

あいさいさんの  
健康まめ知識

# もしものときの応急処置

～いざという時のために～



大きな災害が発生して、けがをした場合、また周りの人がけがをした場合どうしますか？  
災害時は、普段のように救急車がかけつけられないこともあります。  
そんなときに役立つ対応方法についてご紹介します。

## 切り傷などによる出血

①出血を止める ②細菌の侵入を防ぐ ③痛みをやわらげる という3つが手当のポイントです。

出血している部分に清潔なガーゼやタオルをあて、その上から手のひらでやや強く押さえて止血します。じかに血液に触れないように、ビニール手袋やビニールを使いましょう。

患部を清潔に保ち、包帯やハンカチなどをまきます。

## やけど

すぐに水道水で冷やしましょう。冷やすことで、痛みをやわらげ、皮膚の損傷を防ぐことができます。熱湯や油のやけどでも水道水でかまいません。服の上からでもよいので直接やけどした部位に流します。できるだけ20分程度冷やしましょう。

「冷やす」と聞くと保冷剤が思い浮かぶかもしれませんが、凍傷を引き起こすことがあるため直接患部に当てないようにしましょう。

参考:公益社団法人日本皮膚科学会



## 心肺蘇生とAED

心肺蘇生やAED(自動体外式除細動器)などの応急手当を行えば、救命の確率があがると言われています。

いざという時のために、心肺蘇生法やAEDの使い方を知っておくことも大切です。

<身近で講習> 愛西市消防署の各種救命講習

愛西市 救命講習 で検索

※コロナ感染症の状況などにより中止となる場合もあります

☎(26)1100

<e-ラーニング> 消防庁の応急手当WEB講習

消防庁 応急手当 で検索

問 健康推進課 ☎(28)5833



## 歯の健康講座

### 良食を!

毎回の食事、おいしく食べていますか?よく噛んでいますか?

健康に良い食べ物を意識して選んでいても健康に良い食べ方ができているでしょうか?

全部の歯を使っていますか?歯は全部で何本ありますか?バランスよく食べていますか?理想のバランスは

- ・主食(雑穀類:主にエネルギーになる)
- ・主菜(肉類:主に体の組織をつくる)
- ・副菜(野菜類:主に体の調子を整える)

この割合は 主食4:主菜1:副菜2 です。

食事にどれくらい時間をかけていますか?

食べる時間が短い、噛まない、噛んでいない「流し食べ」になっていませんか?

噛まない食事を続けていると

噛まない→噛めなくなる→偏食・唾液量低下→歯が汚れやすくなる→むし歯・歯周病になりやすくなる→歯を失う→噛まない:負の食スパイラルとなる

### よく噛むための7つのポイント

①具材を大きく切る。②歯ごたえを残す。③食材の組み合わせに工夫。④水をおかない。⑤床に両足の足底をつける。⑥急がない(せかさない)。⑦楽しむ です。

よく噛む→噛む力を維持できる→十分な栄養素・唾液量→歯が汚れにくくなる→むし歯・歯周病になりづらくなる→歯を維持する→よく噛む:良い食スパイラルになる  
まずは一口目を意識して噛んで食べましょう。

(海部歯科医師会)