



もう、薬局で待つ必要は
ありません。

→ お薬できたら、メールでお知らせ

無料

ダウンロードはコチラから

アイセイ薬局の
電子おくすり手帳アプリ

おくすり
PASS

App Store
からダウンロード

Google play
で手に入れよう



AppleとAppleロゴは米国および他の国々で登録された Apple Inc.の商標です。App Storeは Apple Inc.のサービスマークです。

..... おくすりPASSでできること



おくすり手帳の電子化
服用したお薬の情報を常に携帯



服薬アラームで飲み忘れ防止
飲む時間が来たらアラームでお知らせ



処方せんのFAX送信
事前送信で待ち時間を短縮



家族のおくすり管理
ご両親もお子様も。最大8名登録可能



調剤完了メールの受取り
お薬の待ち時間を有効活用

▼▼▼ 詳しくはWebサイトで ▼▼▼

おくすりPASS 🔍 検索

ヘルス・グラフィックマガジン

特集

キッズ・やけぞ

Vol.30
2018



爆創

切創

割創

破裂創

挫傷

挫創

刺創

擦過傷

凍瘡

裂創

打撲傷

圧潰創

電撃傷

きずは、

無防備なあなたを

狙ってる。

絞扼創

機械創

咬創

火傷

熱傷

凍傷

縛創

射創

輾過創

掻爬創



ざっと挙げてみても、私たちが負う可能性のあるきず(創傷)は、こんなにもたくさん。皮膚というバリアで守られているながらも、強いようで弱い、傷つきやすい私たち。薄着になり、海へ山へ、レジャーやスポーツを楽しむ機会の増える夏を前に、よくあるきずややけどを中心とした応急手当の知識、アップデートしておきませんか？

「きずには♡♡」各地の!世界の!ご当地療法!!

その昔、現在のように薬や手当の材料が整っていなかった時代には、手近にある植物や食物こそが、きずややけどを癒すための貴重な資源でした。“おばあちゃんの知恵袋”的な各地のご当地療法。調べてみれば、こんなにありました。

アロエ がいら!



地域:静岡県ほか

なめて おけば 治るさ~!



地域:全国各地

傷ついた動物が自らの身をなめるように、本能的な行動とも考えられるこの動作。唾液に含まれるリゾチームやヒスタチンなどには抗菌・殺菌作用があるとされますが、なんと全く抵抗があるのはなぜでしょう…。

ヨモギ じゃろ!



地域:全国各地

かつては家の庭先に多く植えられていたアロエ。健胃や便秘にも役立つと重宝され、きずややけどには生アロエの葉のゼリー状の部分に塗る、貼りつけるといった方法で用いられてきたようです。

ヨモギの葉汁を患部にたらし、葉をのせておくとお血が止まり、治りも早くなる…という民間療法もまた定番。ヨモギに含まれるタンニンには組織の収縮を促す作用があるとされますが、今やヨモギを取りに行っている間に、血は止まらなう…。

砂糖

ダヨネ~!



地域:アフリカ、イスラム諸国ほか

アフリカでは古くから、傷口には砂糖を塗るという手当が普及しているそう。これに着目し、近年では砂糖がきずの治療に有効かを検討した研究論文が発表されるなど、見直しが進んでいるようです。温故知新となるかも…。

ハチミツ

デスワヨ!



地域:ニュージーランドほか

ハチミツを塗るなんてなかなか賢いですが、ニュージーランドやヨーロッパでは、古くからきず・やけどの手当に用いられてきた手法。きずを覆う資材の原料として使われたり、塗布用のハチミツが実際の医療現場で現在も使われているとの情報も。

きず・やけどに塗ると化膿止めになるとい言い伝えや、ひんやりすることから用いられてきた味噌。失敗して評判にきずがつくことを「味噌をつける」と言いますが、きずややけどに味噌を塗る慣習が語源との説も。

味噌

やちゃ!



地域:富山県、長野県ほか

ちよつとまっつて!!

植物や食物にはアレルギー等の問題もつきもの。これらの手当は、医療や資材が充実した現在の日本で、いずれもあえて行う必要のあるものではありません。次ページで「イマドキの手当」、紹介します!! →→→

きず・やけどは

消毒しない・乾かさない

って知ってた？

「すりむいた!」「うっかりやけどした!」
そんなとき、とにかく消毒薬で殺菌して、
できるだけ乾燥させて…なんて思っていないですか?
その手当は、もはや過去のもの。
痛くない・かゆくない・早く・きれいに治る、
イマドキの手当のしかた、お伝えします。

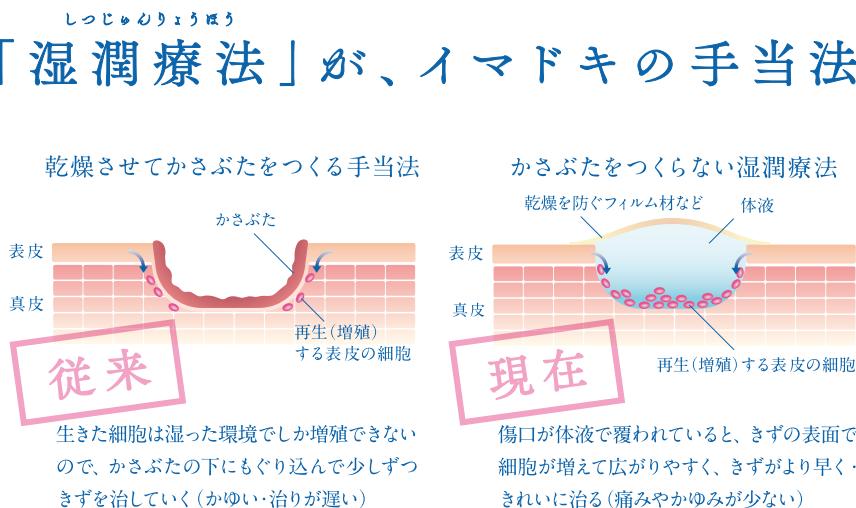
もはや非常識かも?!

- けがをしたら消毒は必須 消毒しないと化膿する 傷口にはガーゼをあてる
- 傷口は乾燥させたほうがよい かさぶたはきずが治るときに必須
- ズキズキする痛みをやわらげ、早く・きれいに治すのに、これらは全部不要です!

体液の力で治す「湿潤療法」が、イマドキの手当法

湿潤療法とは?

従来の手当が「消毒して乾燥させ、かさぶたをつくる」のに対して、2000年頃から新しい手当法として徐々に普及してきたのが「湿潤療法」。患部を消毒せず、傷口からしみ出てくる体液で潤いを保つことで、体が本来もっている治癒のしくみを最大限に引き出し、より早くきれいに治す、きず・やけどの新しい手当法です。



Q 消毒しなくてホントに平気なの?

→大丈夫。むしろ傷口の消毒は、百害あって一利なし、です。

消毒は、傷口の殺菌を目的に行われてきたもの。ところが当然ながら、消毒薬には人体の細胞と細菌の細胞の区別はできません。また、細菌の細胞は細胞壁という強固なバリアに守られていますが、人体の細胞にはそれがいないため、人体の細胞のほうが先に破壊され、痛みを伴う上に、かえってきずが深くなってしまいます。きずに対してまずすべきは、消毒ではなく洗浄。流水できずや周りについた汚れをしっかりと流すだけでOKなのです。

Q なぜ乾燥させないの?かさぶたはいらないの?

→傷口からしみ出てくる体液こそ、天然の“修復液”だからです。

きずができる、傷口からジュクジュクした透明の体液が出てくるはず。この体液こそが、細胞の増殖や活性化を促す「細胞成長因子」と呼ばれる物質を含む、いわば体が自らつくります「修復液」。ガーゼなどでこの体液を吸収してしまうことは、貴重な修復液をわざわざ吸い取って傷口を乾燥させるようなもの。体液で傷口が適度に潤った状態を保つことこそ大切なのです。

Q ガーゼを傷口にあてるのはなぜダメなの?

→乾燥もかさぶたも、治癒を妨げる要因です。

きずはその表面に残っている皮膚の細胞が増えて広がることで治っていくもの。傷口を乾燥させてしまうと細胞は死滅し、増殖が妨げられて、ヒリヒリした痛みを伴うとともに治りが遅くなってしまいます。かさぶたは、実はこの死んでしまった皮膚の細胞の塊。かゆみや傷痕が残りやすくなる原因にもなります。

次ページで具体的な手当の方法をみていこう!



きずす

切った！
すりむいた！
そんなときどうする？

きずの応急手当

UP to DATE

切り傷やすり傷をつくってしまったとき、
湿潤療法の考え方に基づいて、
慌てず、家庭でできる手当の方法をチェックしておこう！

1 まずは洗浄



患部を流水で洗い、傷口や周りについた汚れをしっかりと落とし、清潔なペーパータオルやガーゼで水気を拭き取ろう。

※出血が多い場合には、洗うとさらに出血する可能性があるため、止血を優先してOK。もちろん患部の消毒は不要です（P6-7参照）。



消毒はNG!

2 ぐっと押さえて止血



出血があれば止血を。ガーゼやティッシュペーパーで押さえると傷口に張りつき、はがす際に再出血しやすいため、家庭にある食品用ラップを活用するのがお勧め。ラップを患部にあて、その上からタオルやガーゼなどで覆って局部的にぐっと押さえよう。

※血が止まったか確認するために中途半端に何度も圧迫をやめるのはNG。少なくとも15分程度、不快でない強さで患部を圧迫し続けて。
※市販薬の「白色ワセリン」をラップに塗ってから傷口にあてると鎮痛効果UP!



**ワセリンとラップ
あると便利!**

⚠️ こんなときは迷わず皮膚科や形成外科を受診しよう!

- 洗っても傷口に異物(砂や木片、ガラスなど)が残っている
- 1時間ほど止血しても血が止まらない
- 人や動物に噛まれた
- 異物が深く刺さっている(取り除かずにそのまま医療機関へ!)
- 痛みが強くなっている
- 発熱したり、患部が腫れてきた
- 患部より末端の部位にしびれや動かしにくさを感じる
- その他、異変を感じたとき

3 乾燥させない



止血が完了したら、湿潤療法に適した素材のばんそうこうや保護材をきずにあてよう。手元がない場合には、白色ワセリンを塗った食品用ラップで保護してもOK。傷口からしみ出る体液が多いときは、ラップの上からガーゼや包帯を巻いて、あふれた分の体液を吸収させよう。

4 こまめに観察



1日1回は、ばんそうこうや保護材をはがしてきずの状態(うみや腫れ、赤みがないか)を確認しよう。貼り替えるときには傷口や周りの皮膚についた汚れや汗をよく洗い流そう。

※夏季や代謝の活発な子どもは特に、ばんそうこうを貼った皮膚にあせもなどができやすいので要注意。

「湿潤療法に適した素材のばんそうこう」とは?

傷口からの体液を保持して潤いを保ってくれる代表的な素材として知られるのが「ハイドロコロイド」。ハイドロコロイドを使用した市販のばんそうこうには、キズパワーパッド(ジョンソン・エンド・ジョンソン)や、ケアリーヴ治す力(ニチバン)、ハイドロパッド(浅田飴)などがある。その他の保護材として、プラスモイスト(瑞光メディカル)も◎。



ハイドロコロイド
ばんそうこう

GOOD!!

きずの手当 Q & A

Q. きずがどんな状態になったら、保護をやめていいの? **A.** きずの部分がピンク色でツルツルになったら傷口がふさがった証拠。

ルになり、体液が出てこなく保護をやめて大丈夫。

Q. ばんそうこうが貼りにくい部位のきずはどうすればいいの? **A.** 乾燥させないことが大切なので、止血後、白色ワセリンを1日数回塗って患部の潤いを保てばOK。

1 とにかく冷却



まずは「痛みがやわらぐまで」を目安に患部を流水で冷やそう。

※衣服の上から高温の液体などがかった場合には、脱がずに衣服の上から流水で冷やし、衣服も十分に冷えてから着替えよう。顔のやけどなど、流水をかけ続けるのが難しい部位の場合には、水で濡らしたタオルなどを患部にあて、適宜交換しながら冷却を続けよう。



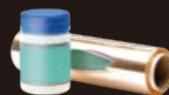
ものすごく痛いです
消毒はNO!

2 乾燥させない



範囲が狭い場合には、「きず」の手当てと同様に、湿潤療法に適した素材のばんそうこう（ハイドロコロイドばんそうこうなど）や保護材を貼り、患部を保護しよう。

※湿潤療法用のばんそうこうや保護材がない場合や、範囲が広く覆いきれない場合には、食品用ラップに市販薬の「白色ワセリン」を塗り、患部にあてるのでもOK。



ワセリンとラップ
やっぱり便利!

⚠️ こんなときは迷わず皮膚科や形成外科を受診しよう!

- やけどの範囲が、やけどを負った当人の手のひら1つ分以上におよぶ
- 翌日も痛みが引かない・強くなってきた
- 発熱したり、患部が腫れてきた
- 低温やけどを負った（軽症に見えても皮膚の深部が損傷している可能性あり）
- 直径5cm以上の水ぶくれができた
- その他、異変を感じたとき

やっちゃった!
あちっ! そんなときどうする?

やけど

やけどの応急手当 UP to DATE

やけどの手当も、基本は変わらず「消毒しない」「乾燥させない」の湿潤療法がベストアンサー。これを踏まえて、やけどの応急手当の流れもチェック!

3 さらに冷却



患部を保護しても痛みが続くなら、保護した上から冷却材や保冷剤などでさらに冷やそう。

※痛いほど冷やす必要はなく、冷やしていたほうが気持ちよければ冷却する、くらいを目安に。

※医療機関を受診する際も、ここまでの手当を済ませておくとgood!

4 こまめに観察



「きず」の手当てと同様に、1日1回はやけどの様子を観察しよう。

※やけどに伴って脱水症状が引き起こされることもあるので、水分補給も忘れずに!

やけどの手当 Q & A

Q. 水ぶくれができてしまったらどうしたらいい?

▶▶▶ A. 小さい水ぶくれをあえてつぶす必要はナシ。自然に破れてしまっても無理に取り除かず、そのまま湿潤療法用のばんそうこうや食品用ラップで保護を。破れた膜がくっついて取れてしまっても、慌てず保護を続けてみよう。

Q. 日常生活で多いやけどの原因は?

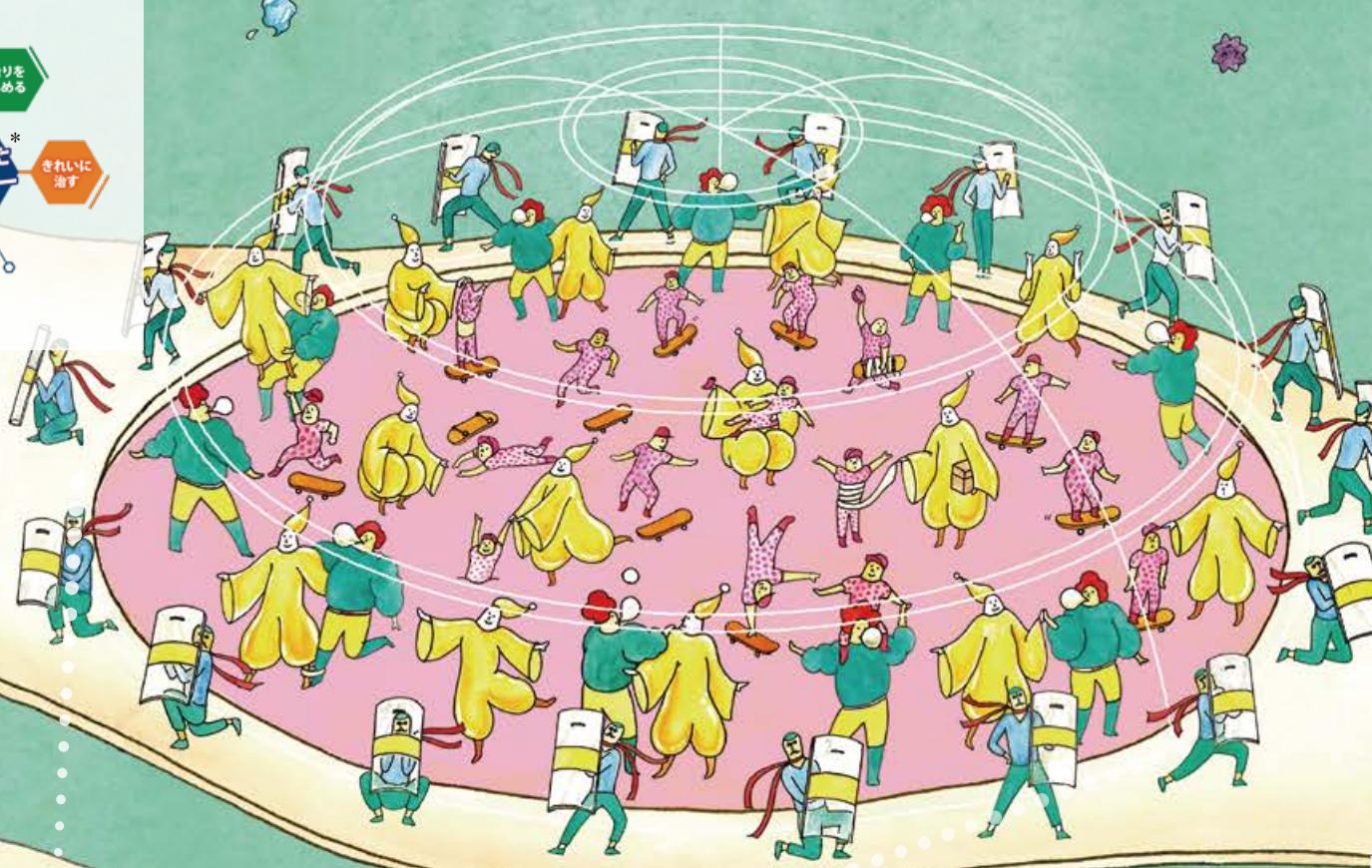
▶▶▶ A. 一番は高温の液体（熱い飲み物をこぼした、鍋をひっくり返したなど）。料理中やヘアアイロンのやけども多い。子どもにも多いのが炊飯器や電気ポットの蒸気。日頃の注意が大切!

Q. 「日焼け」も軽いやけどと同じと考えていいの?

▶▶▶ A. 日焼けは、広義には軽度のやけどと同じ状態なので、冷却+白色ワセリンを塗った食品用ラップなどでの保護は効果的。ただしラップの貼りっぱなしなどによる肌トラブルには要注意。

キズパワーパッド™に秘められた、「治癒」を促すメカニズム。

従来の一般的なばんそうこの役割は傷口の「保護」でした。キズパワーパッド™は「保護」に加えて、傷口の潤いを保って「治癒」を促進するテクノロジーを搭載した、いわば、ばんそうこの進化型*。この違い、知っていましたか？



人体とキズパワーパッド™の華麗なる連携プレー TEAM KIZU-POWER PAD

キズパワーパッド™は、湿潤療法(P6-7参照)の考え方に基づいて、人体のもつ治癒力を最大限に活かすことを目的につくられた、進化した*ばんそうこ。小さなパッドのなかで行われている、偉大な連携プレーを見てみよう。

<p>体液</p> <p>皮膚細胞の再生を促す成分を豊富に含む</p>	<p>皮膚細胞</p> <p>体液で潤った傷口の表面でスムーズに再生</p>	<p>ハイドロコロイド</p> <p>体液を吸収して白く膨らみ、傷口を潤す</p>	<p>ポリウレタンフィルム</p> <p>細菌や水の侵入を防ぎ、キズを保護する</p>
--	---	--	--

- 【キズを早く治す】**
傷口からしみ出してくる透明の体液は、皮膚細胞の再生を促す成分が詰まった、いわば天然の“修復液”。キズパワーパッド™は体液を吸収して傷口にとどめ、体液がキズを治す活動を促進させます。
- 【痛みをやわらげる】**
傷口の痛みは細胞の乾燥や炎症によって起こります。キズパワーパッド™のハイドロコロイドは、体液を吸収して白く膨らみ、傷口を密閉して潤いを保つことで、痛みをやわらげます。
- 【キズをきれいに治す】**
体液や皮膚の細胞が乾燥してできるかさぶたは、傷痕の原因となるもの。キズパワーパッド™は傷口の潤いを保ち、かさぶたの生成を防いで細胞のスムーズな再生を助けるから、キズがきれいに治ります。
- 【360°完全防水仕様】**
キズパワーパッド™の最外層を覆うのは、細菌や水の侵入を防ぐ360°完全防水仕様のポリウレタンフィルム。水仕事やシャワーのあとも、快適に貼り続けられます。



だから。貼るだけで、治癒が進む。
湿潤療法の概念に基づいて進化した*ばんそうこ、キズパワーパッド™。傷口を乾燥させないから、ヒリヒリしない。貼った瞬間から痛みやわらぐ。かさぶたをつくらせないから、早く・きれいに治る。まさかのキズ・やけどに、キズパワーパッド™。

キズの大きさや部位に合わせた豊富なラインナップを紹介しています！詳しくはこちら▶ <http://www.band-aid.jp>

まさかの**実感**！
*2 貼り心地

TECHNOLOGY of KIZU-POWER PAD

痛みをやわらげる、治りを早める、きれいに治す。進化したバンドエイド®「キズパワーパッド™」のテクノロジーとは。



くじいた! ぶつめた! 転んだ!

こんなけがのときどうする?

きず・やけどの手当はバッチリ。でも、ねんざをしたら? 打撲をしたら?
よくあるその他のけがの応急手当についても知っておこう!



ACCIDENT

ねんざ・打撲・突き指した!

これらのけがの悪化を最小限に抑える応急手当として知られるのが「保護・安静・冷却・圧迫・挙上」の英頭文字をとった手当法、PRICE (ピーライス)。PRICE後は、痛みや腫れの具合に応じて整形外科を受診しよう。また、患部に明らかな変形があれば骨折の可能性も。この場合、患部には触れずに速やかに受診を!

保護

PROTECTION

きずがあれば、まずは傷口の洗浄・止血・保護を。また、患部を動かないように固定しよう。

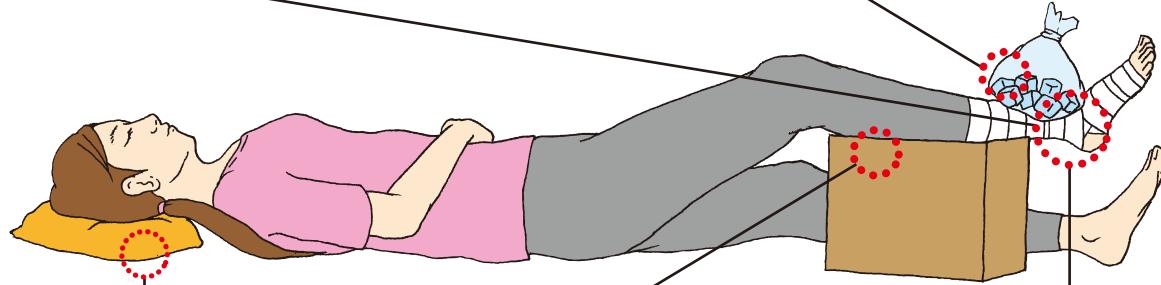
冷却

ICE

組織の壊死の抑制や痛みの緩和を図るため、患部を冷却。

- ① ビニール袋に氷を入れ、患部にのせる。保冷剤に濡れタオルを巻いて使ってもOK。
- ② 患部が無感覚になったら外し(目安は20~30分程度。冷やしすぎに注意!)、感覚と温度が戻ってきたら再び冷やす。24~48時間程度繰り返すのが理想的。

※冷却したまま寝てしまわないよう注意! また寒冷アレルギーがある場合は注意深く行い、無理に冷却を続けない。



安静

REST

内出血や損傷組織の拡大を抑えるため、活動を中止して安静に。突き指の場合も、指をふったり引っ張ったりはNG!

挙上

ELEVATION

腫れや内出血を抑えるため、患部を心臓よりも高い位置に挙げる。

圧迫

COMPRESSION

腫れや損傷組織の拡大を抑えるため、バンデージや包帯で患部を圧迫。
※患部より末端の皮膚の色が変わったり、しびれや筋力の低下が現れない程度で圧迫し、適宜観察を。

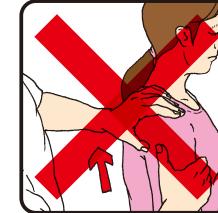


ACCIDENT

脱臼した!

むやみに動かさず、医療機関へ!

見た目にも関節が外れているとわかる状態(肩関節であれば肩が前にズレて見えるなど)のときは、患部を動かさないよう固定してすぐに整形外科へ。本人や周りの人が元に戻そうとするのは絶対NG! 周囲の神経を挟み込むなどして損傷がかえって大きくなることも。



戻ったように感じても受診を

見た目にはわかりにくくても、ガクッと一度関節が外れた感覚があった場合には、亜脱臼(あだっきゅう: 関節の位置がズレて戻った状態)の可能性が。この場合も固定・冷却のうえ、必ず一度受診しよう。



ACCIDENT

鼻血が出た!

安静にして下を向き、しっかり押さえる!

鼻や周囲についた汚れを洗ってきれいにし、血が止まるまで小鼻をしっかりつまんで押さえよう。首の後ろを叩いたり、上を向くのはNG。血がのどのほうへ流れていかないよう、うつむいて安静にするのがベスト。



ACCIDENT

歯が折れた・抜けた!

折れた・抜けた歯は乾燥させない!

歯ぐきからの出血箇所はガーゼなどで押さえて止血。折れた・抜けた歯は、汚れていなければ口内に入れてそのまま、すぐに歯科を受診しよう。水道水ではなく、牛乳に浸けて持参してもOK(牛乳は浸透圧が体液に近いので、歯の根元の組織(歯根膜)が守られやすく、歯を元に戻せる可能性が高まる)。

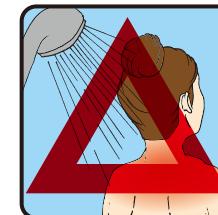


ACCIDENT

日焼けした! ヒリヒリ痛い!

広範囲なら水風呂で冷却を!

面積の広い日焼けの場合、水風呂などに浸かって冷却を図るのが◎。シャワーでの冷却は水圧が刺激になることがあるので要注意。焼いてから後悔の前に、日焼け止め等でしっかり予防を。



【監修】広瀬 統一 先生(早稲田大学スポーツ科学学術院 教授)
スポーツ現場におけるけがの応急手当のエキスパート。アスリートの傷害・再発予防やコンディショニングについての研究を行う一方で、サッカー日本女子代表フィジカルコーチを務めるなど、研究と現場の架け橋を担う。

危険な生き物 大図鑑

きけん だいずかん

山編
やまへん

海へ山へ、ワクワクのレジャーシーズン到来！けれども時に、危険な生き物に出遭うことも。どんな場所にどんな生き物がいるのかを知って備えて、夏のアウトドアを思いっきり楽しもう！



チャドクガ (幼虫)

人家に近い野山、公園、庭先など



トビズムカデ

草むらの石やレンガの下、人家など



ヤマカガシ

水田、林道、湿地、川辺など



スズメバチ

森林の土の中や木の根元に巣をつくる



アユ(ブヨ)

高原、溪流沿い、牧場、キャンプ場など



ニホンマムシ

草むらやヤブの中、日かげなど

01 トビズムカデ

全長15cm程度。赤茶の頭部、黄色いあしをもち、夜行性。肉を食いちぎるほど強く噛みつく。噛まれると強い痛みが続き、赤く腫れる。人家にも出現。

02 チャドクガ(幼虫)

ツバキの葉などに発生。全身に毒針毛をもつ。触れると簡単に皮膚に刺さり、チクチクしたかゆみ、痛みが起こる。毒針毛は軽いため、風で飛んでくることも。

03 ヤマカガシ

口の奥に毒牙をもち、昼行性。水辺や人家近くにも生息。黄色のラインが首元にあることが多く、1m超の個体も。攻撃性は低く、手を出さない限り噛まれない。

04 スズメバチ

(オオスズメバチ・キイロスズメバチなど)

人を刺すハチのなかで最も好戦的で危険。人家付近に巣をつくることも。見かけたら振り払ったりせず静かに退散する。刺されると激しい痛み・腫れ。

05 ブヨ(ブヨ)

(アシマダラブユ・キアシオオブユなど)

ハエに似た3~5mmの小型の昆虫。二酸化炭素や汗に寄ってくる性質があり、皮膚に噛みついて吸血する。しばらくしてからかゆみや腫れが起こる。

06 ニホンマムシ

攻撃的ではないが、毒牙をもち、気づかずに踏んだり捕まえようとすると危険。噛まれると腫れて徐々に痛む。毎年数件の死亡例あり。



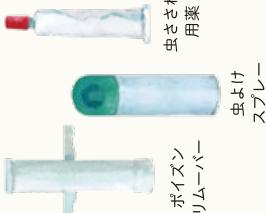
【監修】吉田光輔さん
環境水産館アクアマリンふくしま
飼育・研究員

被害にあわないために

- 遊びに行く先の情報を事前に収集しておこう(スズメバチやヤマカガシの目撃情報があるか等)。
- 基本は長袖・長ズボンを着用し、肌の露出を減らそう。黒い服も避けよう(ハチ回避)。
- 整備された空間(登山道やキャンプ場など)から外れた場所にもやみに立ち入るのはやめよう。
- 虫よけスプレーや市販の虫さされ用薬、ボイズンリムーバーなどを携帯しよう。

もしも被害にあったら

- 患部を清潔にしつつ、すぐに森林やキャンプ場の管理事務所などに助けを求めよう。
- 動植物の毒害についてのアドバイスを受けられる「中毒110番」(P22参照)への連絡も◎。
- 応急手当を受けた後、必ず一度は医療機関を受診しよう。



ボイズン リムーバー
虫よけスプレー
虫さされ用薬

● 本州を中心に広く生息し、夏季に繁殖の起こる頻度が比較的高い代表的な生物を紹介しています。

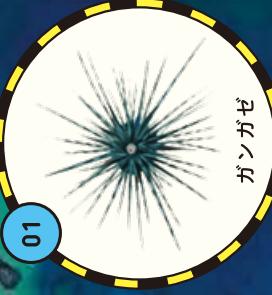
危険な生き物 海図鑑

きけん だいずかん

うみ へん 編

夏といえよばっぱり海！という人も多しはず。肌の露出の増えるシーンでは、その分危険もつきもの。どんな生き物があるの、見てみよう！

●本州を中心に広く生息し、夏場に被害の起こる頻度が比較的高い代表的な生物を紹介しています。なお、これらの生物は、死んでも体中に毒を残しているため、見つけると触れないようにしましょう。



01

ガンガゼ

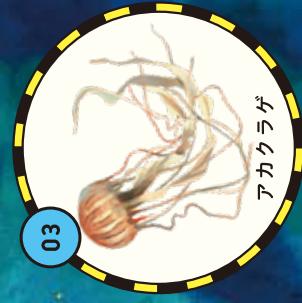
磯場や岩礁



02

アンドククラゲ

沿岸。海水浴場にも出現



03

アカクラゲ

沿岸。海水浴場にも出現



04

アカエイ

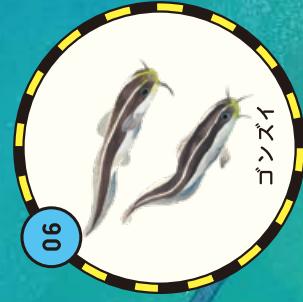
湾内や河口などの浅瀬・砂泥の中



05

カツオノエボシ

外洋。海水浴場の水面、砂浜にも出現



06

ゴンスイ

浅い岩礁や港湾。海水浴場にも出現

01 **ガンガゼ**

ウニの仲間、30cmものトゲをもつ。トゲ自体はもろいが、「返し」がついており、刺さると抜けにくい。ため自分で抜くのはNG。刺されると腫れを伴う激しい痛みが起こる。

02 **アンドククラゲ**

かさの高さ3.5cm程度の小型のクラゲで、海水浴場のネット内にも侵入する。触手は4本で20cm程度の長さがあり、刺されると感電したような強い痛みに加え、ミミズ腫れができる。

03 **アカクラゲ**

かさに放射状の赤いすじがあり、触手の長さは2mほどになる。刺されると強い痛みに加え、ミミズ腫れができる。

04 **アカエイ**

砂や泥の中に隠れており、気づかず踏んで被害にあうケースが多い。長い尾の根元に毒トゲをもち、誤って踏んでしまったりすると尾を振り回して刺す。激しい痛みのほか、発熱や吐き気が起こることも。

05 **カツオノエボシ**

透き通った青色の浮袋で海面に浮き、10mを超える触手をもつ。風向きなどの影響で砂浜に打ち上げられることも。刺さると電撃を受けたような鋭い痛みに加え、ミミズ腫れができる。

06 **ゴンスイ**

幼魚は群れで泳ぎ、茶色っぽい体に黄色い2本の線がある。胸びれと背びれに毒トゲをもち、釣りで針から外そうとした際に刺されることが多い。刺されると腫れを伴う焼けるような痛みが生じる。

被害に **あわない** ために

- 遊びに行く先の情報を事前に収集しておく(危険生物の出現情報がある等)。
- 海に入る際はなるべくラッシュガードを着用しよう(クラゲやウニなどによる被害予防)。
- 磯で遊ぶ際には軍手やマリングローブを着用しよう。
- ビーチサンダルは滑りやすく危険。マリッシュューズや濡れてもよいスニーカーなどを用意しておく。

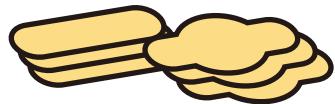


もしも被害に **あつたら**

- すぐに救護室やライフセーバーに助けを求めよう。
- 動植物の毒害についてのアドバイスを受けられる「中毒110番」(P22参照)への連絡も◎。
- 応急手当を受けた後、必ず一度は医療機関を受診しよう。



はる・とめる



ばんそうこう
湿潤療法に適した素材(ハイドロコロイドなど)のタイプと、従来タイプ(保護用)の2種類があると便利。

保護・固定材

【Sanitary Materials】



ガーゼ・脱脂綿・ペーパータオル
傷口の周りを清潔にしたり、あふれた血や体液を吸収させたりするのに使用。



救急箱

見直し隊

いざというときの味方、救急箱。でも、もう何年も中身の点検をしていない…
なんて家庭もあるのでは？この機会に救急箱の中身、見直してみませんか？



包帯
ガーゼや湿布の固定やはがれ防止には、ネット型の包帯が簡便。



バンデージ
ねんざ時などの患部の圧迫・固定に便利な自着式のバンデージは、包帯の代わりにもなり一石二鳥。



固定用テープ
ガーゼや包帯の固定用テープも入れておこう。

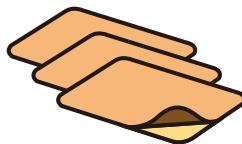
ぬる・はる



白色ワセリン
低刺激の保湿・保護剤は年齢を問わず全身に使える。きずややけどの手当(P8-11参照)に大活躍。



かゆみ止め(虫さされなど)
虫さされなどのかゆみに。製品の使用可能年齢を確かめて、家族に合ったものを。



湿布
関節や筋肉の痛みや腫れに、鎮痛消炎効果のある貼り薬も備えておこう。

外用薬

【External Medicine】

のむ

内服薬

【Internal Medicine】

家族の年齢や体質に合ったものを用意しておこう。

- 総合感冒薬(かぜ薬)
- 解熱鎮痛薬
- 胃腸薬 など



その他

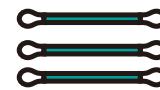
【Others】



体温計
急な発熱に。電池が切れていないか定期的を確認しよう。



ビニール手袋
他者の手当の際に、血液や体液に直接触れないために必須。



綿棒
傷口の異物や汚れを取り除いたり、外用薬の塗布などに。



はさみ
テープや包帯をカットするのに必要。



ピンセット/毛抜き
傷口の異物や汚れを取り除いたり、植物のトゲなどが刺さったときに。

アウトドアなどにあれば便利
【For Playing Outdoors】

携帯用



ビニール袋

患部を冷やすための氷を詰めたり、使用済みのガーゼなどを捨てたり、ビニール手袋の代用品としても使える。両サイドを切れば三角巾の代わりにも。



携帯用冷却パック
水や保冷剤が用意できない場面での冷却に。



ミネラルウォーター
水道水が使用できない場所で、傷口や汚れを洗浄したり、脱水時や緊急時の飲料として。



食品用ラップ
止血の際や、傷口の湿潤環境をつくるのにあると便利(P8-11参照)。



保存版 「もしも」のときの

緊急連絡先／相談窓口 一覧

どんなに事前に準備をしても、思わぬけがや事故に見舞われる可能性はゼロではありません。自分では手当をしきれないと感じたときには、速やかに最寄りの医療機関や119番などの緊急通報先・相談窓口へ連絡・相談しましょう。



救急車を
呼びたいとき



119 (全国共通/24時間対応)

各地の消防機関への緊急通報用電話番号。大量出血や広範囲のやけど、意識がないなどの緊急時には迷わず通報を。最初に「火事ですか?救急ですか?」と聞かれるので、「救急です」とはっきり答えよう。



救急車を呼ぶか
迷うとき(救急相談窓口)

#7119

(東京都、大阪府、奈良県、新潟県、宮城県、埼玉県、福岡県 など)

急なけがや病気のとき、救急車を呼ぶべきか、医療機関を受診すべきかなどのアドバイスを受られる。上記以外の自治体にも救急相談窓口は設置されているが、自治体により番号や対応時間は異なるため、自分や家族が関係する自治体の相談窓口の番号を調べて書いておこう。

お住まいの自治体の相談窓口



(時 ~ 時)

遊びに行く先や関係する自治体の相談窓口



(時 ~ 時)



海での
事故のとき



118 (全国共通/24時間対応)

海上における事件・事故の緊急通報用電話番号。堤防から海に落ちてしまった、溺れた、沖へ流されてしまった、などの緊急時には、各地の海上保安本部につながるこちらの番号へ。



子どもの
救急相談窓口



#8000 (全国共通/ 時 ~ 時)

夜間や休日などに急に子どもの具合が悪くなったとき、小児科医や看護師などから対応についてのアドバイスを受られる。各都道府県に設置された窓口につながる。※自治体により対応時間帯が異なるため、住まいのある自治体の対応時間帯を調べて書いておこう。



生物(動物・植物)の
毒害にあったとき

(公財)日本中毒情報センター「中毒110番」

大阪 ☎ **072-727-2499** (24時間対応)

つくば ☎ **029-852-9999** (9時~21時対応)

動植物の毒害や、たばこ、家庭用品、医薬品などの化学物質による急性中毒について、実際に事故が発生している場合に限り相談できる窓口。

読者プレゼント present! present!



3 名様

PRESENT



電子体温計BT-470

(商品に関するお問合せ) タニタお客様サービス相談室0570-099655(平日9:00~18:00)

暗い中でも文字が見やすいバックライトを搭載した体温計。やわらかく曲がる素材の測定部は、不意に動いてしまう子どもの体温測定にも安心。突然の体調不良に備えて救急箱に入れておくと◎。

30 名様

PRESENT



ムシガード 虫よけリング
大人用グリーン・子供用ブルー/ピンク
各10名様

(商品に関するお問合せ) 桐灰化学お客様相談室 0120-081-331(平日9:00~17:00)

虫が嫌がる天然成分レモンユーカリオイルを配合した虫よけリング。腕に通すだけで簡単に使用でき、約1か月間効果が持続。パッチリ虫対策をして、楽しいアウトドアの時間を過ごそう。
※ご応募の際はご希望のサイズ、色(子供用のみ)を明記してください。

10 名様

PRESENT



桃の葉ローション
(フリーゼーション)

(商品に関するお問合せ) 福地製薬株式会社 0748-52-2323(平日9:00~17:00)

ヒアルロン酸配合の薬用ボディローション。夏に出やすいあせものケアや、日焼けをしてしまった後のスキンケアに◎。ほてった肌をしっかりと潤して、肌トラブル知らずの夏を過ごそう。(医薬部外品)

5 名様

PRESENT



アイズノン
ひんやりUVガード

(商品に関するお問合せ) 白元アースお客様相談室 03-5681-7691(平日9:00~17:00)

スプレーすると透明なジェルに変わる日焼け止め。-12℃*の冷たさで塗ることができるので、塗るたび気持ちいい。メントール配合でひんやり感も続く。真夏のレジャーにうれしい携帯サイズ。
*室温25℃で噴射口から10cmの場所にスプレーした場合のガスの温度。体感ではありません。

応募要項

ご応募の際は、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤ご希望の商品名、⑥この情報誌の感想、⑦どこで入手したか、をご記入ください。締め切りは、2018年8月31日(金)(おハガキの場合、当日消印有効)です。
※当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

送付先

おハガキ
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2
株式会社アイセイ薬局コーポレート・コミュニケーション部「読者プレゼント」係まで。

メール/応募フォーム(QRコード)

hgm@aisei.co.jp
※件名に「読者プレゼント」とご入力ください。



次号予告

10月15日(月)
発行予定!

テーマは
「内臓脂肪」

Twitter やってます。「@aisei_HGM」で検索! ■ webサイトで本誌バックナンバーをご覧いただけます。「ヘルスグラフィックマガジン」で検索!

■ 現物が欲しいけど設置店舗が近所がない、というお声にこたえるため定期購読サービスをはじめました。「ヘルスグラフィックマガジン 定期購読」で検索!

ヘルス・グラフィックマガジン 第30号 2018年7月17日発行 [発行元/お問合わせ先] アイセイ薬局 ヘルス・グラフィックマガジン編集部 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 メールアドレス: hgm@aisei.co.jp