

応急処置について

医薬品医療機器等法（旧薬事法）により、医師または薬剤師以外の方が、医薬品（市販薬含む）を第三者に与えることは、法律で禁止されており、市販薬で重篤なアレルギーなどの副作用をおこした事例も発生しています。

医薬品は必ず、「本人が持参または購入したものを、本人の意思で使用するのみ」とし、必要時は医療機関を受診するようにしてください。普段使用している薬、常備薬等は必ず持参するよう、事前に周知徹底してください。

また、薬を使用しない応急処置は、以下のようなものがありますので、参考にしてください。

【 生理痛 】

➔ カイロや湯たんぽなどでお腹や腰を温めて、しばらく横になって休む（一度寝入ると、よくなることが多い）。できれば冷たすぎない飲み物で少しずつ水分補給をする（血流がよくなり痛みが和らぐ効果がある）。

【 乗り物酔い 】

➔ 衣服をゆるめ、目を閉じて横になって休む。できれば頭部を冷やすとよい。

【 熱中症 】

➔ 涼しい場所に移動し衣服をゆるめ、発熱がみられる場合は動脈の通る部位（首筋・わきの下・足の付け根など）を冷やす。できるだけ水分補給をする。緑茶・紅茶・コーヒーなどカフェインの入ったものは利尿作用があるため避ける。汗をかいた後や、食事で十分に塩分がとれていない場合は、塩分が入ったスポーツドリンクなどの飲み物や、水と塩を同時にとれるとよい。

なにより、症状がでる前に予防として水分補給をしっかりすることが大切。寝不足や欠食も要因となるので注意。



環境省「熱中症予防情報サイト」



熱中症対応フローチャート

【 虫刺され 】

流水で洗い ➔ 氷や冷水で冷やす（かゆみや腫れがやわらぐ）。

ハチや毒虫に刺された場合には、近隣の病院等に受診し処置を受ける。

【 けが 】

以前は「傷口を消毒する」のが一般的でしたが、最近はあまり消毒薬を使用しなくなっています。

なにより、水で汚れをしっかりと洗い流すことが大切です。

野生動物による噛み傷やひっかき傷は、感染症のおそれがあるため受診が必要です。

○浅いけが（血がにじむ程度）

➔ 流水で洗い、水気をとる。ガーゼや絆創膏で傷口を保護する。異物が入ってしまいとれない時は受診を。

○深いけが（多量の血が流れ出る）

➔ 傷口を確認し、流水で洗う。圧迫して止血する（清潔なガーゼを厚めにたたんで当て、上から指や掌で圧迫する（10分程度）。止血できない時には急いで受診しましょう）。



日本赤十字社HP