

# 日常の応急手当

## 擦り傷

砂や泥などの異物が入っている場合、放置すると細菌感染して化膿する恐れがあるので、まずは**しっかり流水で洗う**。

消毒は不要。傷の周囲が赤く腫れたり、熱をもったり、膿が出ていたりしたら、外科を受診。

## 切り傷

傷口を心臓より高い位置に上げ、清潔なハンカチやガーゼなどを当て、**手で圧迫して止血**。出血が止まらない場合は外科へ。

## やけど

急いで冷たい水、水道水を注いで**冷やす**。冷やす時間は、痛みが和らぐのを目安に。(10分以上。ただし広範囲の場合は、冷やしすぎると体温をひどく下げる恐れがあるので注意！)

水ぶくれができて破らないこと。

## 捻挫・骨折

必要な処置の頭文字を取って、**RICE処置**と言われる。

R: Rest(安静).....患部を安静にする

I: Ice(冷却).....患部を氷や水で冷やす

C: Compression(圧迫)・・患部を圧迫する

E: Elevation(拳上).....患部を心臓より高く上げる

痛みや腫れがひどい時、自力で動かせない時は、整形外科へ。

## 頭を打った

意識がない場合はすぐに救急車を呼ぶ。出血している場合は傷口を確認し、きれいなタオルやハンカチで圧迫する。後から症状が出る場合があるので、1～2日後くらいまでは注意が必要。高齢の方の場合は、数か月後に症状が出ることもある。

## 動物に咬まれた

動物の歯は不潔なので、どんな小さな傷でも水で良く洗い、必ず医師の診察を受けること。