

夏休みに入り、子供たちが自宅で過ごす時間が増える季節になります。

住民のみなさんや、子供たちが安全に暮らせるよう注意すべきこと、いざというときに知っておきたい応急手当の方法を今回は号外としてお届けしたいと思います。

1 火傷

日常生活では、熱湯や油、ライターやコンロの火などが多いですが、炊飯器や電気ポットの蒸気に触れることも火傷の原因となります。

小さい子供さんがいらっしゃる方はこれらの危険性を考えて物を置きましょう。

(応急手当) 水道水などで痛みが軽くなるまで流水で冷やす。衣服は着たまま。

火傷の範囲が広く、また狭くても深い火傷の場合は速やかに受診。



2 誤飲、誤嚥

本来飲み込まない物を飲んでしまうことを誤飲、食べ物が気道に入ってしまうことを誤嚥といいます。誤飲の原因はたばこ、コイン、ボタン電池、小さなおもちゃのパーツ、磁石など、誤嚥ではピーナッツや豆が多いです。

小さな子どもさんの誤飲は、まずは予防が大切です。子供が口にに入れてしまいそうな物は、手の届かないところに置きましょう。

(応急手当) のどに詰まった時は、頭を下にして背中を叩いてください。

吐かせる時は喉の奥に指を入れて舌を押し下げないようにします。

(吐かせてはいけない物 …灯油、ガソリン、農薬、殺虫剤、ヘアースプレーなど鋭利なもの、洗剤や漂白剤)

誤飲したものが排泄されたかどうか確認。(便は数日確認)

吐かせてはいけない物の誤飲、また、たばこや磁石、ボタン電池の場合は、直ちに処置が必要です。速やかに受診してください。



3 鼻血

(応急手当) 下を向いた状態で冷たいタオルで患部を冷やすか、素手で鼻の上部を、押さえます。

(口の中に垂れてきた血液は飲み込まず口から出す)



ティッシュ等を鼻に詰め込むことは鼻腔内を傷つけたり、血液がティッシュと一緒に固まってしまうのでやめましょう。

(寝かせると鼻血を飲み込んでしまうので、座らせてください。)

止血をしても30分以上止まらなかったり、頭を打っていたり、頻繁に鼻血を繰り返すなどの場合は、受診してください。

4 切り傷

(応急手当) 切り傷の手当で大切なことは、まず止血と感染防止です。

傷口を水道水で洗い流し、徹底的に異物を取り除く。

傷口がきれいになったら、清潔なガーゼやタオルなどを直接当てて、手のひらで圧迫して止血します。出血がひどい時は傷口より心臓に近い動脈を強く圧迫します。

手足であれば、心臓より高い位置を保つと止血しやすいです。

傷口が大きい時、深い時、なかなか止血できない時は受診。

小さな子供さんのいる場合は、包丁やカッターナイフ、ハサミに加えてシュレッダーの置き場所にもくれぐれも注意して下さい。



5 嘔吐

(応急手当) 嘔吐で怖いのは、窒息です。寝ている状態で、嘔吐している場合は身体を横に向かせ、吐いたものが口から自然に流れ出るようにして下さい。口の中に吐いたものがたまらないように注意が必要。

また、嘔吐物の処理は正しく行い、感染防止に気を付けましょう。

(嘔吐物処理には次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)が有効です。)



6 熱中症

(応急手当) 涼しい環境に避難させ(風通しの良い日陰や冷房の効いた部屋)衣服を脱がせうちわや扇風機の風を当てる。

氷嚢や氷(保冷剤でもよい)を首筋、わきの下、太ももの付け根に当てる。

(皮膚の直下を流れている血液を冷やす)

冷たい水を持たせて自分で飲んでもらう。スポーツドリンクや塩水も有効。応答が良好で意識がはっきりしていればさらに与える。

反応がおかしい、自分で飲めないときは、医療機関に搬送。



(予防の為に) 熱中症は室内でも起こります。エアコンや扇風機をうまく使って温度、湿度の管理をしましょう。また、水分補給をこまめにしてください。人は、汗をかく以外にも呼吸などで常に水分を失っています。気づかないうちに脱水状態になる可能性があります。喉が渴いたと感じなくても、水分をとるくせを付けてください。お風呂の後や夜寝る前の一杯の水は有効です。

【編集後記】

年々、暑さが厳しくなっているように感じるのは、地球温暖化のせいかな、それともエアコンに頼りきりの生活に慣れてしまったせいなののでしょうか？

いずれにせよ、この苛酷な環境の中で、元気に生き生きと暮らしていくためには、日々のちょっとした注意だったり、心がけだったりします。

まずは、しっかり食べて、しっかり水分取って、ちゃんと寝て、疲れをため込まず、この夏を乗り越えたいと思います。暑い日が続きます。くれぐれもご自愛ください。