



—“打撲”について—

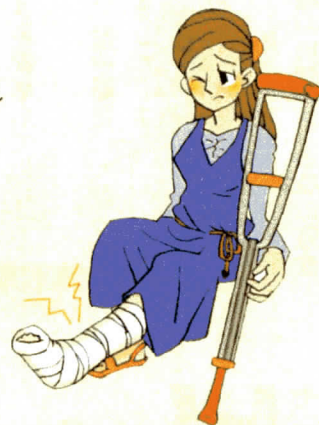
今回の救急豆知識は秋の運動シーズンを向かえて多くなる、打撲について幾つかまとめてみました。少しでも皆様のお役に立てればと思います。

ねんざ

ねんざは足首、手首、指、ひざなどの関節が外れかかって、元にもどったものです。

手当 方法

- ・むやみにもんだり、さすったりしないこと。
- ・患部を冷水、氷等で冷やします。三角巾、タオル等で固定し安静にし手の場合は吊り、足は横になり高くすることで楽になります。



つき指

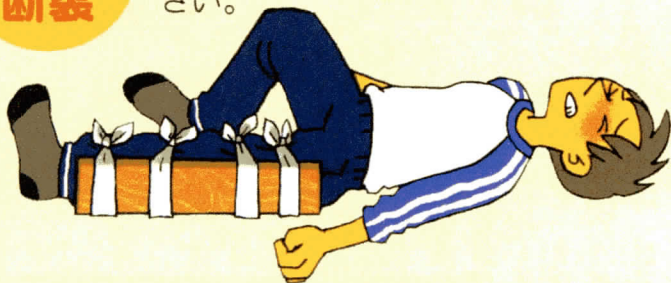
ボール遊び、球技中につき指をすることが良くあります。脱臼、骨折の場合もありますので注意してください。尚、「引っ張れば治る」というのは誤りです。

手当 方法

- ・三角巾、タオル等で固定し安静にします。
- ・患部を冷水で冷やします。
- ・患部を高くすると楽になります。
- ・変形や指が動かない時は医師の診察を受けましょう。

アキレス腱 断裂

急に激しい運動をすると起こることがあります。中年以上の人の場合は、激しい運動でなくても切れてしまうことがありますので十分注意してください。



手当 方法

- ・起きてしまったら絶対に立って歩いたりせずに、腹ばいになり足の甲を出来るだけ床につけるようにして足先を伸ばします。
- ・福子（副木）等を使い、膝から下を固定します。
- ・直ちに医師の診察を受けましょう。