

# IMS Miyoshi

イムス三芳総合病院広報誌 愛し愛されるIMS

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

## 救急認定看護師監修

アウトドア・キャンプなど…

お出かけに  
お持ち  
下さい♪

# ケガの応急処置

密を避けられるという理由もあり注目をあびているアウトドアやキャンプ。楽しむためにもケガの応急処置を学んでおきましょう。



## アウトドア・キャンプで 考えられるケガの例

ケガが起こるシチュエーションとともに屋外で起こる主なケガを3つ、ご紹介します。

### 1. やけど

- ・火起こし(調理)
- ・キャンプファイヤー(焚火)



### 2. 打撲・捻挫

- ・転倒  
(木の根などにつまずく等)



### 3. 手・足の 刺し傷・切り傷

- ・ナイフ・包丁(調理)
- ・ビスや釘留め



## ケガをしてしまった時の応急処置

それではケガをしてしまった時の応急処置をそれぞれチェックしていきましょう。

### 1. やけど



#### ① とにかく冷やすことが重要

患部に水を当て15～30分ほど冷やす

※氷のうや保冷剤を使ってもOK。ただし長時間、直接患部に当てると凍傷を引き起こす可能性があるため、服の上から当てるなど注意しましょう。

#### ② 冷やした後、水疱を破かないように清潔なガーゼやタオルを患部に当てる

※自己判断で薬を塗ると治療に支障をきたすこともあるため、冷やす以外の処置はNG。  
また、患部が腫れてくる可能性があるため、指輪などのアクセサリ類ははずしましょう。

#### ◇病院受診をオススメする場合

- ▼火傷の範囲が広い
- ▼痛みを感じない

これらに当てはまる場合は、病院に連絡して受診しましょう。  
※赤みなどは冷やして様子を見てもOK。

### 2. 打撲・捻挫



#### ① 氷や冷水などで20分以上冷やす

#### ② 包帯などで患部が動かないように固定する

※腫れや変形などがひどい場合にはむやみに動かさず、けがをした箇所を隣の関節と一緒に副木(傘やBBQのトング、コンロの足など)で固定します。

#### ③ 心臓より高い位置に保つ

※心臓より低いとどんどん腫れるため

#### ◇病院受診をオススメする場合

- ▼腫れる
- ▼変形している
- ▼痛みが引かない

これらの症状が出てくる場合は、骨折が疑われるため、病院に連絡して受診しましょう。  
※受傷時は症状が軽く問題なくても、時間を経て重症化することもあります。

頭部は脳挫傷や頭蓋内出血を起こしている場合、後から次のような症状が出てきます。

- 吐き気がする
- 手足が動きにくい
- 頭痛がする
- 普段と比べて意識がおかしいと思う

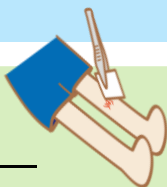
これらの異常がみられた場合は、すぐに病院へ連絡して下さい。  
※状態によっては救急車での対応が必要になる場合があります。

### コラム

頭を打った場合はどうする？



### 3. 手・足の刺し傷・切り傷



- ① 傷口を水で洗い流し、汚れを取り除く
- ② 清潔な布（ガーゼ・ハンカチ・タオル等）を傷口に当てて手の平で圧迫し止血する

※ティッシュは傷口にくっつくため、布で押さえることをオススメしています。まず布で押さえ、その上からティッシュを重ねるのはOK。

※止血する手に血が付かないように、ビニールがあれば手を覆い圧迫する

- ③ 心臓より高い位置に保つ  
※心臓より低いとどんどん腫れるため  
また血液の循環障害につながるため、  
輪ゴム等で縛らない！！
- ④ 出血が止まり、傷口がキレイであれば  
絆創膏などを貼る

#### ◇病院受診をオススメする場合

- ▼ガラスや釘が深くまで刺さったとき  
※釘やガラス等を抜かない
- ▼血がとまらないとき
- ▼傷口が熱をもつ、腫れている
- ▼錆びた釘を刺したとき  
※感染症の恐れがあるため

これらに当てはまる場合は、病院に連絡して受診しましょう。

### あると便利な医療品など

イベントを楽しむためにも、いざという時の備えとしてあると応急処置に役立つものをご紹介します。

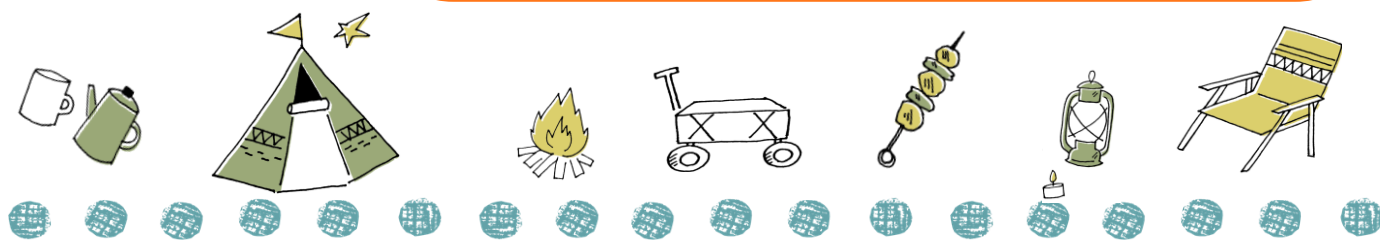
- ◆絆創膏
- ◆ガーゼや包帯、タオル
- ◆保冷剤や冷却ジェルシート

#### チェックしておきたいこと

- ☞参加者全員の保険証  
旅先に保険証を忘れて  
自費になる方も…

#### ☞近くの救急医療機関

救急車を呼ばず直接行く際に、場所と連絡先を抑えておけば、迅速に行動することができます



### 病院に受診の際は必ず事前に受診する病院へお電話しましょう

#### Q. どうして電話してから、来てほしいの？

A. ケガの種類によって、病院側が治療できるか、できないかの判断をしています。

例えば、切り傷の場合、外科医など傷を縫える医師が必要ですが、内科医のみの勤務だった場合、傷が縫えないためです。

その場合、電話せず直接来院された場合、外科医が不在のため、結局、別の病院に移動していただくこととなります。

そのような事態を避けるために、お電話してからのご来院をアナウンスしています。ご理解・ご協力をお願いいたします。



ただいま修行中!



## 当院職員 2年目インタビュー

2020年度に当院に入職した職員は約50人。入職してからの1年をふりかえり、2年目への抱負を話してもらいました。



### ● 検査科 臨床検査技士 今野 大雅 ●

入職して1年が経ち、大切だと身に染みて感じた事は「積極的に行動すること」と「報連相」です。先輩からご指導頂く時も、患者様と接する時も自ら進んで行動することが一人前の技師になる近道だと考えています。また、「報連相」は円滑なコミュニケーションを図る

為に必要不可欠であり、常に心掛けながら業務に取り組んでいます。2年目からは、独り立ちする業務も増える一方で、1年目に指導する立場にもなります。後輩からも先輩からも頼られる技師を目指して日々精進していきたいと思います。



### ● 放射線科・診療放射線技師 中窪 里紗 ●

鹿児島から知り合いのほぼいない埼玉に引っ越してきて1年、コロナ禍のため研修会や歓迎会等イベントが中止になり自施設の同期とすら会話することなく過ごしたため最初のころはホームシックになって毎晩泣いていました。しかし部署の先輩や少しずつ増えてきた話せる同期

たちに支えられて2年目を迎えることができました。仕事面では、出来ることが増えバタバタする事もありますが、どんな時も患者様のことを第一に考えて行動することを心掛けていきたいと思います。そして、更に知識をつけ、少しでも早く次のステップにすすめるよう、精進していきたいです。



### ● リハビリテーション科 理学療法士 吉田 遼太郎 ●

10年目になると体が透けて見えると言い張る主任、後輩にいじられまくる先輩、面倒見がよすぎて逆に後輩が引きつつある先輩と、リハビリ科の先輩方は個性豊かな方が多く、はじめは戸惑いました…。しかしわからないことはしっかりと指導して頂けて、自分がミスした時はカバーして下さい…、

そんな頼りになる先輩方の中で働けたことが自分の成長に繋がったと感じています。この1年で様々なことを教えて頂いたので、次の1年目の後輩の前ではカッコいい出来る男を見せつけるぐらい気持ちで先輩として、がんばっていこうと思います。



### ● 総務課・人事労務担当 勝山 ゆきみ ●

私はこの1年間総務課の職員として、主に人事労務の仕事を担当してまいりました。入職当初は覚える仕事の多さに戸惑い、先輩職員に何度も質問をしておりました。しかし、次第に自ら業務に取り組むことができるようになり、仕事での成長を実感致しました。人事労務の仕事は、社会保険等の手続きなど、

職員が安心して働くうえで大切となる業務です。そのため仕事を行う中で、素早く正確に業務を行うことが働きやすい環境を作る一助となることを学びました。2年目となる本年は、更に効率の良さを考え動くことのできる職員となれるよう邁進してまいります。



24時間救急対応

お問い合わせ先



049-258-2323(代)

救急の場合は24時間体制で、できる限り対応しております。診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス三芳総合病院

〒354-0041 埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3

TEL 049-258-2323 (代)

発行: 2021年 vol.28 編集担当: 広報委員会

2021年6月14日の情報です。変更ができる場合もございます。最新情報はHPまたは院内配布物をご確認ください。