

タカサニュース6月号

平成 21 年 6 月発行 第 142 号 (株)タカサ

もしも自分や周りの人がけがをしてしまった時、皆さんはきちんと手当てを行うことができますか？今回は『捻挫』や『打撲』に対する応急処置を紹介します。



応急処置の基本「RICE (ライス)」

Rest 安静

まずはけがをした所の安静を図ります。必要であれば、三角巾や松葉杖などを使って、患部に負担をかけないようにしましょう。

Ice 冷却

氷のう(氷を入れた袋)や、冷却まくらなどで患部をよく冷却します。氷のうを使うときには患部に布を一枚あててその上から冷やすようにしましょう。

Compression 圧迫

冷却を続けながら患部をやや強めに包帯などで圧迫します。この時にしびれたり、白くなったりしていると圧迫し過ぎているので、少し弱めましょう。

Elevation 挙上

患部を心臓の位置より高くします。その結果、静脈の血液の流れを良くして、腫れを抑えることができます。

RICEを行うことでけがの進行を最小限に抑えることができます。その後、早めに専門の病院を受診しましょう。

～冷シップと温シップの違い～

シップには冷シップと温シップがあります。筋肉痛や打撲などのときに、どちらを使えばいいのかと迷ったことはありませんか？二つの使い分けを紹介します。

冷シップ	患部が熱を持っていて、痛みがあるような急性の炎症に用います。
温シップ	急性期が過ぎて、温めると楽になるような場合に用います。ただし、冷シップよりも肌への刺激が強く、かぶれなどを起こすことがあります。

患部の状態に合わせてシップを使うようにしましょう。

～突き指をしてしまったら...～

突き指をすると部分的に指が短く見えるので、引っ張って元に戻そうとしがちですが、指を引っ張ってしまうと損傷を受けた部分が広がり、症状が悪化してしまいます。この場合も、まず「RICE」を行い、ボール紙などを添え木代わりにして包帯で指を固定し、その後、早めに病院を受診しましょう。



今月の
おすすめ

当薬局に
お問い合わせ下さい。

ロッテ ヒヤロンミニ



98円(税込み)

- ★商品特徴★
- ・たたいて冷却するタイプです。
- ・保冷時間約30分
- ・すぐに冷やしたい時便利です。

パテックスぺたん シップ



1260円(税込み)

- ★商品特徴★
- ・冷感シップです。
- ・うちみ、ねんざ、筋肉痛に。
- ・薄型タイプ。
- ・ぴったりフィット。

タカサグループ

私たちはお客様一人ひとりの心のオアシスでありたいと願っています。

処方せん調剤(全国の病院・医院の処方せんを受け付けます。)

介護用品の販売・レンタル、入浴サービス、介護計画の作成

<http://www.takasa.co.jp>