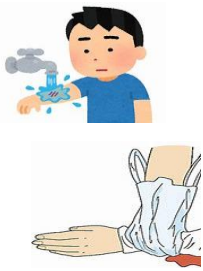




ケガの応急手当の手順

- ① 手当をする人は処置の前後に手指をよく洗い、清潔に行う
自分の身を守るためゴム手袋やビニール袋を使用
- ② 出血があれば、ガーゼなどを傷口に当て直接圧迫止血
- ③ 傷口をきれいな水で汚れを十分に洗い流す
傷の大きさや程度が分かる
冷やして鎮痛効果も期待できる
- ④ 清潔なガーゼや包帯や絆創膏などで保護する



炎症反応

- 発赤：白血球を動員するため血流アップ
- 腫脹：血管から白血球を出やすくするよう血管透過性アップ
- 熱感：白血球の活動を有利にして、細菌を抑える
- 疼痛：炎症性伝達物質により、脳に伝える



炎症を抑制する RICE

R：Rest 安静・固定

- 神経・血管の損傷を拡大させない
鎮痛・出血予防
- 組織の修復を阻害しない

I：Icing 冷却

- 氷嚢などをタオルに包んで当てる
 - ◇ 炎症を抑制し腫脹予防・鎮痛
 - ◇ 血管を収縮させ出血予防

※神経や皮膚を傷める可能性があるため 20分以上は冷やさない
※冷却シート類は効果がない

C：Compression 圧迫

◆腫脹予防・鎮痛・出血抑制

E：Elevation 挙上（心臓より高く）

◆腫脹予防・鎮痛・出血抑制



打撲・捻挫・脱臼・骨折

		変形	腫脹	疼痛	可動域制限
打撲	傷口を伴わない骨以外の筋や脂肪などの損傷	(-)	毛細血管が切れると腫脹	動かしても少ない	(-)
捻挫	関節が過剰に動かされ、間接包や靭帯が切れたり伸びたりする 関節（靭帯・腱・軟骨）の損傷	(-) 二次的に変形性関節症	(+)	ねじった方向にひねると一層痛みが強くなる 2~3日後、腫脹が軽減せず、疼痛が強い場合骨折の疑いもある	
脱臼	骨同士の関節面が正しい位置関係を失う	(+++)		疼痛の範囲の拡大	(+)
骨折	骨の変形、破壊				

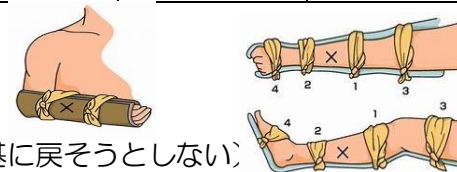
RICE で炎症抑制

R：★骨折部位は動かさずに固定

（神経や血管を傷つけるので変形部位を基に戻そうとしない）

★損傷部位の上下2関節固定。骨折部位の上は縛らない（血行障害の予防）

タオル等柔らかいものの上から添え木・U字に曲げた新聞等をあて固定



湿潤療法（ラップ療法・モイストヒーリング）

- ① 止血
- ② 水で洗い、水を拭き取る
- ③ ラップを張り、絆創膏で止める（浸出液が出るよう、絆創膏は全周囲にはらない）
包帯があれば巻く
- ④ 毎日洗って、ラップを貼りかえる



ためらわずに医療機関

傷口を保護・固定・冷却して

- 傷の奥に土や砂利、ガラスなどが多くついて取れない
- 肉が裂けていたり、骨が見えていたりするような深い傷
- 腫れや痛みが続く
- 出血が止まらない
- 動物に咬まれた傷
- 変形してきた
- 骨が皮膚から出ている
- 皮膚が冷たく、顔が青白い



健康増進室

内線：5200
9~16時(金15時)

医務室

内線：5117
10~17時(金16時)