

# H<sup>ヘルシー</sup> healthy かわら版！

和歌山県立桐蔭高等学校 保健委員会

2019年8月29日第4号

## 【応急手当特集】

### ○健康セミナー

**9月9日は救急の日！**

7月18日に和歌山県立医科大学  
保健看護学部教授の水田真由美先生をお招きし、  
応急手当について教えていただきました。  
その内容についてお知らせします。



<水田先生の講演の様子>

### ○応急手当とは

けが人や急病人が出た時に、医師による本格的な治療を受けるまでの間  
に行う一時的な手当のこと。

### ★応急手当Q&A

**Q:**傷は消毒をするほうが治りが早い？

**A:**皮膚の細胞も破壊してしまうので、早い  
とは言えません。水で流すのが一番です。

**Q:**傷は乾燥させると治りが早い？

**A:**乾燥させると再生組織を殺してしまいます。  
湿潤状態を保つことで患部の再生を促せます。

**Q:**鼻血が出た時、顔を上に向けるといい？

**A:**出血量が多い場合、喉に逆流してしまう  
可能性があります。やや顎を引く姿勢で  
小鼻を両側からつまんで圧迫するとよいです。



<三角巾を使った実習>

### ○呼吸困難の応急手当

過換気症候群(過呼吸)の場合は、まず落ち着くことが大切です。  
ゆっくりと息を吐くイメージで、ふだんの2倍の時間をかけて  
呼吸してください。



## ○RICE処置

ねんざや突き指の応急手当として活用できます。



### **Rest : 安静**

損傷部位の腫れや血管・神経の損傷を防ぐ。

### **Icing : 冷却**

腫れを抑える。15～20 分冷却したら中断し、また痛みが出てきたら冷却し、これを繰り返す。

### **Compression : 圧迫**

患部の内出血や腫れを防ぐ。

テーピングや弾性包帯で軽く圧迫気味に固定する。

### **Elevation : 挙上**

患部を高い位置に挙げる。腫れを防ぐ、あるいは腫れの軽減を図る。

## ★以下は参加した人の感想です。

傷は湿っているほうが治りが早いと聞いて驚きました。【2年 女子】

RICE 処置をちゃんと覚えておくと日常的に活かせるかなと思いました。

【1年 女子】

通学途中、学校活動などで、緊急に処置を必要としている人がいたら、自分から進んで応急手当したいです。 【3年 男子】

傷病者がいた時は、やはり冷静に対応して、自分の身を守りながら手当てすることが大事だと思いました。

【3年 男子】

家庭や学校でケガをした人をみたら、無視はしないようにしたいと思います。 【3年 女子】

