

いざというときに
役立つ
応急手当

傷の手当て

うっかり手や足などにケガで傷を負ったときに適切な応急手当を行わないと、傷口が化膿してしまったり破傷風のような重い病気を招いてしまうこともあります。

応急手当の基本は 3つ

応急手当の基本は、①出血を止める、②細菌感染を防ぐ、③痛みをやわらげることです。まず止血したら傷口の汚れをきれいにし、傷の表面を保護しましょう。傷をきれいに治すためにも適切な応急手当が大切です。

■止血方法(直接圧迫止血)

出血している傷口にハンカチなどを当て、その上から手のひらで強く押さえてしばらく圧迫します。感染防止のためビニール手袋か、なければビニール袋の使用が望ましいです。



カサブタを作らずに傷を治す

従来は傷口を乾燥させて、できたカサブタが自然にはがれるのを待って治す「ドライヒーリング」が一般的でしたが、近年では患部を湿ったまま密封する傷ケア方法「モイストヒーリング」が注目されています。

■モイストヒーリングのメリット

- ・傷が早く治る
- ・傷跡が残りにくい
- ・感染のリスクが低い
- ・痛みが少ない

■家庭でできるモイストヒーリング

- ①傷口を水道水で洗う
 - ②傷口を押さえて止血する
 - ③絆創膏*で傷口を保護する
- *傷口の乾燥を防ぐため、市販の高機能(体液を保持する素材の)絆創膏を貼って保護します。

すり傷・切り傷の応急手当



- ①出血が少なく、傷口が土や泥で汚れている場合は水道水などでしっかり洗い流す
※十分に洗浄できれば消毒は不要です
- ②傷口に滅菌ガーゼをあてて軽く押さえて止血する
※軽い出血なら2~3分でOK
- ③絆創膏や滅菌ガーゼで傷口をふさぐ
※化膿防止や治りを早くするためにも、絆創膏やガーゼはこまめに取り替えましょう
※その際に傷口を流水で洗うことも常に心がけましょう

刺し傷の応急手当

- ①傷口にとげなどが刺さった状態で一度消毒
- ②ピンセットや毛抜き、消毒した針などで抜く
- ③傷口の周囲を押して血を絞り出す
※傷口についた菌を出すため
- ④絆創膏や滅菌ガーゼで傷口をふさぐ



※周囲に穴の開いた硬貨を押し付けたりすると、先端が浮き上がってきて抜きやすくなります

こんな時は病院へ

- *ガラスの破片などが深く刺さった場合は、取り除かずにそのまま固定して病院へ。
- *汚れたくぎなどが刺さった場合も必ず病院へ。

あなたの健康を

見つめてみませんか?

人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東
診療所 杉並健診プラザ
ご予約はこちら
03-4586-5555
(平日 9:00~17:00)

杉並健診プラザ 検索



長野県上伊那郡辰野町
ほたるの里健診センター
ご予約はこちら
0120-371-787
(平日 9:00~17:00)

ほたるの里健診 検索