

知って得する！ 応急手当！！

秋に食べ過ぎてしまったために、運動をしている方も多いのではないのでしょうか。運動をしているときにもしもけがをしても慌ててしまわないように、一時的な対処法を知っておきましょう！！

切り傷・擦り傷

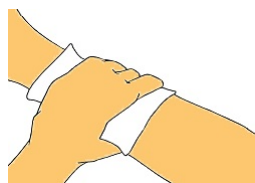
屋外でけがをした場合、患部が不潔であるので消毒しましょう。また、破傷風の予防接種をしていない場合は病院に行くのを考慮することも必要です。

<対応> 切り傷

- ① 水で洗い流します。



- ② 出血が多い場合は、圧迫止血をします。

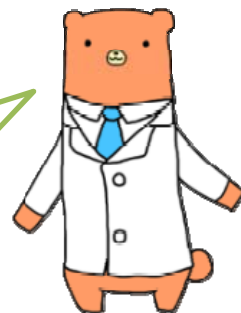


<対応> 擦り傷

- ① 石けんと流水でよく洗い流します。



傷口が汚れていると、細菌が入り、感染症の危険があります。

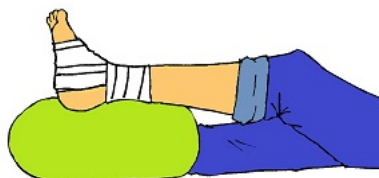
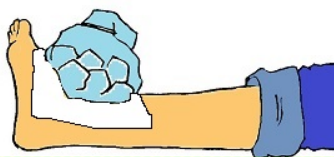


ねんざ

スポーツ時や転倒時などに足首などを不自然にひねることで関節やじんたいを傷つけてしまい引き起こします。症状: 痛み、腫れ、内出血

<対応>

- ① 患部(ねんざした場所) ② 患部を弾力包帯などで圧迫を中心に広く冷やします。し、出来れば、患部を心臓よりも高くします。



以下の場合には病院へ行きましょう。

- ① 腫れがひどい
② 歩けない
③ 1～2週間しても改善しない



※冷やすときは凍傷を防ぐためタオルなどの上から冷やします。

こむら返り(足がつる)

激しい運動の後や水泳後、睡眠中に起こることが多いです。



<対応>

つま先をつかんで、すねのほうに足を引き上げた状態を数秒間維持します。その後、ゆっくりと元に戻します。この動作を痛みがなくなるまで続けます。

骨折

手足など皮膚に傷がなくても「変形」や「腫れ」が見られる場合は、骨が折れているものとして手当てをしましょう。「動かすと異常に痛がる」場合も骨折があるものとして対応します。対応をしたあとそのままにしておかず、病院に行きましょう。

<対応>

① 患部(怪我した場所)を動かさないようにします。



③ 傷口が開いてる場合は清潔なガーゼ等で傷口を押さえます。



② 冷たい水や氷で患部を冷やします。④ 移動する必要がある場合は患部を本や段ボール、枝などで固定します。



※冷やすときは凍傷を防ぐため
タオルなどの上から冷やします。

九十九里コミュニティヘルスケア夏期セミナー2014 活動報告

8月30日、31日の両日、九十九里コミュニティヘルスケア夏期セミナー2014が開催されました。本セミナーでは「この地域を診ることからはじめよう！」をテーマに、医療過疎地域と言われる九十九里地域での医療、福祉の取り組みを、フィールドワークを通じて学びます。その後、グループディスカッションを行い、課題発見やその解決策を考え、最終日には成果発表の寸劇を行うなど、とても充実した2日間となりました。

