

9月9日は【救急の日】

9月9日を何の日かご存じですか？9月9日は、9（きゅう）と9（きゅう）で【救急の日】です。救急の日は、救急業務、および救急医療に対して理解と認識を深め、また、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に、1982年に厚生労働省が制定しました。この日を含む1週間を【救急医療週間】として、全国各地において応急手当の講習を中心とした、救急に関する様々な行事を実施しています。

救急箱をチェックしましょう

いつでもすぐ使えるように、ご家庭の救急箱を点検しましょう。以下、チェックリストです。

- ◆ 必要な薬はそろっていますか？
- ◆ 開封後、長期間たっているものはありますか？
- ◆ 使用期限の切れているものはありますか？
- ◆ 直接日光の当たらない場所に保管していますか？

症状別！応急処置について知ましょう

何気ない日常生活で起こる、怪我・鼻血・熱傷などに関して、いざという時に慌てないで済むように、以下、応急処置についてお伝えします。



擦り傷

- ◆ 水道水で傷口をきれいに洗い、絆創膏などで傷口を保護しましょう。

切り傷

- ◆ 清潔なハンカチ・ティッシュなどで傷口を押さえ止血しましょう。
- ◆ 止血したら絆創膏で傷口を保護しましょう。

当院では擦り傷・切り傷の処置は、**ハイドロゲル創傷被膜**を使用します。これは、**浸潤療法**と呼ばれている新しい処置方法です。従来の“消毒後にガーゼで被覆する”に比べて、痛みが少なく、かつ傷跡が残りにくい、傷にやさしい治療法となっています。ハイドロゲル創傷被膜には、**BAND AID®キズパワーパット™**（ジョンソン・エンド・ジ

ョンソン）と言う製品があり、薬局などで購入できます。使用される際は、添付文章の使用上の注意を参照ください。

捻挫

- ◆ 関節に無理な力が加わり、じん帯などが傷ついた状態です。

打撲

- ◆ 強くぶつけるなどして、皮膚組織が傷ついた状態です。

肉離れ

- ◆ 筋肉が強く伸び縮みした際、部分的に傷ついてしまった状態です。

捻挫・打撲・肉離れの治療法は、**RICE 療法**を行ないます（下記参照）。

RICE 療法とは

RICE とは、**Rest : 安静**、**Ice : 冷却**、**Compression : 圧迫**、**Elevation : 高挙**の頭文字を取ったものです。

Rice は、捻挫・打撲・肉離れなどの受傷後、急性期の炎症が強い時期（24 時間～72 時間以内）に行なう処置方法です。これにより、炎症を和らげ、腫れを抑える事が出来ます。以下、具体的な処置方法を記載します。

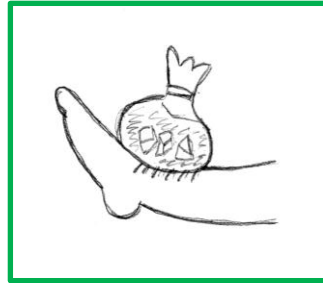
1. Rest（安静）・・・動かさないようにする

傷ついた部位を無理に動かすと症状が悪化します。



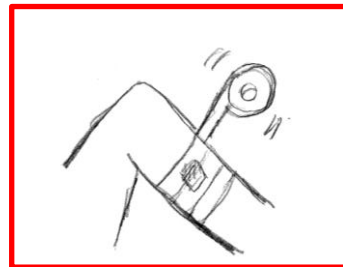
2. Ice (冷却)・・・冷やしすぎに注意

血流を抑え、内出血や炎症を最小限にします。



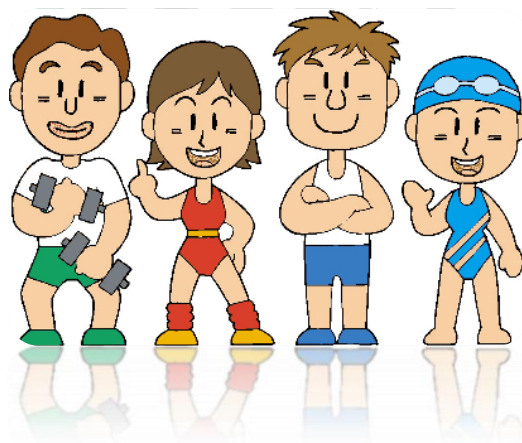
3. Compression (圧迫)・・・圧迫しすぎに注意

内出血や炎症を抑えます。



4. Elevation (高举)

けがの部位を心臓より高くすることで腫れを抑えます。



スポーツって
ケガが多いよね

鼻血

- ◆ 鼻をつまんで顔を下に向け、口で呼吸をしましょう。
- ◆ 血が落ちないようにティッシュなどで押さえます。
- ◆ なかなか止まらない時は、鼻の上部をタオルなどで冷やします。
- ◆ 血が流れている時は、上を向いたり、首の後ろを叩いたりしないようにしましょう。

熱傷

- ◆ やけどの事を言います。
- ◆ 出来るだけ急いで、痛みが治まるまで水道水で冷やします。
- ◆ 細菌の侵入を防ぐために水ぶくれ（水泡）は破らないようにしましょう。

おわりに

救急車を呼ぶべきか、迷われた時のために

救急車を呼ぶべきか分からない時に、誰かに相談したいですね。
そのような時は、以下をご利用ください。



①小児の場合（小児救急電話相談事業）

全国で相談窓口が設置されています。局番なしの **#8000** にご相談ください。住居地の相談窓口へ転送されます。

***参考：厚生労働省 HP**

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>

②大人の場合

地域限定（東京・大阪・奈良）で、相談窓口が設置されています。局番なしの **#7119** にご連絡ください。その他、実施している地域もあります。

***参考：東京消防庁救急相談センター（24 時間年中無休）**

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/lfe/kyuu-adv/soudan-center.htm>