



覚えておけば安心です

もしもの時の応急手当

ミラノコルティナオリンピックでは、世界中の選手の方々の活躍が素晴らしかったですね。3月6日からはパラリンピックが始まります。

選手の皆さんを応援していると、体を動かしたくなってしまうかもしれません。楽しく活動できるのが一番ですが、いざというときのための応急手当を今号では特集します。



【捻挫してしまったとき】

- ① 安静にして、動かさない。
- ② 冷やすときはタオル越しで行いましょう。
- ③ 包帯やサポーターで適度に固定をする。
- ④ 患部を心臓よりも高くして腫れを抑える。

捻挫の応急処置



1: 安静 2: 冷却 3: 圧迫 4: 挙上

※痛みが強い場合、腫れが引かない場合は、早めに医療機関（整形外科）を受診してください。

【切り傷ができてしまったとき】

- ① 水道でしっかり傷を洗い流す。目に見えない汚れや異物を落とす。
- ② 清潔なタオルやハンカチでしっかり押さえて止血する。傷口は心臓よりも高さが上になるように。
- ③ 絆創膏などで傷を保護する。

切り傷の応急処置



- 1: 傷を水でよく洗う
- 2: 清潔なガーゼで覆う
- 3: 絆創膏などで保護

こんなときはすぐに医療機関へ

- ・ 深い傷や出血が止まらない（4分以上続く場合）
- ・ 感染の兆候（赤み・腫れ・膿・熱を持っている）
- ・ 汚れが強い傷や動かすと強い痛みがある
- ・ ガラス片など異物が混入して取れない



【火傷をってしまったとき】

すぐに冷やすことが大切

- 流水で15分〜30分冷やす。衣服が皮膚にくっついていている場合は、無理に脱がさず服の上から冷やしましょう。

⚠️ 氷水や保冷剤を直接当てないこと。水道が無い場合は、タオルなどに挟んで使用する。

やけどの応急処置



- 1: 流水で冷やす
- 2: 衣服の上から冷やす
- 3: 水ぶくれは潰さない

水ぶくれができるような火傷や広範囲の場合は、清潔なガーゼやタオルを当てて、すぐに医療機関を受診しましょう。

まちだ丘の上病院は、地域の「らしく、生きる」を応援する医療・介護・福祉のサービスを提供します。地域のかかりつけの外来から入院療養・訪問診療・訪問看護・ケアマネシメントなどを担っています。お気軽に、医療のこと健康のことご相談下さい。



睡眠を知ろう

最近気持ちよく眠れていますか？

「春眠暁を覚えず」―中国の唐の時代の詩人、孟浩然が作った漢詩の一節で「春はよく眠れる」といった意味があります。

小野路もやわらかな春の気配を感じるようになりました。毎日の睡眠の質を高め、元気に活動できるように、今号では睡眠特集をお届けします。

睡眠不足は健康へのリスクになることも。

睡眠時間が極端に短いと、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクが高まること、近年の研究で明らかになっています。

いつも睡眠時間が短いからと、休日にたくさん寝るいわゆる『寝だめ』をしている人はいませんか。残念ながら、眠りを『ためる』ことはできないのだそうです。体内時計がずれてしまい、時差ボケと同じような状態になってしまいます（社会的時差ボケ）。

週末にたくさん寝たのに疲れが取れない…という方、実はこのような理由があったのです。



“良い睡眠”は年代によって変わる

厚生労働省の健康づくりのための睡眠ガイド2023によると、良い睡眠の推奨事項は年別に分かれています。

良い睡眠のために気を付けたいこと

子ども

- 睡眠時間：小学生は9～12時間、中学生は8～10時間を目安にしましょう
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をとりましょう夜更かしはほどほどに！

成人

- 睡眠時間：6時間以上
- 日常の食生活や運動、寝室の環境などを見直して、“睡眠休養感”を高めましょう
- 睡眠の不調、睡眠休養感の低下は、病気が潜んでいることもあるため注意が必要です！

高齢者

- 寝床にいるのは8時間以内を目安にしましょう
- 長い昼寝は夜間の睡眠を妨げます。日中は活動的に過ごしましょう

厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023より

ただし、気持ちよく眠れる環境や、疲れが取れる睡眠時間は人によって異なるのだそうです。こちらは、あくまでも目安として、自分の理想の睡眠を見つけたいですね。



丘の上サロン4月からの予定が決まりました

地域の皆様のお役に立てるような講座を企画いたしました。お待ちしております。

開催場所は、まちだ丘の上病院 または、ヨリドコ小野路宿となっております。お間違えないよう、ご注意ください。

年間予定表はこちらから↓

丘の上サロン

毎月第4木曜日 15時～16時

参加費無料・予約不要
どなたでもご参加いただけます

日程	プログラム	場所
4/23	オレンジ健康タイム ～認知症予防と改善への期待～	まちだ丘の上病院
5/28	看護師の1日 ～看護師の仕事とは？～	まちだ丘の上病院
6/25	介護に使えるアロマセラピー	ヨリドコ小野路宿

協賛：小野路町内会

今日から実践してみませんか？

ぐっすり眠るためのヒント



就寝の1～2時間前までにお風呂に入る



部屋はできるだけ暗くする



無理に寝ようとせず、眠気が訪れてから寝る



カフェインを摂りすぎない。



寝酒・深酒はしない



日頃から適度な運動をする。

参考文献 厚生労働省の健康づくりのための睡眠ガイド2023

最近よく眠れない・・・といったお悩みがございましたら、かかりつけ医や、まちだ丘の上病院へご相談ください。

発行元 一般財団法人ひふみ会 ヨリドコ新聞編集委員

〒195-0064 東京都町田市小野路町十一ノ一
〇四二一七三三三三三三三三

ヨリドコ新聞 デジタル版 ホームページ



info@machida-hospital.com

info@machida-hospital.com

