

# ケガをした時の応急手当

正しい応急処置をやることで、傷の治りに大きな違いが出ます！  
手当後は、状況に応じて受診を。

## すり傷・切り傷

出血をとめること、化膿を防ぐことが大切。

### ①洗浄(異物除去)

流水で十分に洗い流す。



### ②直接圧迫止血

ガーゼなどを傷口に当て、その上から直接圧迫止血する。



### ③保護

ガーゼなどの上に軽く包帯を巻き、絆創膏などで保護する。



### 「注意点」

- 手当をする人は、できるだけ血液に直接触れないようにし、ゴム手袋やビニール袋などがあれば着用する。
- 血液が手に付いてしまったら、水道水で血液を十分に洗い流す。
- 刺さっている異物を抜くと大量出血することがある。抜かずに、布などで異物を両側から固定するなどして受診する。

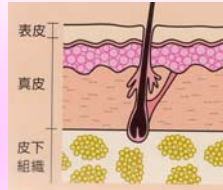


## やけど

すぐに水道水で冷やす。Ⅱ度・Ⅲ度のやけどは清潔なガーゼなどで覆い、必ず受診しましょう。

### やけどの広さと深さ

- Ⅰ度(表皮熱傷): 皮膚が赤くなりひりひりする。
- Ⅱ度(真皮火傷): 水ぶくれができ、表面が崩れて痛みが強い。
- Ⅲ度(全層火傷): 皮膚が白くなる。ほとんど痛みを感じない。



### 「ポイント」～流水で冷やす!

痛みをやわらげ、やけどが深くなるのを防ぐ。10分以上冷やす。



### ●広範囲のやけど●

シャワーやホースなどで水をかけて冷やし、119番通報する。低体温を避けるため、冷却は10分以内にとどめる。



### ●服の上からのやけど●

脱がさずに、着たまま冷やす。無理に脱がすと、皮膚も一緒に取れてしまう。

### ●顔のやけど●

顔全体を洗面器につける。顔をにつけられない場合は、濡らしたタオルなどを当てる。



## 頭をぶつけた

### 意識障害の有無をよく観察する。

○たいした事がないようでも、12～24時間後になって意識障害を起こすこともあります。歩けても歩かせず、とにかく安静にします。頭を少し高くして寝かせ、氷枕や氷のうで頭を冷やします。



### 「危険な症状」～すぐに病院へ!

・頭痛・吐き気・おう吐・けいれん・ひきつけ・耳鼻口から血や液体が出る・意識不明・手足のしびれ・顔面蒼白・左右の腫の大きさの違いなど。

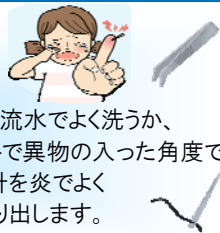
※こぶは、脳の損傷はほとんどない。



## 刺し傷

トゲや何かの破片は、何も残さずに完全に抜き取るのが大切。

○異物が皮膚の外に出ている時は、石けんと流水でよく洗うか、消毒液などでよく消毒し、毛抜きかピンセットで異物の入った角度で抜きます。異物が完全に入っている時は、針を炎でよく焼いて消毒し、針で傷口を広げて異物を掘り出します。抜いた後は消毒します。



## 突き指・ねんざ

○突き指は、伸ばした指先の正面から強い衝撃を受け、指先背側の腱が断裂した状態です。放っておくと曲がったまま固くなってしまいます。

○ねんざは関節をとりまわっている靭帯に大きな力が加わったことで伸びた状態です。



### 「ポイント」～冷やして固定!

患部を冷やして冷湿布をし、副子や包帯で固定します。強い痛みは、骨折の疑いがあるので、必ず受診しましょう。

※突き指を引っ張るのは危険。

※ねんざは、もんだりひっぱったりしない。



## 今月のレシピ

### 菜の花とキクラゲの桜エビ風味ナムル



菜の花はβ-カロテンやビタミンC、鉄分が豊富な栄養価の高い食品です。キクラゲはビタミンB2、鉄分が多く含まれます。さらに、カルシウム源の桜エビをプラスした栄養たっぷりの春のメニューです。



<材料> (1人分)

- 菜の花 50g / キクラゲ(乾) 1枚 /
- スナップエンドウ 2個 / 桜エビ(乾) 小さじ1杯
- a(淡口しょうゆ小さじ1/2杯/ごま油小さじ1/2杯)

<作り方>

1. 菜の花は、さっと茹でて冷水にくぐらせて、水気を絞って5cmの長さに切る。スナップエンドウは、筋をとり同様に茹でる。
2. キクラゲ(乾)は水につけて戻す。約3分間茹でて一口大に切る。
3. ①、②を桜エビとaの調味料で和え、器に盛る。

栄養価: エネルギー: 45kcal 蛋白質: 3.2g 脂質: 2.1g 食塩: 0.5g

鹿児島厚生連病院  
健康支援課

〒890-0062  
鹿児島市与次郎1丁目13番1号  
TEL 099-806-1101  
E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

