

スポーツ現場における外傷時の注意事項

〈傷がある時の注意事項〉



砂など異物が付着したときはどうしますか？



まずは水でよく洗い流すこと。その時、傷口をこすらないようにする。水圧程度かガーゼのような柔らかいもので、表面を少し押す程度にしてください。

異物を除去するこばかりを考えていると、傷が広がったり、異物がさらに内部まで押しやることになるので注意しましょう。

その後は、出来る限り清潔なハンカチやタオルなどで、傷口を被って、早めに治療を受けるようにしてください



出血している時は、ハンカチやタオルなどで圧迫する
その時ティッシュ等の紙は、傷口に付着し、消毒する時困るので、他に何もない時以外は使用しないようにしましょう。

また傷に、アロエとか何とかの汁をつけるようなことは、清潔と言い難く、逆に感染の恐れがあるので止めましょう。

頭部や顔面の傷は、小さくても出血量は、本人も周りの人もびっくりするくらい多いことがあるので、冷静に出血部位を見つけることが大切です。

要領としては、出血していると思われる領域を圧迫したまま、病院に行き受診しましょう。



指先の出血での注意は？



指先の出血時に、その根元をゴムなどできつく縛るのは出来る限り避けてください。すぐに病院に行く場合は問題がありませんが、この状態が長時間に及ぶと血行が悪くなり、治療に支障がでる場合がありますので、出血部位の圧迫のみとしてください。

止血されても、傷が大きい時や、汚い時は早めに病院で処置を受けるようにしましょう。

〈傷がない時の注意事項〉



外見上変形している、痛みが強い見る見るうちに腫れてきた時はどうしますか？



このような場合は、骨折、脱臼、程度の強い靭帯損傷などが考えられますので、出来たら段ボールや棒などを添えて、タオルや包帯などで固定する事が大切です。

変形がある場合でも、そのまま、動かないようにして安静を保ちます。この時は、早めに受診してください。

特に、手足の傷の場合、痛みが強だけでなく、シビレがあったり、うまく手足が動かなかったり、指先の色が悪くなったような(紫色や黒っぽくなる)場合は急を要します。



上記以外の場合は、アイシングをして、経過を見て、翌日の状態で受診を決めても大丈夫でしょう

応急処置としてアイシングするには、冷蔵庫の氷4～5個位をビニールに入れ、それをタオルで覆い、患部を15分程度冷却する方法があります。(15分でなくても、冷えたと感じるまででもよい)

1時間後でも、ズキズキするようだと、再度アイシングしましょう。凍傷になることがあるので、冷やしすぎに注意して下さい。

冷却スプレーを用いる場合は、説明書を十分読んで使用して下さい。2～3日は腫れが強いので冷やすこと、その後暖めても良いでしょう。

内出血がひどいと、打撲や捻挫の部位以外の所が赤黒くなる場合があります。これは内出血したものが柔らかいところに流れていくためです。ひどくても2週間程度できえますので、心配はいりません

救急処置の基本 = RICE

R = Rest 安静

I = Ice 冷却

C = Compression 圧迫

E = Elevation 挙上

安静を保ち、腫れを押さえることが大切です

by Dr. 松井 達也