

今日からできる！ ケガをしたときの対処法

健康講話

整形外科 副部長 上村 篤史

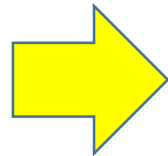


はじめに

- 皆さんはご自身、大切な家族、友達がケガをしたとき適切に対処出来ますか？
- ケガをしようと思ってする人はいないでしょう
けがは突然に起こりるもの
- 今回はよくあるケガについて
まず、どのように対処すればいいのか
整形外科医の立場からお話しします！



より良い初期治療
初期対応



より良いケガの回復
早い復帰

①今日から出来る！
いざというときのための準備

—まず、確認しておくこと—

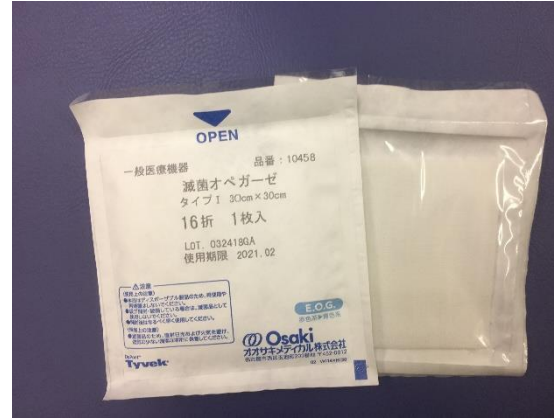
- ①今までかかった病気、現在治療中の病気
(メモ帳などにまとめておく)
- ②アレルギーの有無
(メモ帳などにまとめておく)
- ③常用薬の確認(お薬手帳が便利)
いつも何処に置いているかをチェック
(いざというときに病院へ忘れず持って出れるように)
- ④かかりつけ医の確認

ご家族の皆さんで情報を共有・整理しておきましょう！

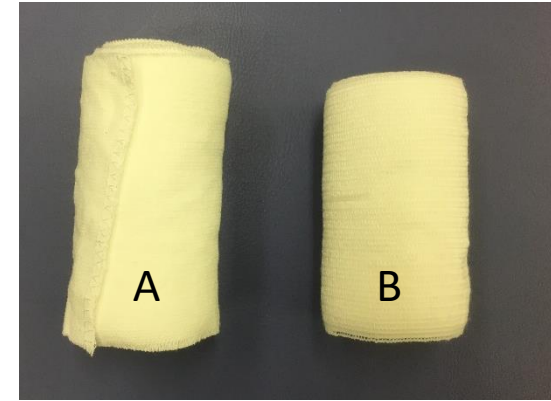
家に常備してあると有用なもの



各種サイズの絆創膏



滅菌ガーゼ・綿棒



包帯(A 弾力包帯・B 普通の包帯)

概ねドラッグストアなどで揃えることができます！



保冷剤
(ケーキなどの箱についてくるものでも可)

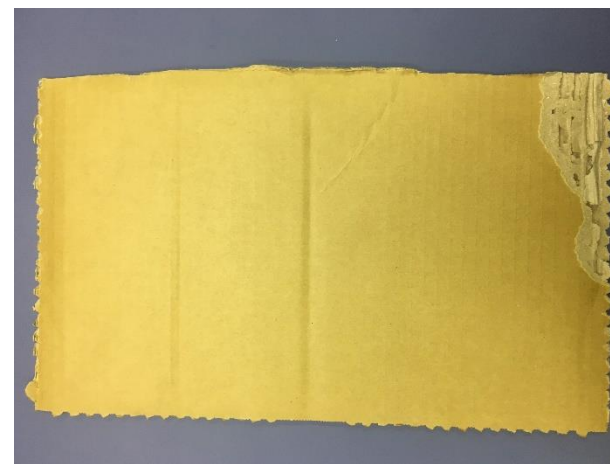


医療用テープ

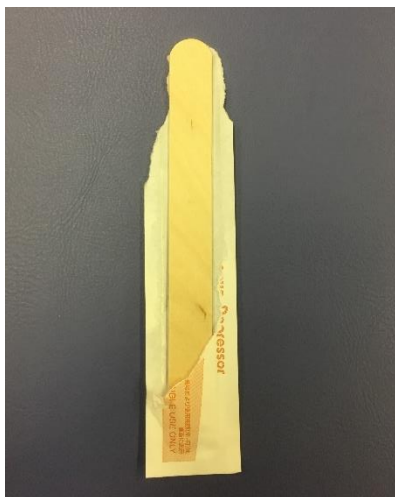
その他、役に立つもの



三角巾：
上肢のケガなど
使い方を知っていれば大活躍！



段ボール：
以外に？
ケガをした部位の
簡易固定に使える



舌圧子(木ベラ)：
清潔に軟膏など塗ることができる



使い捨て手袋：感染の予防に有効

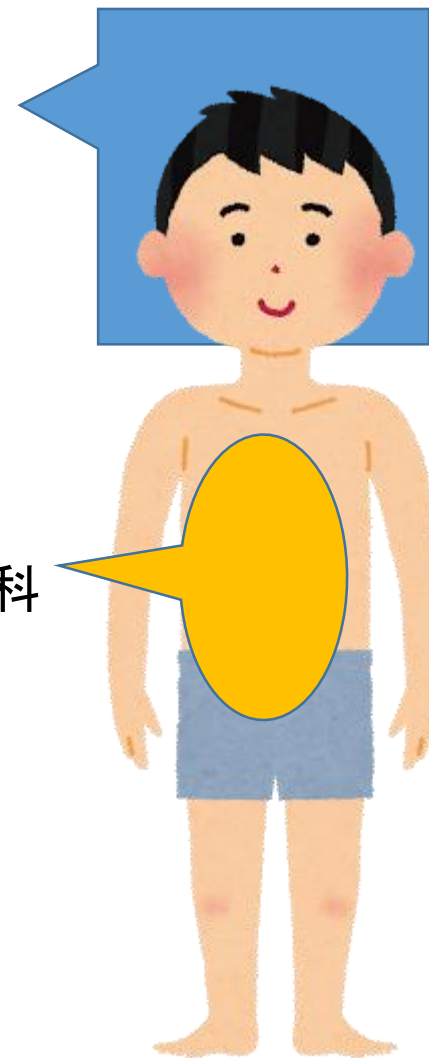
ケガをしたら何科にかかったらいいの？

学校では習わない？

眼：眼科
耳・鼻：耳鼻科
口：歯科口腔外科
頭：脳外科

胸：胸部外科
腹：腹部外科
泌尿器科・婦人科

他の部位は、ほとんど整形外科です！



②ケガをしたときのキホン！ その1 緊急処置—RICE—



「RICE 処置」

- ケガ人が出たとき、病院や診療所にかかるまでの間、損傷部位の障害を最小限にとどめるためにおこなう方法
- 応急処置をしなかったり、不適切な処置をおこなうと復帰までに時間がかかる



早期復帰に欠かせない処置

- 主に捻挫や肉離れなどの四肢の「ケガ」
- 患部の出血や腫脹・疼痛を防ぐことを目的に患肢や患部を安静(Rest)にし、氷などで冷却(Icing)し、弾性包帯やテーピングで圧迫(Compression)し、患肢を挙上する(Elevation)

Rest
Icing
Compression
Elevation

RICEはこれらの頭文字をとったもの

Rest(安静)

- 損傷部位の腫脹(はれ)や血管・神経の損傷を防ぐことが目的
- 副子やテーピングにて、損傷部位を固定する



上肢の場合



下肢の場合

手首・肘・肩などのケガの応急処置： 三角巾固定の仕方



覚えておくと役に立ちます！

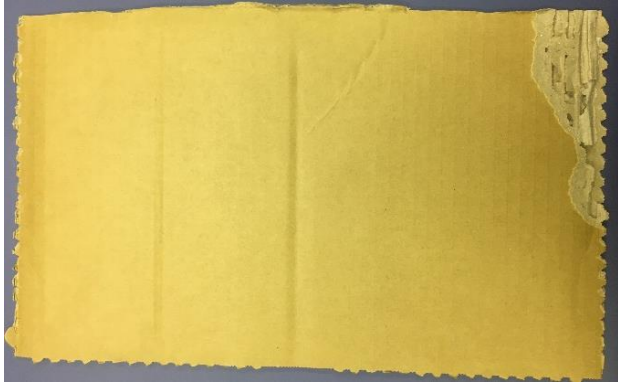
ケガをされた部位の安定化がえられ、疼痛や軟部組織のダメージ軽減が期待出来ます



1辺1mくらいある大きな布や丈夫な紙でも代用できます！



応用編： 身近にある段ボールで出来る固定（副子）



骨折が疑われる場合は特に除痛・組織ダメージの軽減に有効です



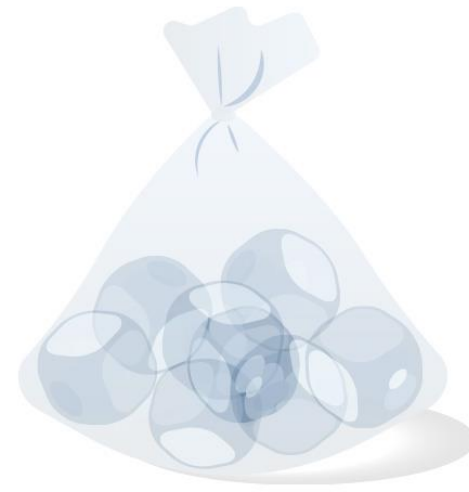
手首や前腕の骨折



足首の捻挫・骨折

Ice(冷却)

二次性の低酸素障害による細胞壊死と腫脹を抑えることが目的
ビニール袋やアイスバッグに氷を入れて、患部を冷却する
15分程度冷却したら(患部の感覚が無くなったら)はずし、また痛みが
出てきたら冷やす
これを繰り返す(2日程度)





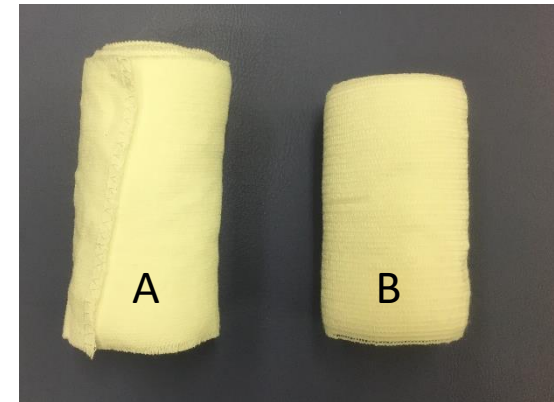
保冷剤とタオルで代用してもいいでしょう！



ケーキなどの保冷剤でも代用OK！

Compression (圧迫)

- 患部の内出血や腫脹を防ぐことが目的
- スポンジやテーピングパッドを腫脹が予想される部位にあて、テーピングや弾性包帯で軽く圧迫気味に固定する



包帯(A 弾力包帯・B 普通の包帯)



足先から巻き始めます

1/3～1/2ずつ上へずらしながら巻いていきましょう

Elevation(挙上)

- 腫脹を防ぐことと腫脹の軽減を図ることが目的
- 損傷部位を心臓より高く挙げるようにする



②ケガをしたときのキホン！ その2 傷の処置

初期治療が大切な理由：感染症の予防！

- ①まず出来るだけ早期に水道水でしっかりと洗うこと
- ②砂利などの異物は少なくとも目に見えるものは取り除くこと

感染の兆候：

ケガをして数日後に

- ①痛みがだんだんひどくなる
- ②局所が熱を持つ
- ③赤く腫れてくる



外来受診が必要です！

実践！家で出来る傷の処置



1. まずはハンドソープで
しっかり手洗い



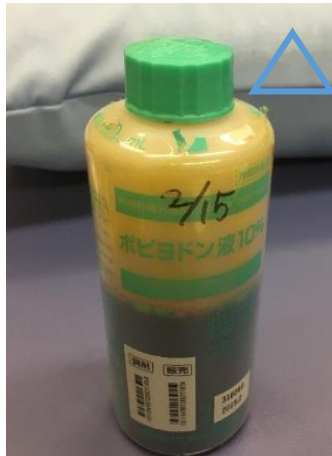
2. 流水・シャワーで傷を洗う
ガーゼ、綿棒で砂利など異物を残さないように！
(感染や外傷性刺青の原因となります)



4. 泡で傷口と周囲を洗い
汚れを浮かせてもいいでしょう

使い捨て手袋を使うとより
清潔でしょう

5.最後に良く洗い流しましょう



傷の消毒:細胞毒性が指摘され、使用に関して近年では否定的な意見もあります
汚染のひどくない傷であれば必須ではなく、水道水で十分といわれています



5.滅菌ガーゼでよく拭く



6.絆創膏を貼り付け



7.完成

張替えの時期は絆創膏の種類や浸出液の具合で異なります(だいたい3日程度)
少なくともパットの汚染が目立ってくれば処置をした方がいいでしょう

③ よくあるケガとその概要・初期対応について (世代別に)

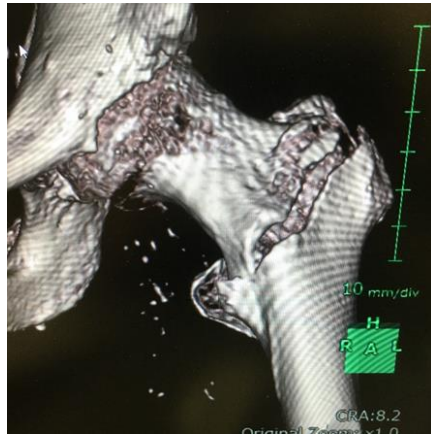
高齢者のケガ

- 歩行バランスが悪く、こけてやすい
- 特に女性は骨粗鬆症があるため**転倒**された場合、**高率に骨折**しています

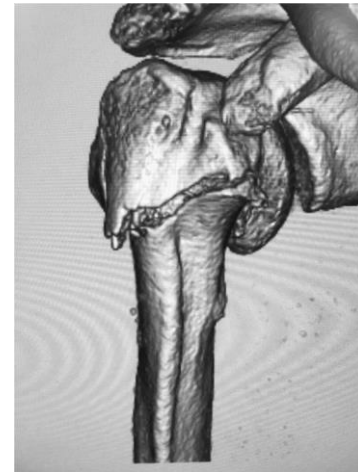
高齢者の4大骨折



① 椎体圧迫骨折



② 大腿骨近位部骨折



③ 上腕骨骨折



④ 橈骨遠位端骨折

	よくある症状	初期対応	治療方法	
① 椎体圧迫骨折	座っても 腰が痛い	無理に起こさない 臥床安静 動けなければ 救急車を依頼 	コルセット装着 リハビリ (場合により手術)	
② 大腿骨近位部骨折	足の付け根が 痛くて立ち上が れない	落ち着いてから 救急車を依頼 	早期手術 リハビリ	
③ 上腕骨骨折	肩が痛くて 動かせない	RICE 三角巾固定	手術または 保存的治療 リハビリ	
④ 橈骨遠位端骨折	手首が変形して いる	RICE 三角巾固定	手術または 保存的治療(ギプス) リハビリ	

中年のケガ

よくあるシチュエーション

パパが運動会で張り切って走った
ママさんバレー、バトミントンの最中に足首の後ろに
突然ゴルフボールが当たったような痛み

➡ アキレス腱断裂

初期対応：
周りの人に肩をかしてもらい、移動しましょう

治療：
ギプス＋松葉杖や装具での保存的治療
または手術



子供のケガ・・・

どこが痛いのか
わからない？

シチュエーション①

- ・ 小学校入学前のお子さん
- ・ 手を引っ張ったり、じゃれて遊んでいたら手を上げようとしなくなった
- ・ 肩のあたりを痛がる

肘内障（肘の脱臼）

早めに整復操作が必要です
少し様子見て、自分で動かさないようであれば受診しましょう

シチュエーション②

- ・ 遊具・ソファなどから手をついてこけた
- ・ ひどく痛がる

初期対応：RICE・三角巾固定

治療：整復・ギプスや手術

肘・手関節・前腕などの骨折



緊急性のあるケガ

- 開放骨折：骨が皮膚外に飛び出している骨折
ゴールデンタイム：6時間以内に処置が必要！
- 何らかの麻痺症状があるもの

最後に

日常よくあるケガで1分1秒を争うことはそれほどありません
まずは、落ち着いて病院へかかる前の適切な初期対応を！