病児保育室とう太通信

vol.11

長い梅雨が明け、子ども達が元気に走り回る夏がやってきました。
肌の露出も多い季節となり、ケガや虫刺され、やけどなどのトラブルも多くなるのではないでしょうか。
そこで今回はいざというときの応急処置や夏に多い肌トラブルについてお伝えいたします。

～知ってると安心！応急処置の方法～

症状と応急処置方法	処置後 ●救急車 ●すぐに受診 ●診療時間内に受診
ケガをして血が出た！ ①まずは傷口を流水で洗う 砂や泥などの汚れを落としましょう。消毒液は傷ついた組織にダメージを与えてしまいかえって治りが遅くなることがあるので注意しましょう。 ②出血が続く場合は清潔なガーゼやタオルなどで傷を押さえる（圧迫止血） 傷口より心臓に近いところを縛る!というのは間違いです。傷そのものを圧迫しましょう。 ③傷が隠れる大きさのハイドロコロイド素材・絆創膏で覆う 最近はハイドロコロイド素材（キズパワーパッドなど）で皮膚を湿ったまま保つ方が治りがよいとされています。使用上の注意を確認して使用してください。 絆創膏を使用する場合は1日1回（中が濡れてしまったらその都度）貼りかえるようにしましょう。	●出血が大量で止まらない ●けいれんしている ●意識がない ●出血量は多くないが、止まらない ●ガラスなどが刺さり取り除けない ●指の曲げ伸ばしができない ●深い傷・大きな傷 ●汚染が強い傷 ●動物に噛まれた傷 ●傷がなかなか治らず じゅくじゅくしている
やけどをした！ ①10分ほど冷水で冷やす 水圧が強くならないようにしましょう。服を着たままやけどをした場合は服の上から流水で冷やしてください。耳や目など流水が当てられない場合は保冷剤を包んだタオルや冷たいタオルで冷やしてください。 ②水ぶくれができた場合は、潰さないようにガーゼなどで保護する 痛みが強い場合、解熱鎮痛剤を使用して痛みを和らげることもできます。	●全身の10%以上のやけど（片腕・片足で10%相当） ●やけどの状態が深い（皮膚が白く変化） ●顔面のやけど ●手や足の指のやけど ●陰部のやけど ●水ぶくれができたやけど ●やけどの範囲が狭い ●皮膚が赤くなっているのみ
鼻血が出た！ ①小鼻をしっかりつまむ（圧迫止血） ※途中で確認せず10分程度続けて押さえましょう! ②椅子などに座って顔は少し下を向くようにする 上を向くと血が喉の方に流れてしまい、吐き気に繋がることがあります。 ③10分後血が止まったか確認し、止まっていなければ再度圧迫する 血が止まるまで繰り返します。	●圧迫止血しても出血が止まらない時 ●顔面の外傷で鼻血が止まらない時 ●鼻出血が頻繁に出るがすぐ止まる時 ●1日に何度も出血を繰り返す時
虫に刺された！ ①石鹸などでよく洗って、流水で流す ②患部を保冷剤などでしっかりと冷やす かゆみが軽くなります! ③かゆみ止めの軟膏（抗ヒスタミン薬やステロイド入りの軟膏）を塗る 虫よけについて 【主成分:ディート】 6ヶ月未満は使用不可、6ヶ月～2歳未満は1日1回、2歳～12歳未満は1日1～3回（30%濃度のものは6～8時間有効） 【主成分:イカリジン】 年齢制限なし、塗る回数の制限なし、（15%濃度のものは6～8時間有効） ※植物由来の虫よけは効果が低く、持続時間も20分程度といわれています。 ※日焼け止めと併用する場合、日焼け止め→虫よけの順で使用しましょう。	●アナフィラキシー症状がある（呼吸が苦しい、顔色が悪いなど） ●マダニに噛まれた（※マダニは取り除かずに病院へ!） ●痛み、腫れなどの症状が1週間以上治らない ●かゆみが強く掻きむしってしまう

裏面に続きます

～知っておきたい夏の皮膚トラブル～

あせも

あせもってなに?

汗が刺激となって湿疹ができた状態。痒みを伴うことも多く、掻きむしると広がっていくため注意が必要です。たくさん汗をかく夏場はもちろん、服を着込む冬にもできることがよくあります。

あせもができたら

湿疹の塗り薬（ステロイド薬）で治療することができます。悪化する前に医師に相談しましょう。
もともと肌のバリア機能が破綻していると湿疹ができやすいので、日々の保湿などスキンケアも大切です!

日常の注意点

- 汗をかいたらこまめに拭きましょう。シャワーで汗を流すのもGOOD!
- 通気性のよい服を選択し、たくさん汗をかいたときは着替えましょう。
- 掻きむしって傷ができないように、爪切りも忘れずに。

とびひ

とびひってどうしてできるの?

虫刺され･あせもを掻きむしる→細菌が傷に入る→水ぶくれやただれができる→さらに掻きむしったり、他の傷口を触ったりすることでどんどん広がる
⇒これがとびひです!

とびひになったら

- 抗生剤で治療できます。虫刺されや湿疹がジュクジュクしていると感じたら、早めにかかりつけ医に相談しましょう。
- とびひの部位を触らないように、長袖･長ズボンなどの着用がおすすめ。
- 家族や友達とタオルの共用は避けましょう。
- 鼻に指を入れるのも注意。鼻の中にできることもあります。
- 治るまではプールは控えましょう。

日常の注意点

- 掻きむしって皮膚に傷をつけないように気をつけましょう。
- 手洗いをしっかりしましょう。
- 爪を短く切っておくことも大切です。
- 皮膚を清潔に保つよう心掛けましょう。

水いぼ

水いぼってなに?

ポックスウイルスが直接皮膚に感染してできるいぼ。徐々に増えいきますが、半年から2年程度かけて自然に消失します。

水いぼができたら

自然になくなるまで経過観察することが多いです。数が少ない場合摘まんで取る処置をすることもありますが、
①痛みを伴う処置であること　②2～3週間ごとに数回繰り返さないといけないことが多いこと
以上の点を踏まえて医師と相談する必要があります。

日常の注意点

- 他の人とタオルやビート板の共有を避けましょう。
- プールなど水の共有では移らないですが、皮膚同士の接触を避けるため、ラッシュガードの着用が望ましいです。
- 水いぼ周辺は乾燥や痒みを伴うことが多いため、保湿を心がけましょう。ステロイドを使用し続けると水いぼが増えるので、痒みが強いときは医師に相談しましょう。

水の事故に気をつけよう!

海･川･プールなど水遊びの楽しい季節。以下のポイントに注意して、安全に気をつけて楽しい夏を過ごしてくださいね!

※子どもは静かに溺れます!※

溺れる時はバシャバシャと音を立てるイメージ、ありませんか?実際は何が起きたか分からず、呼吸に精一杯で声を出す余裕もなく静かに沈みます!

お風呂で親が髪を洗っている間に…という事故もあります。たとえ短時間でもわずかな水量でも溺水は起こる可能性があることを知っておきましましょう。

☆事故を予防するポイント☆

★子どもだけで入浴、水遊びをしない
★大人の洗髪時は子どもを湯船から出すか、絶えず声かけをする
★湯船には大人が先に入り、出る時は子どもを先に出す
★お風呂の残り湯や洗濯槽に水をためておかない、浴室を使わないときはカギをかける
★水のレジャーの際は必ずライフジャケットを装着する
★川や海などに入るときはしっかり止められて脱げない靴を履く（クロックスのような形のものは脱げやすく滑りやすいので危険!）

病児保育室とう太　併設 うえだこどもクリニック UEDA CHILDREN'S CLINIC

〒520-2331 野洲市小篠原869番地1　077-596-3751

↑web予約受付はコチラから