

いざという時に
慌てない!!

応急手当のコツ6

もし大切な家族、特に子どもがケガをした時などは、つつい慌ててしまいます。
いざという時に、対応できるように応急手当をご紹介します。

1. 切り傷・すり傷

しっかり洗い、傷口を潤す

まずは傷口をしっかり洗い、汚れや異物を取り除きましょう。ワセリンを塗ったり、創傷被覆剤のばんそうこうなどを活用し傷口が化膿しないよう観察を続けましょう。かさぶたができないよう潤すと傷がきれいに治るとされていますが、かさぶたができて無理に剥がさないようにしましょう。



2. 鼻血

小鼻を圧迫し下を向き安静に

小鼻を圧迫して下を向、10分程度安静にしましょう。上を向いたり、あおむけになると喉に血が流れて気持ちが悪くなったり、出血が大量の場合は窒息の危険があります。ティッシュを小鼻に詰めない方が早く血が止まるとされています。



3. やけど

よく冷やして水膨れはつぶさない

流水で15~30分程度しっかり冷やします。保冷剤を使うときは皮膚に直接触れないようハンカチなどで包んでから当てましょう。水膨れができた場合はワセリンを塗り、つぶさないよう保護します。やけどの範囲が広い場合は、服は無理に脱がさず、服の上から冷やし、救急車を呼びましょう。



4. 熱中症

体を冷やして水分補給

呼びかけに応じない場合は救急車を呼んでください。応答がある場合は冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰など涼しい場所に移動して衣服を緩め、氷のう、うちわなどで体を冷やしながから十分に休息を取ります。自力で水分を取れそうな場合は経口補水液などを飲ませましょう。



5. 突き指・打撲

流水で冷やし患部は安静に

まずは変形の有無と腫れを確認しましょう。流水や保冷剤などでよく冷やします。湿布や冷却シートだけでは十分に冷やすことができないといわれています。痛みがあるときは指を無理に動かさないよう気を付けましょう。指を引っ張ったり強くもんだりすると、炎症がひどくなる場合があります。



6. 虫刺され

かきむしらずによく冷やす

流水や保冷剤などで冷やし、かゆみをやわらげましょう。かきむしると、そこから細菌などが入る恐れがあります。また温めると皮膚の近くの血管が拡張し、かゆみが増すため気を付けましょう。患部に爪でバツ印を付けることは、一時的にかゆみを紛らわせるだけであまり効果はありません。

