

あなたにも出来る！

傷の手当て



災害時は思わず“怪我”をすることがあります。病院等の医療機関では、重症の方の治療が優先されます。

そこで、ご自身やご家族ができる傷の手当てを紹介します。

擦り傷・切り傷



**消毒より、
流れる水で
よく洗う！！**



ビニール袋を
手袋の代わりに
着ける



乾いた布で水気をふきとる



傷を乾かさないようラップ
などで被い、ハンカチや
ナプキン等を当て保護する

Point

★傷口についた雑菌や泥や砂などをきれいに洗い流す。
消毒薬は使わない



★水道が使える場合
は蛇口から水で洗い流す。使えない場合は、水をペットボトルや
ビニール袋に入れて洗い流す。

★傷を乾かさないよう、保護する。

止血(血止め)

Point

★ケガ、特に切り傷などの応急手当の第1歩は止血。

★出血の様子をよく観察する。
「動脈からの出血(鮮やかな赤色で勢いよく出血)」の場合は、
止血と同時に一刻も早く病院へ運ぶ。



直接強く押さえる！

直接圧迫止血

傷口の上をガーゼやハンカチで、直接強く押さえてしまやすく圧迫する

*包帯を少しきつめに巻くことでも、同様の止血効果がある。

*頭をかがめると出血が多くて驚くが、慌てずにしっかりと押さえる。



火傷(やけど)

水泡をつぶさない!



Point

- ★水泡をつぶさない!
- ★皮膚が非常に弱くなっていることを意識して行う。
- ★「冷えピタ」「冷却パック」などは、触れる部分の温度が不明のため、使用は控える。

1



ラップで被うなどし、その後、冷却する

2



流水を直接かけず、ビニール袋等に入れ冷やす
★ラップの上から載せるようにし冷やす
★「冷却」を意識し、15分～30分継続して行う

身近なもの／がこんな風に役立ちます



- ①ガムテープ ➡ 副子(そえぎ…添え木)の作成や固定
細かく切って粘着面を合わせるとひもの代用
- ②ペットボトル水 ➡ 傷の汚れ落し
空ボトルはケガの部分固定など
- ③生理用ナプキン ➡ 傷の保護
- ④ビニール袋 ➡ 氷のう、手袋の代用
- ⑤レジ袋 ➡ 手袋の代用、水を汲む
- ⑥新聞紙 ➡ きつく丸めて副子(そえぎ…添え木)
寒い時は防寒用(もみほぐし空気の層を作る)
- ⑦ストッキング ➡ 固定のためのひもや包帯の代用
- ⑧ラップ ➡ 傷の保護、包帯の代用
- ⑨キッチン用ハサミ
- ⑩タオル ➡ 傷の汚れ落とし、傷の保護や固定など

注意

こんな時は迷わず病院へ運ぶ!

- ◆止血できない
- ◆手足が冷たい ◆顔が青白い
- ◆冷や汗をかいている
- ◆脈が速い

出血性ショック
が疑われます

- ◆呼びかけに反応が遅い
- ◆吐き気
- ◆激しい頭痛などを訴える

重大な脳の障害が
疑われます

- ◆口が開けにくい
- ◆飲み込みにくい
- ◆首が硬く動きにくい
- ◆言葉が聞き取りにくい

破傷風が
疑われます