



9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。

今月は自宅でよく起こるケガなどの対応についてのお話です。

### すり傷・切り傷

- まず傷口を流水で洗い流し、異物（泥やごみ）を取り除きましょう
- 出血がある場合は清潔なガーゼをあて止血します。出血がひどい場合は、患部を心臓より高い位置にすると止まりやすいです。
- 乾燥させないタイプの絆創膏などで傷を覆って下さい。
- 出血が止まらないような傷、ガラスの破片など異物を取り除くことができないような傷、動物や人に噛まれた傷、傷が腫れて痛くなった時などの場合には病院を受診して下さい。

### 頭を打った

- まず頭部を冷やし安静にします。傷があるときは、傷の手当をしましょう。
- 頭部外傷は、打撲によるたんこぶから、命に関わる重症なものまであります。嘔吐やふらつき、打ったところが凹んでいる場合は病院を受診しましょう。
- 2日程度は普段と変わりがなければ症状の変化に注意して下さい。また、頭を強くぶつけた後は「慢性硬膜下血腫」という合併症を起こす場合があるので6カ月程は注意が必要です。

### 鼻血が出た

- 慌てずに安静にさせ、ティッシュで血を受けながら小鼻（いちばんふくらんだところ）を押さえ圧迫止血して下さい。
- 飲み込んでしまう可能性もあるので、上体は起こし下を向けさせましょう。
- 20分以上出血が止まらない場合は、病気の可能性もあるので一度病院を受診した方がよいかもしれません。

### 虫に刺された

- すぐに刺された箇所を水で洗い流し、虫刺されの薬を塗りましょう。腫れたり、かゆみがある時は冷やす事で軽減します。
- かきむしってしまうと、悪化やとびひになったりすることもあるので注意しましょう。
- 蜂に刺された場合や、全身に発疹が出た時、刺された部位がひどく腫れた時、吐き気・嘔吐、呼吸苦などが現れた場合は早急に病院を受診しましょう！



いかなる場合でも、少しでも不安があるようなら、病院を受診して下さい。