



なるほど！医療講座

著：串間市民病院 整形外科医師
川添 浩史
かわ そえ ひろし

外傷の応急処置について

「足」をくじいた「指をついた」という場面には日常的に遭遇しますよね。今回はそのような場合の応急処置についてです。まず起こった出来事がどれくらい重症なのかということですが、くじいたときや打撲など強い力が体に加わった場合、そこには炎症が起きます。この炎症が重症度の目安になります。炎症が起ると4つの兆候が見られます。

- (1) 熱感＝患部がアツくなります
- (2) 痛み＝何もしなくても痛い、押さえると「ギヤツ」と言いたくなる
- (3) 腫張＝患部が腫れます
- (4) 発赤＝患部が赤くなることで、内出血とは違います

このうち発赤は、ばい菌がついたときなどの炎症によく見られ、外傷時の早い段階からはあまり出ませんが、以上の4つが基本です。

また、痛みは感じ方が違うので、全然たいしたことないのに死にそうに痛がる人もいれば（きつと周りに一人くらいいますよね）、大きなけがをしてもけろっとしている人もいて（鈍いのではないと思います）、あくまで痛みが強いのだと思います、必ずしも重症度と比例してはいませんが、しかし重症の場合まったく痛くない事は無く、やはり目安にはなりません。そして、腫張、熱感については、ごまかす事ができません。重症の場合かなり腫れますし、腫れるのに伴っ

てアツくなります。つまり、みるみる腫れてアツい外傷は本人がけろっとしていても、大きなダメージの可能性を疑うべきで、病院に行った方がいいです。逆に、本人が「いてー、しぬー」と言っても、腫れないし熱くもないし、押さえても痛いところがどこなのかがはっきりしない場合、軽傷の疑いです。このような場合はしばらく、眺めていてもいいでしょう。ただし、痛みの訴えが長く続くときは、一度診察を受けた方がいいでしょう。

さて、次に応急処置についてです。4つの基本的な手技があり、これを英語にした時の頭文字をとって RICE といいます。

まず Rest、つまり休め、安静です。外傷では急性期に炎症が起きますがこのとき患部にできるだけ刺激を与えず、そっとしておく事が大切です。もんだりさすったり刺激を与えると炎症を強くし、余計な苦痛を与える事になります。安静のために動かさない事で、場合によっては副木で固定したり、三角きんでつたりする事が有効です。

次に Iceing、つまり冷やす事です。先ほど外傷では熱くなると言いましたよね。体内の熱い場所には炎症の呼び水になる物質が集まってきます。炎症が炎症を呼ぶようなところがあって、この悪循環

を断ち切らなければなりません。このためしっかりと冷やす事です。湿布、コールドスプレーなどは無効です。よくテレビなんか見ているとシューッとかがやっていますね。あれはおまじないです。氷などを用いてしっかりと冷たくしてください。

3つ目は Elevation、挙上です。つまり患部を高くしなさいという事です。大切なのは心臓より患部が上になる事です。患部を心臓より上にすることで腫れがひどくなることを予防します。足を痛めた時、いすに座っていても足先は心臓より下なので、安静にはなっても挙上にはなりません。つまり、下肢の外傷では横になって、上肢の外傷の場合、手を挙げてください。

そして最後に Compression、つまり圧迫です。腫れるのは体の内側から外向きの力がかかるからです。外からそれを押さえてあげる事が腫れの予防には大切です。ただし、押さえすぎると血が通わなくなるので、「適度」が大切です。目安としては、例えばアイスバッグをずれないように包帯などでまいておく、この程度で患部には適度な圧迫がかかると思えます。

以上の4つの炎症の兆候、4つの基本手技、これを覚えておけば応急処置は完璧です。そして病院に受診しましょう。

学校へ行こう

毎日、笑顔が絶えません。



素直な子どもたちの集う学校

明るく元気なびのびとした子どもたちを育てています。

今回紹介するのは串間市立大東小学校（永友裕校長）。全校児童143人、職員15人とたくさんのお子さんが通う元気いっぱい学校です。

大東小学校では児童の自主性を伸ばす教育を目指しています。毎朝、校門では児童が道行く人にあいさつをしています。これは学校が決めたことではなく、児童が自ら率先して実施しています。このような自主的な取り組みが育つよう、学校全体で応援しています。

今年から読書活動にも力を入れています。以前までの図書室は、教室の半分ほどの広さのため利用しにくい環境でしたが、今年からは教室2つ分ほどの広さに生まれ変わりました。さらに児童が使いやすいように、リラックスして読書を楽しめるよう

うに工夫しています。また、児童が新しい本に興味を持ちやすくするために、先生たちの手によりハンガーを利用した本立ても製作。今では、休み時間になると児童たちが図書室を訪れ、楽しく本を読んでいます。

今年には児童が県の読書感想文コンクールで入賞するなど、児童の読書への関心が強くなりました。これからは図書室を充実させて、児童たちが読書を楽しめる環境を整えていくことが学校の目標の一つです。

「子どもたちはみんな明るく素直。その良さを大事にしながら、自主性を伸ばしてあげたい」と思っています。そのためには愛情のこもった教育が一番大事です。これからは、子どもたちの心に届く、愛情のある教育を実践していきます」と永友校長は話してくれました。

甘しょ作りで地域と連携



甘しょ栽培

大東小学校では、地域の特産品である甘しょを、児童たちと保護者、地域の方が協力して育てています。運動場のそばにある畑は、地域の方の協力で耕しています。その畑で児童たちが甘しょを育て、10月には、児童と保護者、地域の方みんなの手で収穫します。12月にある学習発表会では、6年生が甘しょの成長記録を発表、その後、甘しょの出荷作業を保護者や地域の方と一緒に、最後は収穫した甘しょを味わいます。甘しょ作りを通じて、学校と地域が一つとなっています。