富士が丘防災便り（第 10 号）

保存版

2021 年 3 月吉日
発行　富士が丘防災部会
後援　富士小校区まちづくり推進協議会

我が家の防災・怪我から命をまもる

◆怪我や火傷から命をまもる◆

家族や近くの人が思わぬ怪我をしたときに、貴方の「咄嗟の対応」が家族や隣人の命をまもることに繋がります。今回は、簡単に出来る応急処置のポイントについてです。

＜出血＞

人の血液は、体重の約 8%（体重 60Kg で 4.8 リットル）ありますが、血液の 30%を失うと生命に危険を及ぼすとされています。

患部は心臓より高く！

① 止血の際、傷口はできる限り、心臓よりも高い位置にする。

② 出血している部分にガーゼ・タオル・生理用ナプキン等を当て、その上から手のひらで圧迫する（直接圧迫止血）。　完全に止血できない時は、傷口を直接圧迫しながら、傷口から心臓に近い動脈を、骨に向かって指で押さえることで、血液の流れを止める（間接圧迫止血）もある。
あて布には、ティッシュやコットンは繊維が細かいため使用しない。

③ 感染を防ぐため、ビニール手袋やビニール袋を使用するのが望ましい。

＜やけど＞

① 流水で十分冷やす(水道水で 5～30 分、広範囲なら風呂のシャワーを使用)。このとき患部に直接強い水圧がかからないようにする。
衣服の上からやけどした時は、衣服の上から冷やしましょう！
また、氷やアイスパックで長時間冷やさないことが大切。

② 水疱（水ぶくれ）を破らない。

③ 冷やした後は、消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へなるべく早く行きましょう。

＜骨折＞

骨折すると、脂汗が出て顔面蒼白になったり、ピシッ、ペキッと骨の折れる音がしたり、患部から先の指先が動かせなくなったりします。

① 患部の安静と固定、清潔にすることにより、腫れや痛みを和らげる。

② 折れた部分に添え木（副木）をあてて固定しテーピングや紐などで巻く。
適当な添え木がなければ、板、雑誌、新聞紙、段ボールなど、身近にあるもので代用する。

③ 安静にして、医療機関へ。

④ 患部が肘から下の場合は、さらに首から風呂敷や三角巾などをかけ、腕を固定する。

＜ねんざ・打撲＞

捻挫は、関節をとりまいている靭帯（じんたい）に大きな外力が加わったことで伸びた状態をさします。腫れあがると、強い痛みが起きます。**捻挫したときは、もんだりひっぱったり動かしたりせず、十分に冷やしてから包帯などで固定し、安静にしておきましょう**。

以下に応急処置の基本である RICE（ライス）療法を紹介します。ただし、内出血や腫れがひどい場合には、 骨折や靭帯などを損傷している場合もあるので、早めに医療機関で治療を受けましょう。

「RICE(ライス)療法」

R （REST=安静）： 患部を動かさないで安静にする。

I （ICE=冷却）： 患部を中心に広めの範囲で、氷のうや氷水などで冷やす。

C （COMPRESSION=圧迫）： スポンジや弾力包帯、テーピングで圧迫固定する。

E （EREVATION=挙上）： 患部を心臓より高い位置に保つ。

この図は、公益財団法人日本学校保健会のサイトから引用しました

＜脱臼＞

脱臼は、関節が外れるため、関節の形が変わり、一目で分ります。

① 神経も損傷されている可能性があるため、素人の整復は絶対にやめましょう。

② 患部をできるだけ動かさないよう固定し、早急に整形外科に連れて行きましょう。

防災便りは、富士が丘ポータルサイト（☞ 「富士が丘」で検索）にも掲載しています。
http://sanda-fujigaoka.com/2016/12/03/5802#tayori

◆つぶやき◆

早いもので阪神淡路大震災から 26 年が経ち人々の記憶から忘れさられつつあります。そんな矢先に東北で、東日本大震災の余震（震度 6 強）が発生してライフライン遮断等の大きな被害が出ています。まさに「災害は忘れた頃にやって来る」の格言どおりです。災害発生時の**被害を最小限にするために、日頃の備えを再認識して頂きたいと願っております。** 防災便りは今回で一区切りとし、また機会を見てテーマ毎にトピックス的に取り組みたいと思います。(m.y)