

# “R.I.C.E.”処置(応急処置)

医師に診せるまでの大切な応急処置です。

この処置は、迅速に確実に行うことによってそれ以上の悪化を防ぎ、回復にも大きな影響を及ぼします。

毎日のように園で起きる子どもたちの受傷事故、子どもの反応によっては時折管理者・先生にとってとても重大な事故のように感じさせられてしまう事があります。

子どもたちの大きな泣き声や(受傷した子ども以外の)周りの子どもたちの大げさな反応なども原因の一つです。

また家庭内で起きる受傷事故においても子どもの出血を見たことにより母親がパニック状態になる。

同じようにあまりにも突然に起きた大きな痛みを伴う打撲や打ち身による子ども自身のパニック状態などが考えられます。

そんな時は皆さん、どうか一度大きく深呼吸をしてみてください。

そしてまず受傷した子どもをじっくりと観察する事から始めましょう。

意識は？ どの部位が？ 出血は？ 腫れは？ 受傷の状況は？ 呼吸は？

などまずできる範囲で目視をしてください。

そして素早く応急処置を始めましょう。

※明らかに意識消失状態・痙攣などのショック状態(スマホなどの動画撮影しておくと後々説明がしやすくなります)・頭部を打った・大量出血・骨折が疑われるような顕著な変形などの場合は躊躇なく119番へ通報し、指示を仰いでください

い。応急処置を施すことによって医師に診せるまで、それ以上にケガを悪化させない、また回復に向かって良い効果を表すことになります。

#### R.:Rest 安静

出血がある場合、患部周辺の関節や筋肉が動くことによって血行が促進され脈の上昇とともに出血量がひどくなる。

そのことを防ぐためにも安静にすることが第一です。

また周りにいるほかの子どもたちが騒ぐことによる受傷者の気持ちの昂ぶりを抑えることにも繋がります。

人間の体は怪我をした瞬間から体の中で修復作業を始めます。

安静にすることにより修復作業をスムースに開始する事になります。

#### I.:Icing 冷却

傷害を負った部位は細胞レベルで傷つき炎症が広がってゆきます。

炎症による細胞破壊を抑えるためにも局所循環を抑えるようにします。

そのためには氷や冷蔵庫にある保冷剤、緊急時に使用する急速保冷剤などを使って患部を冷やしてゆきます。

患部の腫れは体にとって必要な反応ですが後々の患部修復作業のためにも冷やすことのほうが大切です。氷等で冷やす場合は 15 分から 20 分を目安としはじめのうちは冷たさでピリピリとした痛みを感じますが、のちに無感覚のような状態になってゆきます。

一度冷やしてもなかなか腫れがひかない場合は 60 分程度間をあけて再度繰り返してあげましょう。

## C:Compression 圧迫

出血がある場合は、まず止血をする。

出血場所である患部周辺や上流部分(心臓に近いほうの部位)の動脈を強く圧迫し、一時的に止血して血小板による血管修復力を高める。

ただしあまり強く圧迫したり長時間の止血はかえって悪い影響を及ぼすことがあります。なるので十分注意する必要があります。

止血帯などを使用する場合は、開始時間を書いた紙を張り付ける、時間をおいて少しづつ緩めてゆくなどの処置を講じる。

事前に体の中にある多くの止血点などを覚えておくことも重要です。

## E:Elevation 挙上

出血部位からの止血を助ける方法の一つとして、重力を利用して心臓よりも高く患部を挙上する事が必要です。

打撲や打ち身などの時の患部の腫れを防ぐ方法の一つにもなります。

足首や脚、膝等の場合は椅子などを利用して受傷者の安静を第一に考慮する。また患部が肩や首などの場合も、椅子などに座って安静にすること。

上記のように受傷して取り乱した子どもたちの様子をじっくりと観察し、落ち着いて的確な判断と応急処置を施すことができれば患部の修復も早く治療に要する時間も短くすることが可能です。

【子どもの鼻血】間違った対応をしていませんか？

- ・即ティッシュや脱脂綿を鼻に詰める。 → ×
- ・眉間付近の鼻をつまんで上を向かせる。 → ×
- ・頭の後ろを叩く → 絶対×
- ・鼻に詰め物をして寝かせる。 → ×

## 【子どもが鼻血を出したら】

① 鼻(鼻の穴の部分)を強くつまむ **圧迫**

口呼吸に慣れれば子どもたちは自分でもできます。

② 下を向いて座らせる **安静・挙上**

上を向かせると血液が口に入って気持ち悪くなります。

この合間にティッシュや濡れナプキンなどを取りにゆきます。

③ 話を聞く ぶつかった? ころんだ? 頭を打った?

このようにしていれば早ければ1分ほどで止血をすることができます。

※それでも血が止まらない、大量に出血している場合は鼻の血管ではなく、脳からの出血も考えられますので注意してください。

子どもたちには誰かが鼻血を出すたびにこのやり方を説明すれば、血を見てパニックに陥ったり、服を血で汚すことは少なくなります。

文責 古川光男