

保健センターからのお知らせ

冬到来，ウィンタースポーツの季節がやってきた！

冬といえば雪，雪といえばWinter Sport，Winter Sportといえば「スキー・スノーボード」ということで，今回はスキー・スノーボードの怪我に多い「打ち身」と「ねんざ」の応急措置について取り上げます。

【 ケース1：体を強く打った 】

転んで，手足，胸，背中又は首などの体の一部を何かにぶついたり，強く打ってしまった。

- 1 ラクな姿勢で安静にし，打ったところを冷やして様子を見ましょう。
- 2 痛みが引かなかつたり，腫れがよりひどくなつたり，呼吸をするたびに痛むという場合は，骨折の恐れがあります。周囲にあるもので患部を固定し，できるだけ早く病院で診察を受けましょう。
- 3 首に衝撃を受けた場合は，脊髄などの中枢神経を損傷している可能性があります。すぐに救急車を呼びましょう。救急車を待っている間は，絶対に首を曲げたり動かしたりしてはいけません。

【 ケース2：頭を強く打った 】

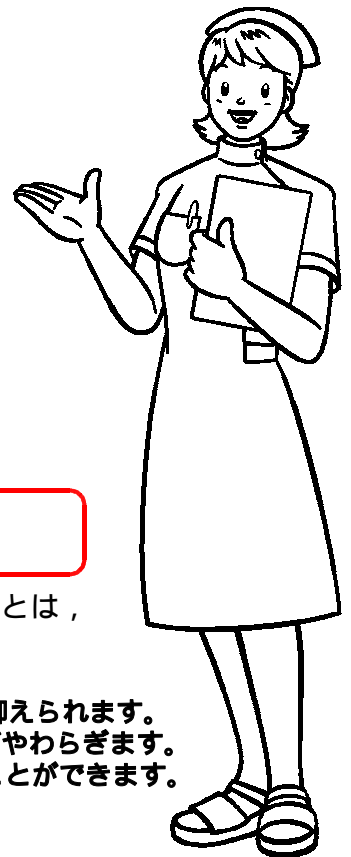
転んだり，すべったりして，頭を強く打ってしまった。

- 1 意識があるときは，頭の位置を少し高くして安静にしましょう。打ったところは冷やし，意識の状況に変化がないか確認しましょう。
- 2 意識がはっきりしないときは，脳内出血の恐れがあります。次のような症状があるときは，すぐに救急車を呼びましょう。

意識がはっきりしない。
手足が麻痺して思うように動かさない。
けいれんやひきつけが起こる。
激しい頭痛があり，嘔吐を繰り返す。

- 3 意識があっても油断は禁物です。念のために病院で診察を受けましょう。
- 4 打ってすぐに症状がでないからといって，安心はできません。しばらくして次のような症状が現れたら要注意です。慢性硬膜下血腫の恐れもあります。

激しい頭痛がする。
手足が痺れたり，麻痺する。
物忘れが著しくなる。



【 ケース3：手首・足首をねんざ・脱臼した 】

転んだり，すべったり，ひねったりして，ねんざをしてしまった。

- 1 「RICE (ライス) 処置」を適切に行うことが肝要です。「RICE 処置」とは，次の処置法の頭文字をとったものです。

安静 (Rest) 痛めたところは，動かさずに安静にする。
冷やす (Ice) 痛めたところを冷やす。痛みがやわらぎ，腫れや炎症を抑えられます。
圧迫 (Compression) 伸縮包帯などで患部を圧迫する。腫れや炎症がやわらぎます。
挙上 (Elevation) 患部を心臓よりも高くする。腫れを軽減することができます。

- 2 「RICE 処置」を行ったら，病院で診察を受けましょう。
- 3 足首を痛めた場合は，ねんざと思っても実は剥離骨折を起こしていることがあります。必ず，病院で診察を受けましょう。

♥♥ 保健センター ♥♥
048-854-5356

冬休み中は，暴飲・暴食に注意しましょう！

平成16年12月20日