

エルエルは、
long lifeの略です

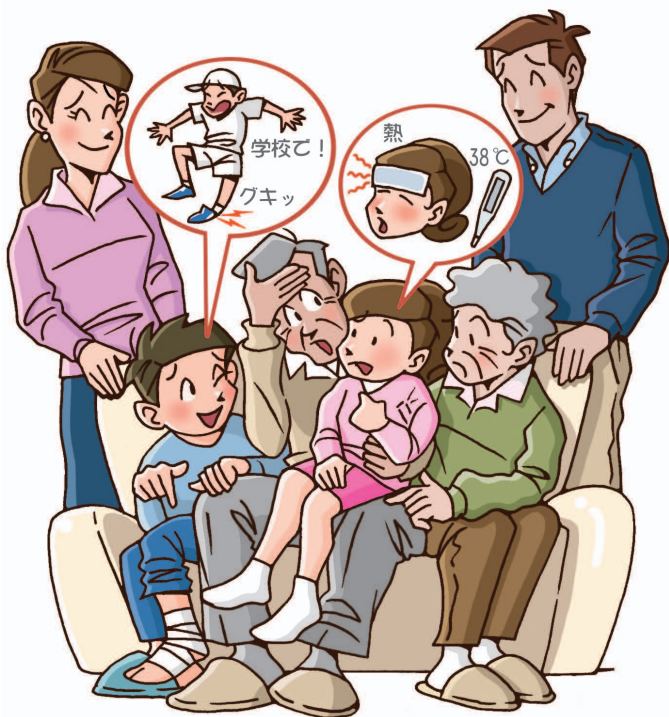
エルエル
LL

<http://www.kyorei.com>

VOL.43 No.2
通巻166号

緊急時の 対処法

～エルエル119番～

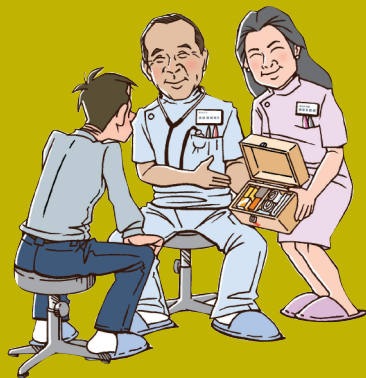


備えあれば憂いなし、 正しい知識で正しい対応を

予期せぬケガや病気が起きると誰しも慌ててしまうものです。しかし初期の対応しただけでは、その後の経過がよくなったり、逆に治療が長引いてしまったりすることがあります。命にかかわる緊急事態でも、ご家族の手当てによって一命をとりとめることもできます。常日頃から正確な知識を持ち、慌てず冷静な対応ができるよう、緊急時の対応法をまとめましたのでご参考にしてください。

監修 さとうクリニック 院長 佐藤 慶一 先生

CONTENTS



急な高熱	3
熱中症、やけど、日焼け	4-5
外傷、止血	6
鼻血、こむら返り	7
ねんざ、骨折	8
虫刺され	9
のどに異物が詰まったら	10
誤飲、誤食	11
脳梗塞・心筋梗塞の前兆	12
副作用	13
救急箱の中身	14
AED	15
救急の場合は	16

急な高熱

発熱の原因のほとんどは、ウイルスや細菌などの感染症によるものです。熱が出るのは身体が病気と闘っているからです。

発熱自体は身体の負担になりますが、むやみに怖がらず、下記のようなケアをし、熱の原因を調べましょう。

熱のケア

- ・脱水症状を防ぐため、こまめに水分補給しましょう
- ・症状の変化により、熱を測りましょう
- ・身体に熱がこもらないように、衣服や室温に注意しましょう
- ・首筋や脇の下を冷やしましょう
- ・消化のよいものを少しずつ食べましょう

注) 小児の場合、ぐったりして元気がない、水分を受け付けない、39度以上で下痢、嘔吐などの症状がある場合は、医療機関を受診してください。

熱をともなう病気

風邪、インフルエンザ、扁桃炎、中耳炎、急性胃腸炎など

小児熱性けいれん

子どもがけいれんを起こしたときは落ち着いて、周囲の危険物を取り除き、衣服をゆるめて顔を横に向けて気道を確保し、発作の持続時間と症状をよく観察することが大切です。

発作が5分以上続いたり、短い間隔で繰り返す、または意識が戻らないときなどは、医療機関を受診しましょう。



熱中症、 やけど、日焼け

熱中症

高温多湿の条件で、若い年代ではスポーツ中などに、高齢者では屋内での日常生活でも多く起こります。

人間の身体は、汗をかくことにより体温を調節しています。ところが、体内の水分や塩分が不足して脱水状態になると、体内の熱を調節できなくなり、身体に熱がこもるため、めまい・立ちくらみ・こむら返りなどの症状が発生します。

熱中症になったときは、涼しい場所に移動し、首筋、脇の下、足の付け根などを冷水や水で冷やして体温を下げ、水分と塩分を補給します。

頭痛、吐き気、嘔吐、意識障害などがある場合は、顔を横向きにし応急処置をしながら、ただちに救急車を呼んでください。



やけど

やけどをした場合は、すぐにその部位を流水で10分間以上冷やします。このとき、水圧は強くしないようにしましょう。また、やけどの水ぶくれ(水疱)は破らないようにします。

衣服を着ている部分にやけどを負った場合は、無理に脱がさず、衣服の上から冷やします。

やけどの範囲が広い場合や、皮膚が薄い乳幼児は応急処置した後、すみやかに医療機関を受診してください。

日焼け

日焼けもやけどの一種です。日焼け対策で一番有効なのは、帽子や日傘、日焼け止めクリームなどで肌に当たる紫外線を減らすことです。

日焼けをしてしまったら、できるだけ早うちに濡れタオルや氷などで冷やしましょう。皮膚へのダメージを最小限に抑え、痛みをやわらげる効果があります。肌に腫れやほてりがあるときには、炎症を抑えるローション剤やクリーム剤をつけましょう。水ぶくれができてしまった場合は、清潔なガーゼで保護し治療をしましょう。

日焼け止めクリームは、日常生活ならSPF20前後でPA++くらい、レジャーやリゾート地ならSPF30程度でPA++を目安に、まめに塗り直すことが大事です。



外傷、止血

外傷

切り傷、擦り傷ともに出血していれば、まず傷口の汚れをきれいに水道水で洗い流し、止血をしましょう。患部は清潔なガーゼなどで覆います。

動物に噛まれたり、引っかかれたりした場合はすぐに水道水でよく洗い、消毒液で消毒をします。動物の口の中には、たくさんの細菌がいるので、医療機関を受診しましょう。

古い木材の破片や汚れた場所にあったものが刺さった場合は、細菌感染の危険があります。傷が深い場合や、化膿してしまった場合は医療機関を受診しましょう。

止血

激しい出血の場合は止血が重要です。出血が多い場合は、清潔なガーゼやタオルで傷口を抑え、その上から手で直接圧迫し止血をします（直接圧迫止血法）。止血は、この方法が基本です。足や腕に限り、直接圧迫で止血できないときは、下記の方法で止血します。

止血帯法の締め方



ネクタイなど幅のある布で、出血部分より心臓に近い脇や股などの付け根側のところを強く巻き、結び目に棒を置いてさらに結びます。棒を回転させて圧迫し、止血した場所で棒を止めます。



時間をメモしておき、30分に一度はゆるめます。

鼻血、 こむら返り

鼻血

鼻の入り口近くに血管がたくさん集まっている場所があり、指でいじったりすると出血します。

鼻血は通常、鼻の下のほうをつまんでいけば止まります。上体を起こして座り、顔をやや下に向け、血液がのどに流れ込まないようにします。血管部を傷つけたわけではなく鼻血が出る場合や、何度も繰り返すようならほかの病気も考えられます。医療機関を受診するようにしましょう。



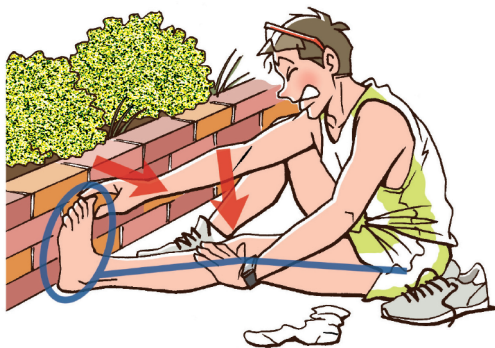
こむら返り

こむら返りとは足のふくらはぎがけいれんを起こすことをいい、激しい痛みをとまいません。水泳中や運動中または、高齢者や立ち仕事の多い人に起こりやすい現象です。

長時間の運動で疲れていたり、体力が落ちていたりする場合や、運動不足でも起こります。運動不足の場合は常にふくらはぎの筋肉が緊張状態にあるため、特に寝ている間などは、少しの刺激でこむら返りを起こします。

こむら返りが起きてしまったら、まずは足の親指を、足の甲のほうへ反らすようにし、ふくらはぎをゆっくり伸ばします。そばにいる人に応援してもらう場合は、膝を押さえながら足先を膝の方向へ押ししてもらいましょう。一人のときは壁などで足の裏を押しつけることも効果的です。

予防としては、身体を冷やさず血のめぐりを良くし、マグネシウムやカルシウムを十分に取ると良いでしょう。症状がひどいときなどは漢方薬も有効です。



ねんざ、 骨折

ねんざ

ねんざとは骨と骨をつなぐ靭帯にストレスがかかり、腫れや痛みをともない炎症を起こした状態をいいます。ねんざは足首で起こることが多いですが、関節であればどこでも起こります。

ねんざの直後はまず患部をよく冷やします。十分に冷やし、安静にしましょう。腫れや痛みが長く続く場合は、医療機関を受診しましょう。

骨折

骨折には、気がつかないほど小さなものから、命にかかわるようなものまで、さまざまなケースがあります。

骨折が分かったら、まずは動かさないようにし、冷やします。傷があれば止血し消毒をします。骨折部分の上下の関節に届く長さで、幅も十分あるものを添え木にし、布などで数箇所結んで固定し、すぐに医療機関を受診しましょう。



虫刺され

毛虫

毛虫に触れたら、流水で毒毛を取り除きます。副腎皮質ホルモン軟膏を塗り、腫れた部分は患部を冷やして医療機関を受診しましょう。

蚊、ノミ

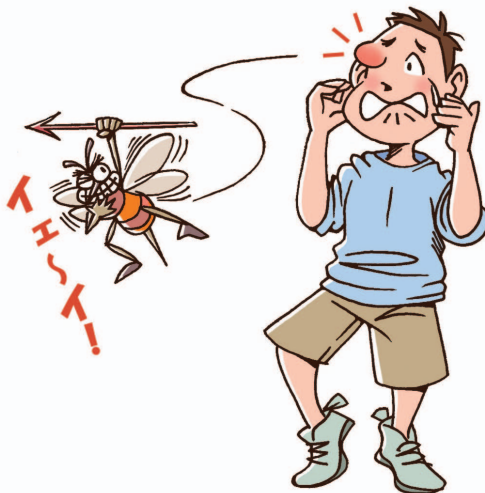
刺されたところを洗って清潔にします。抗ヒスタミン軟膏を塗り、かゆみが強ければ冷やしてください。

ハチ、アブ、ムカデ

刺された部分を指でつまんで出血させ、血液と一緒に毒を出します。口で吸い出すことは避けましょう。皮膚に毒針が残っている場合は、毛抜きなどで抜き取るか粘着テープにつけて取ってください。

患部をきれいに洗い、冷やします。その後抗ヒスタミン軟膏を塗ります。アンモニアは刺激が強いのので使用を避けましょう。

腫れがひどく発熱や倦怠感があるときは医療機関を受診してください。呼吸困難や意識不明などがあれば救急車を呼びましょう。



クラゲ

真水で洗ったり、こすったりすることは厳禁です。傷口は海水で洗うようにし、触手を取り除いたら患部を冷やし、ステロイド外用剤をぬります。症状がひどいときは、医療機関を受診しましょう。

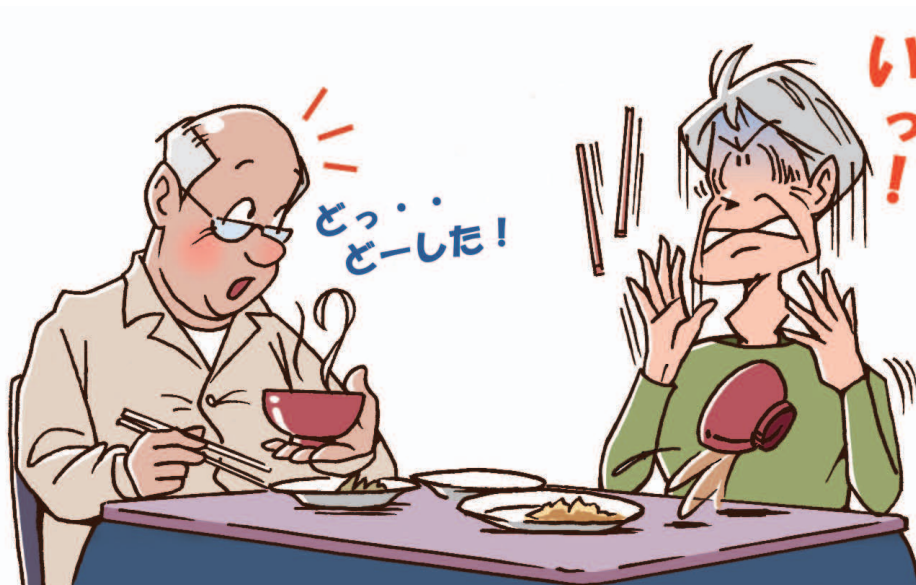
のどに異物が 詰まったら

患者を前かがみにさせ、頭を低くした状態で支えます。
手のひらで背中を素早く4、5回たたきましょう。横向きに
寝かせた姿勢で行っても良いです。

食べ物の詰まりは水などと一緒に飲み込ませます。魚の骨などが
引っかかっている場合、のどの粘膜を傷つけることがあるので、固形物と
一緒に飲み込ませるのはやめましょう。

のどの異物がどうしても取れないときは、医療機関を受診しましょう。

激しく咳き込み、ゼイゼイと息をしているときは異物が気道に入っている可能性があるので、
すぐに救急車を呼びましょう。



誤飲、誤食

万が一、誤飲や誤食の事故が起こった場合には、慌てずに落ち着いて対処しましょう。

誤飲・誤食の手当早見表

●=とても緊急 ○=緊急 ▲=やや緊急 ▲=少量なら心配ない

	飲んだり、なめたりしたもの	緊急	処置の仕方
家庭用洗剤	洗濯用洗剤、台所用洗剤	○	原液を多量に飲んだときは吐かせて病院へ。少量の溶液なら様子を見る
	トイレ用洗剤、レンジ用洗剤、排水パイプ用洗剤	●	水か牛乳を飲ませて至急病院へ
	漂白剤、かび取り剤、さび止め	●	水か牛乳を飲ませて至急病院へ
日用品	シャンプー剤、リンス剤、入浴剤	▲	牛乳を飲ませてから吐かせる。少量なら心配ない
	歯みがき剤、口臭予防剤	▲	少量なら心配ない
	芳香剤（固形）	▲	少量なら心配ない
	ボタン電池	○	最近製造されたもの、放電したものは心配ない。古いものは表面の金属が胃液で溶け、なかのアルカリ液がしみ出すおそれがあるので、必ず病院へ
	たばこ	○	水か牛乳を飲ませてから吐かせる
	クレヨン・インク・ボールペンのインク・水彩絵の具・小麦粘土・消しゴム	▲	少量なら心配ない
	接着剤	●	アセトンを含む場合はすぐに病院へ
防虫・殺虫剤	防虫剤（しょうのう・ナフタリン）	●	水を飲ませてから（牛乳はいけない）吐かせる
	殺虫剤	●	吐かせてはいけない（水も牛乳も飲ませない）
	蚊取り線香・蚊取りマット	▲	少量なら心配ない
	殺虫剤スプレー	●	トリクロロホン、フェントロチオンの場合は少量でも病院へ
油類	灯油・ガソリン・ベンジン	●	吐かせてはいけない（水も牛乳も飲ませない）
車用品	合成樹脂塗料	●	吐かせてはいけない（水か牛乳を飲ませる）
化粧品	口紅・リップクリーム・ハンドクリーム	▲	少量なら心配ない
	乳液・クリーム・化粧水・香水	▲	水か牛乳を飲ませてから吐かせる
	ヘアスプレー	▲	新鮮な空気と、ときに酸素吸入が必要
	ヘアトニック・リキッド	▲	水か牛乳を飲ませてから吐かせる
	マニキュア・除光液	●	吐かせてはいけない（水も牛乳も飲ませない）



脳梗塞・ 心筋梗塞の 前兆

脳梗塞の前兆

身体のバランスが取れなくなるほどのめまい、片方の手・足・顔がしびれる、片方の目が見えなくなる、言葉が出なくなるなどが脳梗塞の前兆です。

これらの症状は突然起こります。そして片方、半身に出てきます。また、これらの症状は数時間で消えてしまう一過性のこともあるので、治ったと思っても安心してはいけません。早めに医療機関を受診しましょう。

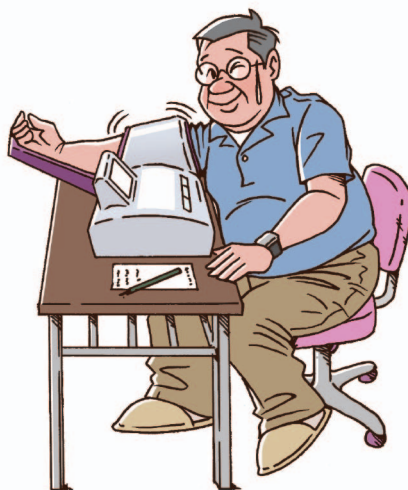
脳梗塞は半身麻痺、運動障害、言語障害の後遺症が残るので早めの処置が重要です。

心筋梗塞の前兆

心筋梗塞は、発症すると胸がギューツと絞り込まれるような痛みが起きます。

その前兆として狭心症が起こります。胸が痛いと感じて少しの時間で落ち着き、また同じことが起こる。これが狭心症の症状です。この発作の回数が増えたり、間隔が短くなった、痛む時間が長くなってきた、痛みが強くなってきたと感じたら危険な状態です。早めに医療機関を受診しましょう。

高血圧、肥満、運動不足、喫煙する方は脳梗塞、心筋梗塞の注意が必要です。日々の検査がとても重要になります。



副作用

熱や鼻水、咳が出たとき、食べ物や生活に気を使うのと同時に薬を服用します。これはつらい症状を軽くし、病気を治すためですが、薬は効果とともに「副作用」も併せています。

薬事法が改正され、薬剤師や登録販売者は、薬を販売するときに、安全に服用していただけるように、確認や説明をすることが義務付けられました。ぜひ、服用前には包装のなかに入っている添付文書（説明書）をお読みください。過去に似たような薬を服用し、何も起こらなくとも、今回も大丈夫とは限りません。

服用して症状が治まらなかったり、悪化したり、別の症状が出てきた場合には、薬剤師にご相談ください。すぐに治療が必要な副作用もあります。

参考：重篤副作用疾患別対応マニュアル（一般の皆様向け）

http://www.info.pmda.go.jp/info/to_ippan.html



救急箱の中身

いつ起こるか分からない家庭や会社での事故に備え、
救急箱の中身はしっかり把握しておきましょう。

常備しておきたい薬

- 消毒薬 傷用の軟膏 湿布薬 かぜ薬 鎮痛剤
 下痢止め 虫刺され、かゆみ止め軟膏

常備しておきたい消耗品

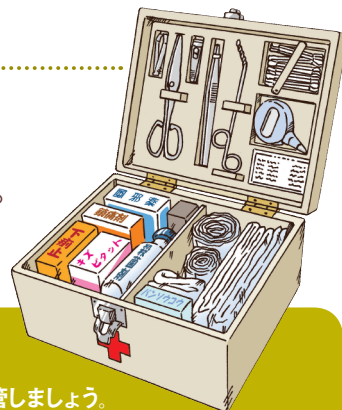
- ばんそうこう 包帯 滅菌ガーゼ 綿棒 脱脂綿 三角巾

常備しておきたい用具

- はさみ 毛抜き 爪切り ピンセット 体温計
 冷蔵庫に保冷枕

※用意したもののからにチェックを入れていきましょう

家庭用の場合は、家族構成や人数で必要なものが違ってきます。
かかりつけ薬局に相談の上、備えておくと良いでしょう。



管理ポイント

- ・湿気がなく、直射日光に当たらないところ、子どもの手の届かないところに保管しましょう。
- ・定期的の内容物を点検し、古いものは処分しましょう。新しいものは購入した日付を書いておくと良いでしょう。
- ・使った薬は元の場所に戻す習慣をつけましょう。

AED

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

現在では、救急現場で一般の人でも安心して使用できるようになり、病院や診療所、救急車だけでなく、空港、駅、スポーツクラブ、学校、企業など人が多く集まるところに設置されています。

AEDは操作方法を音声でガイドしてくれるため、簡単に使用できます。また、心臓の動きを自動解析し、必要な方にのみ電気ショックを流す仕組みになっています。

AEDの使い方

1. まずは電源 ON（ふたを開けると自動で電源が入るものもあります）
あとは音声に従って……
2. 電極パッドを胸に貼る
3. 機械が心臓の波形を読み取り、除細動が必要ななら「電気ショックが必要です」のメッセージが流れます
4. メッセージが流れたら、誰も患者に触れていないことを確認
5. ボタンを押して除細動
6. 「電気ショックは不要です。患者に触れても大丈夫です」のメッセージが流れたら、息はあるか、身体に動きはあるか確認し、なければ心臓マッサージと人工呼吸を行います

除細動はどんなときでも成功するものではありません。時間との勝負です。除細動の成功率は1分ごとに約7～10%低下します。救急車が到着する前に、近くにいる私たちがAEDを使用して除細動をできるだけ早く行うことが重要です。身近にあるAEDを確認しておきましょう。



救急の 場合は

いざというときのために、下記に記入しておきましょう。

夜間対応医療機関

※市区町村の広報誌やホームページで確認ができます。

救急相談窓口

※都道府県や市区町村の広報誌やホームページで確認ができます。
救急車を呼ぶかどうか迷ったときにかけましょう

子どもの急病、けがの相談

#8000 月～金 : ~ :
土日祝 : ~ :

厚生労働省の小児救急電話相談事業です。

※実施時間帯は都道府県によって違います。厚生労働省、都道府県のホームページで確認ができます。

中毒110番 ～公益財団法人日本中毒情報センター～

誤飲・誤食をしてしまい、処置に困ったときに問い合わせましょう。

大阪 **072-727-2499** (24時間、年中無休)

つくば **029-852-9999** (9時～21時、年中無休)

<タバコ専用電話> ※テープによる情報提供

072-726-9922 (24時間、年中無休)

救急車を呼ぶ

119

民間救急搬送 サービス(有料)

0120-199-958

8:00～18:00 (年中無休)

病気やけがのため、寝たままの状態
で移動しなければならぬ場合に
利用できます。

自宅住所、電話番号

救急車を呼ぶ際などに落ち着いて
受け答えできるよう、記入して
おきましょう。

自宅住所

電話番号