



# 知っておこう！ 応急手当の基本

山や海などでアウトドアを楽しむには絶好のシーズンになりました。しかし、自然の中での活動には危険が伴うことがあり、いつアクシデントが発生するかわかりません。そうしたときに慌てなくてすむように、応急手当の基本を知っておきましょう。

## 「RICE処置」をマスターしよう

骨折、捻挫、脱臼、打撲、肉離れ、突き指、切り傷などのケガをした直後に行くと、治癒・回復を早めるとされているのが「RICE処置」です。

- R=Rest (安静)** …ケガをした部位(患部)の腫れや血管・神経の損傷を防ぐために、患部をテーピングしたり、全身を楽な姿勢にして静かに休んだりします。
- I=Ice (冷却)** …氷やコールドスプレーなどで患部を冷やすことで、痛みを軽減したり、血管を収縮させて内出血や炎症を抑えることができます。
- C=Compression (圧迫)** …患部とその周辺全体を包帯やサポーターなどで圧迫することで、腫れや内出血を抑えます。
- E=Elevation (挙上)** …患部を心臓より少し高い位置に置いて、内出血や腫れを抑えます。戸外で足をケガしたときは、衣類をまとめて高さをつくり、その上に足をのせるなどの工夫をしましょう。

長時間の冷やしすぎや強い圧迫、挙上は血行障害などのトラブルを招くことがあります。“適度”を心がけましょう。

## 生命をおびやかすこともあるハチ刺されに注意

野山などでキャンプやハイキングをするときに心配なのが虫刺されです。虫の種類によっては病気の原因となったり、最悪の場合、生命をおびやかすこともあります。ドクガ(毛虫の成虫)やアブ、ハチなどに刺されたときは、毒毛や毒針を毛抜き、あるいはセロハンテープなどを使って抜き取ります。このとき、患部をけって素手で触らないこと。手袋などを着用して処置を行います。その後、刺されたところを水道水で洗い流します。かゆみや腫れがひどいときは可能な限り医療機関を受診しましょう。特に、ハチに刺されると、人によっ

てはアナフィラキシーショックと呼ばれる非常に強いアレルギー反応を起こし、血圧低下、呼吸不全などを起こすことがあります。命の危険がある状態ですから、すぐに医療機関に行く必要があります。

## 救急セットを忘れずに携帯しよう

虫に刺されないためには、長袖のシャツや長ズボンを着用して、皮膚の露出をできるだけ少なくすることが大切です。ハチは黒い色を攻撃する性質があるので黒い服を避け、帽子などで黒い髪を隠すようにします。また、香水や整髪料のにおいはハチを引き付けるので避けましょう。この時期は熱中症にも十分に気をつけなければなりません。本号の特集をぜひ参考にしてください。

アウトドアを楽しむときは、救急セットを必ず携帯しましょう。どのような救急セットを用意すればよいかわからないときは薬剤師にご相談ください。



イラストレーション: 塚 直子

ヘルスケア・プロショップの健康情報紙『Life』は毎月薬局でお配りしています。【無料】