



医務室通信 NO3

富山県立大学 医務室

夏はアウトドアでの活動が多くなります。今回はケガ、虫刺され、熱中症がテーマです。

世の中も変わってきてるけど、傷の手当ても変わってきている？



- ・傷は水で洗うだけ～昔は傷口の細菌を殺すため消毒薬を使ってましたが、細菌より人間の細胞を破壊し、傷を治りにくくします。
- ・傷は乾燥させない～傷口から出てくるジクジクした浸出液は、傷を治すための細胞成長因子が入っています。傷口が乾燥すると細胞が死んでかさぶたとなります。死んでしまった細胞からは新しい細胞はできません。

ハチやマダニに刺されたときの対処は？



- ・ハチに刺されと思ったら、その場でハチの針を指やピンセットで取り、流水で毒を洗い流し、虫刺され薬を塗ります。前にハチに刺された方は要注意！！2回目にハチに刺されて、アナフィラキシーショックという重度の急性アレルギー反応（じんましんや呼吸困難、血圧低下など）になる人がいます。すぐに救急車を呼んでください。
- ・マダニは3～4mmぐらいで肉眼で見えます。吸血用の吸い口を皮膚に差し込むため、無理にとると吸い口が皮膚に残り、しこりやマダニがもつウイルスから感染症になることがあります。マダニにさされた場合、皮膚科で特殊な器具を使って取ってもらいましょう。マダニが動いているときは振り払えば落とせます。

熱中症の初期症状は？適切な対応は？



- ・熱中症の初期は、めまいや立ちくらみ、気分が悪い、こむら返りなど、筋肉がつる状態が現れます。悪化すると頭痛や吐き気、体がだるいなどの症状が次に出てきます。疲れや、夏風邪だと思い見過ごしてしまう人がいます。すぐに日陰などに移動し、服やベルトを緩め、氷や冷たいペットボトルで体を冷やし、スポーツドリンクなどを、自分でゆっくりと飲みましょう。十分に休息を取り回復するのを待ちます。
- ・自分でスポーツドリンクが飲めなかったり、飲めてもだるさが残っているなど、いつもと違う場合は、医療機関へ受診してください。
- ・予防として、暑い外に遊びに行く前日はしっかりと睡眠をとると、自律神経が障害されにくくなり、汗をかく機能がしっかりと働きます。

熱中症 意識がない状態

・救急車を呼ぶ→安全で涼しい場所に移す→服やベルトを緩め、体を冷やす(氷や冷たいペットボトルなど)→救急車で医療機関へ

