

5. 気になる症状とその対応

(1) 発熱

発熱は、からだの異常を知らせる警報といわれています。高熱の原因は、感染症が多いので早めに受診しましょう。

微熱が続く場合や2~3日休養しても下がらない場合は、医療機関を受診しましょう。



【生活のアドバイス】

安静にして様子を見る。

寒気がない時は、アイスノン・氷枕などで体を冷やす。

熱や汗などで脱水にならないよう、お茶・スポーツドリンクなどで水分を補給する。

食欲のないときは、食べやすく消化の良い食事(ヨーグルト・アイスクリーム)などをとる。

(2) 咳がでる

咳が一番多いのは、「かぜ」です。咳は気道に侵入してきた異物や貯留した分泌物(痰)を外へ排出する生体の防御反応です。つらい咳を早く抑えるために、つい市販の薬に頼ってしまいがちですが、咳といってもその原因、治療法は人それぞれ異なるので、安易な薬の使用は避けましょう。

2週間たっても咳が続く場合は、医療機関を受診しましょう。



(3) 頭痛

頭痛の原因はさまざまです。肩こり、ストレス、二日酔いから目や耳・鼻の病気が原因となることもあります。原因が思い当たるときは、その病気の治療や睡眠など生活の見直しを心がけてください。

頭痛の頻度が多い場合や痛みがひどい場合は、医療機関を受診しましょう。



(4) 腹痛

腹痛は、日常的に最も多く見られる症状です。食べ過ぎや生理痛など原因がはっきりしている場合は、衣服をゆるめ、安静にして様子を見ます。

強い痛みや嘔吐がある場合は、飲物や食べ物は控えましょう。

動けなくなるような激しい痛みや痛みが長引くときは、医療機関を受診しましょう。



(5) 下痢

下痢の原因は感染性のものが多いみられますが、慢性の下痢では、消化器疾患の他に全身疾患も考えられるので、注意しましょう。



【生活のアドバイス】

お茶やスポーツドリンクで水分補給をする。安静にして体を冷やさず保温に努める。消化のよい(ヨーグルトやおかゆ)食事をとる。下痢止めはむやみに飲まない。

(6) 生理(月経)痛

生理痛を我慢して過ごすのはあまりよいことではありません。痛み止めの薬を飲むと癖(くせ)になるとか、体に悪いと言われますが、生理痛を我慢して過ごすストレスの方が体には良くありません。

【生活のアドバイス】

使い捨てカイロなどで下腹部や腰部を温めて血行を良くする。

痛みが強くなる前に鎮痛剤をのむ。

また、毎回、ふつうの生活ができないくらい生理痛がひどい、吐き気を伴う、前回に比べ、だんだん痛みがひどくなる、鎮痛剤が効かないなどというときは、医療機関を受診しましょう。

6. 応急処置

(1) すり傷・切り傷

【応急のポイント】

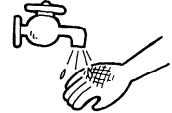
すぐに水道水でよく洗い流す。
清潔なハチマキやタオルで傷口をおおう。
「傷が大きい」「膿がでてきた」
「土やじりが傷口に多くついてとれない」「出血が続く」場合は、医療機関で手当てを受けましょう。



(5) やけど

【応急のポイント】

流水で十分に冷す。
刺激が強い場合は、やけどしたところに直接水圧がかからないよう洗面器などにひたす。
衣服を着ている場合は、着たままの状態の水をゆっくりかける。



(2) 虫刺され

【応急のポイント】

すぐに水道水でよく洗い流す。
軽度の場合は市販の抗ヒスタミンの軟膏をぬり、患部を冷やしておく。



(3) 鼻血がでた

通常の鼻出血は、顔面打撲や鼻粘膜の炎症によってキーゼルパツハという毛細血管の集合している部分から出血します。頻回に鼻出血がある場合は耳鼻科で炎症の有無を確認してもらう必要があります。

出血したら座ってやや下を向いて鼻を冷しながら圧迫しましょう。

上を向く・仰向けに寝る・

首の後ろをたたく・

ティッシュをつめるのは、ダメ!



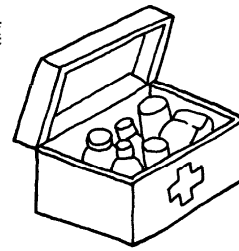
家にそろえておきたい薬と救急セット

内服薬

- かぜ薬○胃腸薬
- 鎮痛解熱剤
- 常用薬

その他

- 体温計
- 救急絆創膏
- 包帯 ガーゼ
- ピンセット
- 氷枕等



外用薬

- 消毒薬
- 温・冷湿布
- 虫刺され軟膏

薬を使用する時は説明書を見て注意事項を守り使用しましょう。

症状が改善しない時は早めに医療機関を受診しましょう。

(4)

打撲・ねんざ・骨折・突き指

レスト
Rest
患部の安静・固定
添え木、ダンボール、テーピングなどで固定する



アイス
Ice
患部の冷却
氷、水道水、冷却スプレー、冷湿布などで冷やす。冷やしすぎに注意 (15~20分くらいが目安)



コンプレッション
Compression
患部の圧迫

包帯などで軽く縛ったほうが腫れを予防できる。きつく縛らないよう注意



エレベーション
Elevation
患部の拳上

患部を自分の心臓よりも高い位置にしておく

