

# こんなときどうしますか?~ケガのとき~

## すりキズ・切りキズ

キズ口が土や泥で汚れていたら、きれいな水で洗い流した後ガーゼをあて、出血が多い場合は5分を目安に圧迫します。決して輪ゴムやひもなどでしばらないでください。

出血が止まったら、ガーゼや保護材で傷口を覆い固定しましょう。キズややけどに対して乾かさないうことで皮膚の自然治癒力を高め、痛みを和らげながらキズを早く治す保護材もあります。汚いキズ、深いキズの場合や動物にかまれたキズなどは感染が疑われるので、必ず医療機関を受診してください。

## ガラスのキズ

ガラスの破片などが深く刺さっているときは、場所によっては血管や内臓をさらに傷つけ、出血をひどくする恐れがあるため、抜かずにそのまま固定し医療機関を受診してください。

## 刺しキズ

キズ口が小さいため、細菌が奥に入ると深いところで化膿したり、破傷風にかかることがあります。特に古い釘や汚い物を踏み抜いたときには、要注意です。キズ口の周囲を押して血をしぼりだし、きれいなガーゼをあて、なるべく早く医療機関を受診してください。



## ねんざ・突き指・打撲

受傷部位を動かさず、氷をビニール袋に入れて冷やします。冷やすことで症状の進行を防ぎ、痛みを和らげます。靭帯の損傷や骨折が起きている可能性もあるので、皮下出血や痛みのため普通に動かせない場合は、必ず整形外科を受診してください。

## やけど

やけどは触れた温度の高さ・時間・範囲により重症度が増します。すぐに流水で最低でも30分冷やします。(やけどした部位に直接強い水圧をかけないでください。)衣類を着ている場合は、衣類の上から冷やし、無理に脱がないようにしましょう。顔はタオルの上から氷をビニール袋に入れて冷やします。

やけどの範囲が広い場合や、水ぶくれができてしまった場合は、医療機関を受診してください。



【日焼け】強い日差しに長時間あたっていると日焼けをおこします。日焼けはやけどの一種です。日焼けによってヒリヒリする時は、刺激を避けて冷たいタオルを当てたり、氷をビニール袋に入れたもので冷やすことが重要になります。ローション等で、しっかりと保湿しましょう。ヒリヒリして痛みがひどい時は炎症がおきているため、皮膚科での処置を受けたほうがよいでしょう。

## RICEを知っていますか?

打撲や捻挫など、スポーツでよく起こるケガの多くに対応できる方法です。RICEをする、痛みや腫れがひどくなるのを防ぎ、治りも早くなります。ただし、あくまで「応急処置」であり、「治療」ではありません。RICEのあとは必ず整形外科かスポーツ医を受診してください。

### Rest (レスト)

#### 患部の安静・固定

添え木、ダンボール、テーピングなどで固定する。



### Ice (アイス)

#### 患部の冷却

氷、水道水、冷湿布などで冷やす。

冷やしすぎると凍傷になる恐れがあるので注意しましょう! 氷枕やアイスパックはタオルを巻いて患部にあてます。15~20分くらい冷やして患部から冷却剤をはずし、再び痛みがでてきたらあてます。



### Compression (コンプレッション)

#### 患部の圧迫

包帯などで軽く縛った方が腫れを予防できる。

圧迫が強すぎると、血流を悪くしたり神経を圧迫することがあります。巻く強さを加減し、圧迫している部位から先の手、足の指の色や感覚をチェックしましょう。



### Elevation (エレベーション)

#### 患部の挙上

患部を自分の心臓よりも高い位置にしておく。



## 目の異物

目にはゴミやホコリなどの異物が入りやすく、小さな物でも痛みを感じやすい部分です。眼球の表面は軟らかく傷つきやすいので、慌てて強く擦ったりしないようにしましょう。ちょっとしたゴミであれば、目薬や水で目を潤し、まばたきを繰り返すうちに流れ出てきます。水で洗い流せず、異物が見えるようであれば清潔な綿棒を水で濡らし、そっとゴミを取り除きます。無理に取り除くことはせず、少しでも不安に思ったら早めに医療機関を受診しましょう。

薬品や洗剤、熱湯、石灰、農薬などが目の中へ入った場合は、適切な処置をしないと重篤な視力障害を引き起こしかねません。水道水で15分以上洗眼した後、すぐに医療機関を受診してください。また、目に異物が刺さってしまった場合には、自分で取り除くようなことはせず、必ず医療機関で取り除いてもらうようにしましょう。



## 鼻出血

鼻出血の原因は様々です。出血した場合、前かがみになり出血側の鼻翼を外から押さえながら静かに口で呼吸します。冷やしながら圧迫することもあります。

だいたい10～15分くらいで止血しますので、あてないでください。のどに流れた血液は吐きだします。この処置で血が止まらない場合は、ガーゼを2～3cm軽く詰めます。それでも止まらない場合は、耳鼻科を受診してください。

たびたび出血する場合には、検査を受けて重大な病気がないか調べる必要があります。



## 虫刺され

虫に刺されたときの症状には、個人差がみられます。登山やキャンプなど野外での活動のときは、肌の露出の少ない服を着たり、市販の虫除け薬を塗るなどの配慮をしましょう。

【ハチ】傷口に針が残っていたら毛抜きかピンセットで取り、傷口をよく洗ってから冷やします。ハチの毒に対してアレルギーを持っている人は、ショック症状を起こし死に至ることがあるので注意が必要です。全身のふるえ、嘔吐、意識不明などの症状が現れたら、一刻も早く医療機関を受診しましょう。

【蚊・ブユ(ブユ)・アブ】蚊やブユ(ブヨ)は刺されても気付かないことが多く、アブは刺されたときに強い痛みを感じます。その後、赤く腫れてかゆくなってきます。掻きすぎて化膿させてしまうことも多いので、腫れやかゆみが激しいときは医療機関を受診しましょう。

## セルフメディケーション ～OTC医薬品と上手につきあいましょう～

自分自身で健康を管理し、軽い病気やケガの症状緩和や予防のために、OTC薬(一般用医薬品)などを使って手当することを、セルフメディケーションといいます。たとえば、かぜをひいた時に薬を飲んだり、小さな傷に絆創膏を貼ったりすることなどです。

薬には、医師が処方する医療用医薬品と、OTC医薬品(一般用医薬品)があります。OTC医薬品(Over the Counterの略で、カウンター越しにアドバイスを受けて薬を受け取るという意味)は、医師の処方せんがなくても購入でき、薬局やドラッグストアなど身近な場所で、さまざまな時間帯に購入できます。病院に行くほどではない体調の崩れやかぜ、頭痛、食べ過ぎ、下痢などの症状が現れたときに、薬剤師などによる適切な情報に基づき、**使用者が自己判断・自己責任**で使用します。OTC医薬品を上手に活用しながら、健康維持に役立てていきましょう。

### 【使用上の注意】

- ※必ず、説明書をよく読み、用量・用法を正しく守り、副作用に注意しましょう。
- ※症状が改善しない場合は、医師や薬剤師などの専門家に相談しましょう。
- ※高熱や胃の痛みなどが何日も続く場合は、医師の診察をうけましょう。
- ※自分の常備薬を他人に譲らないようにしましょう。同じ症状でも副作用が出現する場合があります。

### 家にそろえておきたい薬と救急セット

#### 内服薬

- かぜ薬
- 胃腸薬
- 頭痛解熱薬
- 個人的な常備薬

#### 外用薬

- 消毒薬
- 温・冷湿布剤
- 虫刺され軟膏等

#### その他

- 体温計
- 救急絆創膏
- 包帯
- 爪切り
- 毛抜き
- 氷枕等



## 予防接種について

### 大学における感染症―「かからない、うつさない」ために

過去に、麻疹が大学生の間で流行し、大きな問題になりました。麻疹・風疹・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)・水痘(みずぼうそう)などは、成人してからかかると重症化することがあります。他の人からうつされるだけではなく、他の人にうつすことにもなるため注意が必要です。女性は、妊娠初期に風疹ウイルスに感染すると、出生児が先天性風疹症候群を発症する可能性があるため、感染予防に必要な免疫を妊娠前に獲得しておくことが重要です。

母子健康手帳には、自分自身の予防接種記録が記載されています。予防接種の相談をするときは、母子健康手帳を持参しましょう。

### 参考ホームページ

厚生労働省検疫所 <https://www.forth.go.jp/index.html>  
国立感染症研究所感染症疫学センター  
<http://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>

群馬県内の予防接種を上げることができる医療機関リスト

ぐんま統合型医療システム  
<http://www.med.pref.gunma.jp>  
「じっくり探す」→「予防接種」でサイト内検索



### 海外渡航と予防接種

海外渡航者の予防接種には、主に二つの側面があります。

- ①入国時などに予防接種を要求する国(地域)に渡航するために必要なもの。
- ②海外で感染症にかからないようからだを守るためのもの。必要な予防接種は、渡航先、渡航期間、渡航形態、自身の年齢、健康状態、予防接種歴などによって異なります。事前に渡航先の感染症情報を収集するとともに、それぞれの予防接種について理解した上で、何を受けるかを決める必要があります。

2014年は海外でのエボラ出血熱の流行、日本国内では Dengue 熱の感染が相次ぎました。発生地域に渡航する場合は、感染症の発生状況に注意して安全な渡航に心がけてください。帰国後、症状出現時は早期に医療機関を受診しましょう。

### 予防接種の計画は余裕をもって早めに

予防接種の種類によっては、数回(2～3回)接種する必要のあるものもあります。できるだけ出発3か月以上前から、医療機関や検疫所で、接種するワクチンの種類と接種日程の相談をしてください。