

自宅でのいざという時に、簡単な応急処置を知っておくことはとても大切です。家庭で多く見られる、火傷・頭を打った・擦り傷・切り傷・鼻血の応急処置についてお知らせします。

---

### 【火傷】

まずは、流水（水道水）で患部を冷やします。水疱ができている時は、流水の水圧でつぶれないように注意しましょう。衣類を着たまま火傷した時には、服の上から冷やします。衣類が皮膚にくっついているときには、無理に脱がさず、流水を十分にかけて冷やしてから急いで受診します。

**以下の症状がある場合、診療時間外でも大至急病院へ**

広い範囲の火傷  火傷部分が黒くなったり、変色している

---

### 【頭を打った】

頭を打っても、すぐ元気よく泣き、他に症状が無いようなら冷やして安静にし、注意深く観察しましょう。24時間症状がないようなら大丈夫です。

**以下の症状がある場合、診療時間外でも大至急病院へ**

意識が無い  けいれんを起こした  打った部分がへこんでいる  
 出血がある、止まらない  何回も吐く

---

### 【擦り傷、切り傷】

擦り傷や切り傷はまず水道水できれいに洗い流し、そのあとラップ剤や市販の傷用パット剤で傷口を完全に密閉します。（湿潤療法と呼ばれ、自身の浸出液が傷口の再生を促します）

密閉した場所に細菌がついていると、細菌の温床になってしまうため、きれいに洗い流すことが重要です。傷口の周囲が赤くなったり痛みが続く、膿みがある等の時には受診をしましょう。

**以下の症状がある場合、診療時間外でも大至急病院へ**

深い傷  ガラス・クギが刺さった  出血が止まらない

---

### 【鼻血がでた】

多くは鼻をいじりすぎたり、引っ掻いたりした傷からの出血です。まずは座り顔を下に向かせます。寝かせてしまうと、血液が喉の方に流れてしまいます。綿球やティッシュペーパーを鼻血が出ている穴にあて、鼻をつまんで約10分圧迫します。早く取ってしまうと、ふさがりかけた傷が開いてなかなか血が止まらないので、しっかり圧迫しましょう。

**以下の症状がある場合、診療時間外でも大至急病院へ**

圧迫しても出血が止まらない  鼻血を何度も繰り返す、顔色が悪い