着を待ちます。この時、冷静に救急隊員に何があったのか、そして今どういう状態なのかを告げる事が非常に重要です。



《脳しんとう》

転んだり、頭にボールが当たったりして、気を失うのが脳しんとうです。5分以内に意識が戻れば心配ないときが多いのですが、もし、5分以内に意識が戻らない場合、または戻っても意識障害がある場合にはすぐに救急車を呼びましょう。脳しんとうの手当てとしては、まず倒れた場所から決して動かさず(もちろんゆすったりせず)仰向けに寝かせ、氷を入れた袋などで頭を冷やします。もし嘔吐が見られる場合には体を横にし、嘔吐物がのどに詰まらない様にします。意識を調べるため、声をかけたり、腕などをつねったりします。決してゆすらないで下さい。意識が戻っても、30分以上はそのまま休ませるようにしましょう。

《捻挫(打撲、突き指や肉離れも含む)》

一般に捻挫や突き指などいわゆる“腫れる”疾患の応急処置には“RICE 法”という方法を使います。“R”は REST＝安静、“I”は ICE＝冷却、“C”は COMPRESSION＝圧迫、“E”は ELEVATION＝高挙をそれぞれ表します。この方法は非常に重要なので、ぜひ覚えてください。

- ① **R(安静)** ⇒ 怪我をしたらまずその場所からなるべく動かさず、患部を休ませます。ムリに動かしたりすると、後遺症が残りやすくなります。
- ② **I(冷却)** ⇒ 次に痛めた部分を冷やします。氷をいれた袋がベストですが、無いならバケツに水を入れるか、コールドスプレーで患部を冷やします。この時、15～30分は冷やしつづけた方が良いでしょう。冷たすぎる場合はタオルなどの上から冷やしてください。
- ③ **C(圧迫)** ⇒ 患部をやや強めに包帯などで巻きます。もちろん冷やし続けてください。また、もし指先がしびれたり、白くなっている時は強すぎなので、やや弱めてください。
- ④ **E(挙上)** ⇒ 患部を心臓より高くする事により、余分な血がたまる(内出血)を防ぎます。これはその日一日は続けてください。足なら座布団やクッションで患部を持ち上げて座っていると便利でしょう。



運動で起きやすいのはおもに足首と膝のねんざです。ひどい時には靭帯の断裂や骨折の可能性があるので、痛みがひどい時、ねんざをした時になにか“音”を感じた時等は応急処置をした後に必ず医者に行きましょう。また、何でも無いと思っているときでも医者には行った方が良いと思います。

①足首 ⇒ 足首のねんざをした場合、すぐに靴を脱ぎ、前述の“RICE 法”を行います。氷をいれた袋で冷やすか、水を入れたバケツに足を突っ込む、あるいはコールドスプレーで冷やすといった方法がありますが、冷やす時間、高挙する事を考えると、氷をいれた袋がベストです。スプレーの場合、患部がピンク色になるくらいまで冷やした方が効果的です。最低15分から30分は冷やしつづけましょう（冷やしすぎて凍傷にならないように気をつけて）。次に痛めたくるぶしにスポンジやハンカチのような柔らかいものを当て、包帯やテープをややきつめに巻いていきます。この時、包帯は体の端から中央に向かって巻くようにしましょう。その後、座布団などを脚の下に置き、心臓より高くして休ませます。冷却は続けてください。また、基本的には医者にかかった方が良いでしょう。痛みはすぐに抜けても、クセになる事もあります。

②膝 ⇒ 膝の場合も基本的には同じです。RICE 法をしましょう。ただし、膝の場合、包帯は関節から巻き始め、上、下と8の字に遠くへ向かい巻いていきます。また、膝は靭帯断裂を起こしている場合が多いため、たとえ痛みが無くても医者にかかりましょう。

《打撲・肉離れ・筋肉痙攣》

太ももなどを強くぶつける打撲や激しい運動を急に行った時に起こる肉離れの際にも RICE 法は有効です。基本的には同じやり方で結構です。また、いわゆる“つった”時には RICE 法は必要ありません。普通つるのはふくらはぎですが、そのような場合は足を伸ばして座り、つま先を体に向かってゆっくり押し、ふくらはぎの筋肉を伸ばすようにします。その後痛む部分を10秒くらい強めにマッサージし、それを繰り返します。

《突き指》

突き指はほっておくと指の変形を生むので、早めの RICE 法を心がけましょう。まず痛めた指を15～30分くらい冷やします。次に指を伸ばし、割り箸や鉛筆などで副木代わりにし、ややきつめに包帯で巻きます。その後指を心臓よりも高くしたまま冷やしつづけしてください。



《出血(鼻血も含む)》

怪我などで出血がある場合、一般的には止血・消毒を行います。重要なのは、“すべき事”と“してはいけない事”をしっかり覚える事です。

①消毒 ⇒ 傷口は水で洗い流し、決してこすってはいけません。もしなにか異物が傷口に入っていた場合、大きいものならそのまま、小さいものは新たな出血に注意して取り除きます。マキロンなどの消毒薬は良いが、軟膏を塗るのは止めましょう。傷がふさがらなくなります。また、傷口にはガーゼを当て、包帯を巻きましょう。決してちり紙や脱脂綿をそのまま当ててはいけません。

②止血法 ⇒ 止血部に消毒ガーゼを強く当て、止血部を心臓よりも高く上げます。それでも止まらない時は傷口より心臓に近い方の、脈を感じる所を少し押さえていましょう。血が止まったら、包帯を多少きつめに巻いておきます。先の方が冷たくなったり白くなってきたら強すぎなので、やや弱めてください。

③鼻血の対処 ⇒ まず椅子などに座り背を伸ばし、頭をまっすぐにします。よく上を向くといい、と言いますが、これだと血を飲んでしまうのでいけません。また、首の後ろを叩くのも刺激になるのでいけません。出血には鼻に紙を詰め、小鼻を押さえて下さい。それでも止まらない場合には氷などを鼻に当て冷やします。出血が収まっても20-30分はじっとしていきましょう。

