

保健だより



一大イベントである文化祭が終わり、本格的に2学期の授業が開始しました。突然ですが、9月9日は救急の日だったことをご存じですか？いざというときに使える救急対応があるので覚えてほしいです。まずは処置の基本 RICE を知っておきましょう！この処置は打撲や捻挫、肉離れなどに対応できます。

安静: 損傷部位の腫脹や血管・神経の損傷を防ぐことが目的です。無理に動かして悪化させないように、患部に荷重をかけないようにします。手近にテープや厚紙、板切れなどがあれば固定するのも良いです。上肢では三角巾で固定しましょう。

冷却: 体温を下げることで幹部の毛細血管が収縮して、疼痛緩和や二次性の低酸素障害による細胞壊死と腫脹を抑えることができます。氷を氷嚢やビニール袋に入れて患部に当てます。応急手当として20分間そのあとは2時間に1回20分間冷やすのが目安になります。氷を当てすぎると凍傷になる恐れがあります。

RICE処置



圧迫: 捻挫や打撲などでは腫れがひどくなると痛みが強くなったり、治癒まで時間がかかったりします。また、筋肉系のケガでは患部にしこりのようなものが残り再発する可能性が高くなります。圧迫により、患部に細胞液や血液による内出血や腫れが起こるのを防ぎます。テーピングや弾性包帯などで適度に圧迫しましょう。

拳上: 血液が心臓に向かって流れるので、静脈やリンパ還流をよくすることができ、内出血による腫れを防ぐことができます。椅子や台、クッションや枕等手ごろな高さを探して患部を載せておきましょう。この処置方法はスポーツ等のケガにも有効ですし、熱中症の際にも有効です。熱中症では日陰で頭を低く、足を20~30cm程拳上させ、心臓への血流を抑止、血圧を上昇させます。

湿潤療法(切り傷や擦り傷、床ずれ、軽度のやけどに有効な治療法)

傷をきれいに直したり、早く治したりするには乾燥させてはいけません。なぜなら人間の細胞は水分がなければ死んでしまうからです。傷は治ったら乾燥するのであって、乾燥させると治りません。

傷口を水で洗い流し、湿らせた状態のまま被覆材と呼ばれるシートやフィルムなどでピッタリと覆います。傷口にワセリンを塗り、被覆材がない場合は応急処置としてラップで覆うのも有効的です。

湿潤療法を利用した製品がキズパワーパッドです。従来の絆創膏では空気に触れた体液と血液が乾いてかさぶたになります。しかし、キズパワーパッドでは傷口をピッタリ覆い、密閉することで空気に触れず、受ける刺激が少なくなり、痛みが和らぎます。また、密閉により、細胞分裂が進み、体液の働きを最大限に活用できるため、キズの修復が早く、きれいに済みます。しかし、けがをしたらキズパワーパッドを貼っておけばよいというものでもありません。感染を起こしているキズに密閉すると、細菌の温床になってしまうので、化膿している、または化膿していそうなキズには貼るのはやめておきましょう。

・**過度な消毒**は必要な細菌まで殺してしまうのでやめておきましょう。

皆さんは今までに 119 番通報をして救急車を呼んだことがありますか？今まで呼んだことのない人はこれから呼ぶ機会が訪れるかもしれません。いざというときに傷病者を助けることができるように今回で救急車の呼び方をマスターしておきましょう！



救急車の呼び方～119 番した後の対応～

- ① 119 番に電話をします。
- ② 「火事ですか、救急ですか」
→『救急』だということを伝えます。
- ③ 「住所はどこですか」
→救急車に来てほしい住所を伝えます。住所は必ず市町村名から伝えましょう。住所がわからない場合は近くの大きな建物や交差点など目印になるものを伝えてください。
- ④ 「どうしましたか」
→具合の悪い方の症状を伝えましょう。最初に「誰が」「どのようにして」「どうなった」と簡潔に伝えるようにしましょう。また、わかる範囲で意識、呼吸の有無等を伝えてください。
- ⑤ 「おいくつの方ですか」
→具合の悪い方の年齢を伝えましょう。わからないときは「60 代」のようにおおよその年齢で伝えましょう。
- ⑥ 「あなたの名前と連絡先を教えてください。」
→119 番通報後も連絡可能な電話番号を伝えましょう。

この順で聞かれるので落ち着いて答えましょう。

※緊急性の高い症状かどうか自分で判断できない場合は **#7119** に電話しましょう。

もし傷病者に呼びかけても **意識がなく、呼吸もない**場合は AED を要請して使用しましょう。

AED を用いた救命手順

AED を使うときは音声で手順を示してくれるのでそれに従いましょう。

胸骨圧迫は 1 分間に 100 回のペースで行いましょう。「アンパンマンのマーチ」に合わせてと良いです。

① 意識の確認

肩のあたりを叩きながら呼びかける



② 助けを呼ぶ

大きな声で周囲に助けを呼ぶ



③ 呼吸の確認

胸とお腹の動きを見て首段通り動いているか確認する



④ 胸骨圧迫と人工呼吸

胸骨圧迫30回 + 人工呼吸2回
救急隊に引き継ぐまで繰り返す



⑤ AEDの使用

・電源を入れ音声ガイドに従う
・電極パッドを左胸上部と左胸下部に貼る



⑥ 電気ショックを実行

『ショックが必要です』の音声ガイダンスが流れたら傷病者から離れショックを実行する

