

# 自分でできる正しい応急処置 広報げろ 2020.9

## 自分でできる正しい応急処置

日常生活の中で起きる外傷や皮膚病などで病院を受診する前におこなう正しい応急処置についてお話しします・

◎打撲、捻挫は日常よく遭遇する外傷ですが、受傷直後に行う処置は RICE (安静、冷却、圧迫、挙上) です。24 時間は氷水 (氷嚢) で痛みを感じなくなる程度、圧迫しながら、受傷部を高くして冷却 (45 分冷やして 15 分休む) します。打撲や捻挫は多かれ少なかれ局所に出血や炎症を生じており、温めると症状が悪化するので、絶対に温めてはいけません。また、局所が温まるような入浴は厳禁です。湿布薬には鎮痛効果はあっても冷却効果はありません。傷害の程度を診断するためにも受診しましょう。

◎やけどはまず水道水 (流水) で、痛みが軽減するまで冷やすことです。冷やす時間が足りないとやけどは進行します。消毒液や塗り薬は絶対に使用しないようにしましょう。水泡ができたり皮膚がはがれている場合などの深いやけどは、清潔な料理用ラップで包んでその上から氷水 (氷嚢) で冷やしながらか受診しましょう。

◎切り傷や擦り傷は、まずは水道水洗浄、汚れは石鹸などでよく洗い流します。水道水洗浄には消毒効果、止血効果があります。よく洗浄した後圧迫止血し、料理用ラップをあててテープで固定し様子を見ます。ラップで覆うのは傷を乾燥させないためです。染み出す液があれば、一日に一から二回水道洗浄、ラップ処置を繰り返します。皮下脂肪が見えるほど開いた傷は縫合が必要です。痛みや赤みが続く場合や、傷口の汚れがひどいとき、また、受傷した状況や傷の状態によっては破傷風感染予防処置が必要なこともあるので受診しましょう。

◎かぶれの恐れのある場合や皮膚に異常を感じた場合は、まず、水やせっけんを使用して患部を洗いましょう。かぶれや虫刺されなどで起こる腫れ、かゆみ、赤みなどには各種の塗り薬が市販されています。軟膏やクリーム、単剤や複数の薬剤の合剤など様々な製剤があるので使用目的を考えて選択しましょう。ステロイドと抗ヒスタミン剤の合剤が一般的ですが、ある種のクリームや、抗生物質など複数の薬剤の混合剤はかえって皮膚炎やアレルギー反応を引き起こすものもあるので注意が必要です。病院では通常、症状によって単剤の塗り薬を処方しています。

◎市販の水虫の薬では皮膚炎を起こすことがあります。これは、かゆみ止めなどとの合剤や、薬を混合している基剤などが原因の事があります。しかし「確実に水虫であるか」もおおきな問題で、水虫によく似た皮膚病も多くあって、水虫薬を使用するとかえって状態が悪化することがあります。自己判断することなく病院で水虫 (白癬菌) の有無を診断してもらってから治療を考えましょう。水虫の塗り薬は患部より広めに、足の場合、趾の間から足の裏全体に一日一回入浴後に塗るのが効果的で、治ったように見えてから一か月は続けることが大切です。

関連情報は広報げろ 2009.9 (応急処置の要点)、2011.4 (張り薬)、 2011.9 (傷の治し方)、2011.12 (やけどの話)、2014.9 (傷の治し方・治り方)、2018.9 災害と破傷風トキシノイド (ワクチン) などをご参照いただければと存じます。下呂市立金山病院ホームページ『広報げろ掲載フロムドクター』からもご覧いただけます

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦