

よくかかる病気と外傷の応急処置

応急処置が必要なときは、保健センターを利用してください。自分で防ぐことのできるケガや病気は予防するよう心がけましょう。月経痛は自分で予測できるので、薬やカイロ等を自分で用意してください。

(1) よくかかる病気

風邪

細菌やウイルスの感染により上気道に急性の炎症を起こし、鼻水、鼻づまり、喉の痛み、咳、痰、発熱等の症状を示す。通常3～4日で軽快する。

<予防>

まず、過労、睡眠不足、寒さを避け、体力を維持して感染に対する防衛力を落とさないようにすることが大切である。流行期にはウイルスの多い人混みを避け、手洗い・うがいをする。また、室内の湿度を保つ。

<対処>

安静と十分な睡眠が大切である。発汗と発熱により水分が失われるため十分な水分補給をする。また、体力回復のため消化の良い適度な食事をする。

<受診が必要な場合>

いつもの風邪と違う、熱が下がらない、微熱が続く、咳が止まらない、嘔吐・下痢が続く、色のついた痰が出る、喘息の既往歴がある場合など。

二日酔い

お酒を飲んだ翌日などに、吐気や胃の不快感、頭痛などが起こる状態である。アルコールの代謝による症状で、この代謝産物の排泄を促進させるため水分補給を行うとよい。

<受診が必要な場合>

症状が持続して軽減しない、吐気が強く食事ができないとき。

頭痛

頭・首・肩・目・耳・鼻・歯の病気が原因で起こる。また、風邪や二日酔い、睡眠不足、ストレス等が原因の場合もある。

<受診が必要な場合>

突然の激しい頭痛、徐々にひどくなる頭痛、吐気、めまい、高熱、歩行障害、意識障害、知覚障害、言語障害などを伴うとき。頻回に頭痛があり、日常生活に支障をきたすとき。

腹痛

胃や腸など、さまざまな腹部の臓器の病気で起こる。その他、胸膜炎、肺炎などの呼吸器の病気や心筋梗塞など心臓の病気で起こることもある。

<対処>

体を楽にしてしばらくの間様子を見る。強い腹痛の場合は飲み物や食べ物は控える。

<受診が必要な場合>

痛みが続く、嘔吐を伴う激しい痛みがあるとき、転げ回るほど痛いとき、呼吸ができないくらい痛いとき、腹部が硬いとき。

下痢と便秘

食事や環境の変化、精神的緊張などにより腸の動きが悪くなり下痢や便秘を起こすことが多い。なかに治療が必要な病気もあるため注意が必要である。

<対処>

食事をはじめとした生活習慣を整えることが大切。暴飲暴食を避け、コーヒーやアルコール、炭酸飲料などを過剰摂取しないこと。また、睡眠を十分にとることも必要です。

<受診が必要な場合>

出血、血便、発熱、嘔吐、体重減少、貧血、食欲低下、腹部にしこりがあるとき。

蕁麻疹(じんましん)

食事・薬・寒冷・日光・その他光線・運動・精神的影響・慢性の病気などが原因となっておこる。皮膚が膨らみ、かゆみや赤みを伴う。

<受診が必要な場合>

繰り返して生じる場合や大きいもの、数時間たっても消えないもの。その他症状があるとき。

(2) 外傷の応急処置

外傷(すり傷・切り傷・刺し傷)

- ・出血のある場合は止血をする。
 - ・出血が止まったら汚れた傷口は水道水で洗う。
 - ・被覆材(市販されている)で傷口を保護する。
- ※消毒液は使わないこと**

<止血の方法>

- ・傷口を心臓より高くして、直接傷口を圧迫する。
- ・間接的に傷口と心臓の間の止血点を圧迫する。
- ・直接と間接併用で圧迫する。

<受診が必要な場合>

出血が止まらない、傷が深く大きい、錆などの汚れが付着したものによる傷(破傷風の危険があるため)、傷が白く膿んできたとき。

※犬に噛まれた場合も破傷風の危険がある

打撲・捻挫・突き指

基本的にRICE処置をする

<RICE処置>

Rest(安静)

痛めた部分を休ませ動かさない。

Ice(冷却)

受傷直後、氷や水で冷やす。

ただし冷やしすぎには注意をする。

(皮膚に直接氷をつけない)

Compression(圧迫)

弾力包帯などで圧迫する。

ただし知覚異常や変色になる場合は圧迫しすぎ。

Elevation(高举)

患部を心臓より高く挙げる。

<受診が必要な場合>

痛みがひどいとき、腫れがひどいときは、骨折の可能性もあるので、整形外科の受診を。

虫刺され

- ・できる限り水道水で傷を洗う
 - ・毛や針が残っていたら抜く
 - ・毒分を絞り出す(不潔な手で触れない)
 - ・虫さされ薬を塗る。
 - ・消毒をする。
- (虫さされ薬に消毒効果はない)

<受診が必要な場合>

腫れ、痛みがひどいときや気分が悪いとき、呼吸がおかしくなったとき、脈が遅くなったとき。

眼の打撲

眼にものが当たったときは、ぬれタオルで眼を軽く覆い安静にする。眼が開けられるようになったら眼の中を観察(出血や異常がないか出血はないか)する。

<受診が必要な場合>

目に出血や傷、視力障害がある。痛みが激しい。目が開けられない。頭痛や吐き気がある。

眼の異物

眼にごみが入った場合、手でごしごし擦らない。そのままにしておくと、自然に涙で流される場合が多いが、応急処置としてきれいな水の中でまばたきする。

<受診が必要な場合>

目に薬品が入ったとき(必ず流水で5分以上洗い流したあとに行くこと)何か眼に刺さっているとき。痛みや涙が止まらないとき。

熱傷(やけど)

- ・すぐに水道水(清潔な冷たい水)で冷やす。
- ・衣服は無理に脱がさず上から水をかける。
- ・金属などが刺さっていても取り出さない。
- ・水ぶくれは破らない。

<受診が必要な場合>

広範囲のやけど、水ぶくれがある、皮膚が乾いて弾力がない、焦げているときなど。