

## 家庭でできる応急処置

開催日 平成 14 年 11 月 23 日

講 師 本 学 生 島 祥 江  
助 教 助 手 松 村 三 千 子

家庭内でできる応急処置について 2, 3 取り上げ、概説する。

### 1. ぎっくり腰について

多くは中腰の姿勢から背筋を伸ばしたときに起こる、突然の激しい腰痛であるが、あわてて病院に行く必要はない。冷感や発熱が伴う場合は医師の指示を仰ぐ必要があるが、安静にしていれば通常は2～3日で痛みが軽減する。痛みは、横向きで膝と腰を曲げてエビのようになったり、仰向けで膝の下に枕や布団を入れたりして腰をリラックスすると和らぐ。一度ぎっくり腰になると再発しやすいので、予防が大切である。立ったり座ったりは机や壁を支点にしてゆっくりと行い、物を持ち上げたりするときは膝を曲げて行う。腰痛ベルト等で骨盤を固定する。しかし、固定を常時していると筋が萎縮し悪循環となる。

### 2. 鼻出血について

鼻の粘膜が傷つけられて出血するほか、高血圧や血液疾患などによってもみられるので、止血後は潜在する病気確認のために病院受診を勧める。出血時は、小鼻をつまむか出血しているほうの鼻を圧迫して止血する。血液が喉のほうに流れ込まないように頭を高くして顎をひき、口に流れ込んだ血液は吐き出すようにする。5分くらいたっても止血しない場合は受診する。

### 3. 骨折・捻挫について

日頃から家の中を整理し、転倒・打撲による骨折・捻挫を予防する。骨折・捻挫の可能性がある場合は、骨折部位を動かさないよう固定し、できるだけ早く病院（整形外科）を受診する。病院に行くときは、例えば腕の骨折の場合、三角巾やスカーフ、ネクタイで腕をつり、さらに副木を用い体側と固定する。

### 4. 外傷について

傷からの出血に対しては、清潔な布で圧迫して止血する。脱脂綿やティッシュは望ましくない。砂や泥で汚れている場合はまず流水で汚れを取り除く。圧迫しても止血しない場合は、動脈性の出血の可能性があるので、傷口より心臓に近い血管をしっかり圧迫して直ちに診察を受ける。

### 5. 心肺蘇生法について

家庭内で緊急の事態に遭遇した際に、救急車を待っている間に実施する可能性のある心肺蘇生法の手順は、まずは意識を確認し、異物があれば除去し、気道を確保する。次に呼吸の確認をして、自発呼吸がなければ人工呼吸（2回）をして脈拍を確認、脈拍がなければ人工呼吸と胸骨を圧迫する心臓マッサージを開始する。心臓マッサージの速さは1分間に100回で、心臓マッサージと人工呼吸は15：2の回数で行う。

以上は応急手当であり、自分の処置を過信せず適切な治療を受けることを希望する。