



やけどの応急手当



寒くなると、増加傾向になる負傷が‘やけど’です。

やけどをしたら、速やかに患部を冷やすことが重要です。痛みを和らげ、皮膚深部の損傷を防ぐことができます。やけどが広範囲のときや、水ぶくれができたとき、痛みが続くときなどは、医療機関を受診し、治療するようにしましょう。また、冬場は使い捨てカイロやこたつ、電気カーペットなどの暖房器具で低温やけどを起こしやすくなります。これらは長時間の使用にならないように注意し、皮膚に赤みがあればすぐに冷やすようにしましょう。

受診の目安の3つのポイント

- ① やけどの範囲が広いとき(やけどをした本人の手のひらよりも大きいとき)
- ② 皮膚が赤く腫れて水ぶくれがあるときや、強い痛みがなくなるとき
- ③ 皮膚が白い、もしくは黒くなっている、痛みを感じないとき

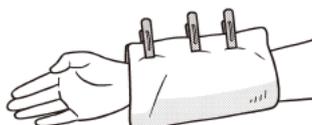
やけどをしたらすぐに冷やそう



皮膚に熱が加わると、皮膚の血管が拡張します。すると、血管の内皮細胞の間隙が開き、血液の中の細胞やたんぱく質が外に漏れます。その結果、むくみが生じます。体液がどんどん血管の外に出ていくのです。これを血管透過性の亢進と呼び、このような一連の反応を「炎症」といいます。この炎症を、皮膚を冷やすことによって止める必要があるのです。ではなぜ炎症が起きて血管透過性が亢進する仕組みが備わっているのでしょうか。それは、けがなどによって、細菌が皮膚から侵入した場合、炎症が起こることで、血管の中の免疫細胞が血管の外に出て行って、細菌と戦うためなのです。

やけどの場合は、広い範囲に熱が加わって、その部位の血管が拡張し、細菌がないのに、血管透過性が亢進してしまいます。やけどの初期対応では、この炎症を軽減するために、冷やすことが大切なのです。

水ぶくれがあるときの対処



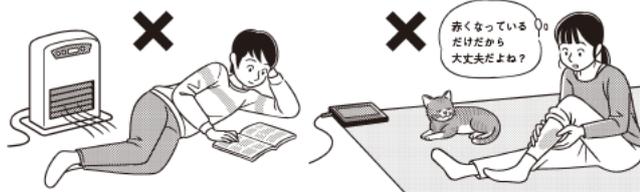
水ぶくれを潰さないことが重要です。清潔なガーゼやタオルで患部を覆って、速やかに形成外科を受診します。

広範囲のやけどへの対処



救急車を呼び、バケツなどで患部へ水をかけ続けます。10分冷やしたら、タオルや毛布などで保温します。

冬は低温やけどにも注意



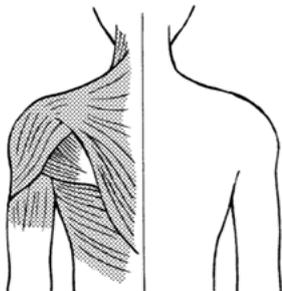
低温やけどは一見大したことがなさそうでも、冷やさずにいると真皮の深部まで損傷が進むことがあります。暖房器具は、使用時間に注意し、赤みがあればすぐに冷やすようにします。

肩がこっていませんか？

姿勢不良や運動不足が原因で背中中の血行が悪くなり、筋肉に疲れがたまることで痛みを感じるのが「肩こり」です。痛みを放置してしまうと悪化して、頭痛や吐き気を引き起こすこともあるので、ストレッチなどで早めにこりをほぐすようにしましょう。

こりやすい場所

主に首の後部から付け根、肩、背中にかけて広がる筋肉「僧帽筋」などに不調が起っています。



肩こりの主な原因

- ・姿勢の悪さ
- ・目の使い過ぎ
- ・運動不足
- ・緊張やストレス



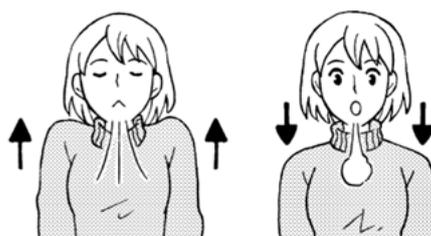
©少年写真新聞社2022

肩こりをほぐすストレッチ

*ストレッチは呼吸をしながらゆっくりと行い、無理をしないようにします。



首を大きく回します。



息を吸ったり吐いたりしながら、肩の上げ下げをします。



両腕を広げて、肘から曲げ、手を肩に置きます。



胸を張り、両肘で大きく円を描くように回します。

©少年写真新聞社2022

引用：少年写真新聞社 高校保健ニュースvol.772 付録

今年も残すところわずかとなりました。振り返ると、やはり、常にコロナを気にしながらの1年であったと感じています。とりわけ、11月下旬の修学旅行では、経験したことがないほどの緊張感を持って臨んだことが何より印象に残っています。以前にも保健だよりで紹介しましたが、諏訪中央病院の医師 玉井道裕先生の「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」は、コロナに関する情報がわかりやすく解説されています。私自身もホームページを閲覧しています。おそらく来年もすぐには、コロナの状況に劇的な変化はないでしょう…。‘知識のワクチン’を得て、むやみに恐れることなくコロナに向き合っていきたいと思っています。

