

今月の TOPIC

『これだけは知っておきたい、応急処置の基本』

＜応急処置の基本：ケガ直後のケア＞

捻挫や打撲など、ケガ直後のケアの基本を示す「RICE」を覚えておきましょう！

Rest
(安静)

なるべく安静に。
時にはテープや包帯で
固定することも
必要になります。



Icing
(冷却)

氷のうや
冷感シップなどで
患部を冷やします。
炎症の広がりを
抑えます。
事故後30分以内が
効果的です。

Compression
(圧迫)

腫れや内出血を
最小限にするため、
包帯などで軽く圧迫
します。強すぎや長時間
の圧迫は、血液循環を
妨げてしまうので
NGです。

Elevation
(持上げる)

腫れや内出血
などを防ぐため、
患部を心臓より高い
位置に上げると、血液や
リンパ液の流入を抑えられ
ます。足首や膝なら、
台の上に乗せるなど
しましょう。

＜ケース毎の応急処置法＞

1. 転んで擦りむいた！

まず洗浄をします。ケガをした部位には砂やゴミなどが入っていますので、洗浄しておかないと、皮膚の中に残ってしまう恐れがあります。よく流水で流してください。洗浄した後は、市販の湿潤療法(*1)用の絆創膏(*2)を貼っておきましょう。出血が多かったり、化膿していたり、患部が熱を持っているなら、病院へ受診しましょう。

(*1) 浸出液(傷口から出てくる透明な液体)を保持して傷口をびったりと覆って湿潤環境にすること。現在は消毒薬を使用せず、かさぶたをつくらず治す「湿潤療法」が主流だそうです。

(*2) キズパワーパッドやカットバンモイストなどが市販されていますので、使用するときは正しい使用方法を確認しましょう。

2. 火傷した！

やけどの初期対応は、ひたすら冷やすことです。服の上から熱湯などがかかった場合は、服の上から冷やします。脱がそうとすると皮膚まで剥がれてしまうことがあります。やけどを負った後、水ぶくれができることがあります。これは、つぶさないでください。水ぶくれは、まさに自然の湿潤療法です。もし、つぶれたり、つぶした場合は、洗浄後、市販の湿潤療法用の絆創膏を貼ってください。

3. 鼻血が出た！

まずは安静にすることが大事です。衣服をゆるめて椅子などに座りましょう。血が喉の方に流れていくのを防ぐために下を向きます。万が一、喉の方に血液が流れてしまったら、飲みこむのではなく、口から吐き出すようにしましょう。濡れたタオルや氷の入った袋などで小鼻を冷やすのも止血に効果的です。そして親指と人差し指を使って小鼻をつまみ、5分程度圧迫します。これでたいていの鼻血は止まります。どうしても鼻に詰めたければ、ティッシュではなく綿やガーゼなど、やわらかくて創に張り付きにくいものにしましょう。

NGな止め方！

- ① 鼻をかむ…毛細血管に圧力をかけることになるのでけいに出血してしまう
- ② 上を向く…血液がのどのの方に流れてしまう
- ③ ティッシュを詰める…引抜く時に固まっていた血が一緒に剥けてしまい、再度鼻の中を傷つけてしまう
- ④ 頭や首の後ろをトントンたたか…全く止血の効果はなく、逆に刺激を与えてしまい、余計に鼻血が止まらなくなってしまう



4. 目にゴミが入った！

目にごみや異物が入ったら、絶対にこすらず、まばたきで涙と一緒に流すか、綺麗な水道水や市販の目薬でしっかり目を洗ってください。水を張った洗面器に顔を付けて、瞬きをすることで目を傷つけずにゴミをとることもできるそうです。薬品や洗剤が目に入ったら、すぐに洗眼です。目を下に向けて、流水で流します。

過ごしやすい季節の到来です！今年は少し残暑が長引くようですが、朝晩はグッと気温が下がることもあるかと思しますので、風邪など引かないようにお気をつけください。

*** 全国労働衛生週間スローガン ***

『健康職場 つくる まもるは みんなが主役』

◆ 今月の予定 ◆

- 3日(月) (岡山) ISO審査
- 4日(火) (本社) ISO審査
- 8日(土) (本社) 営業・製造・品質会議
- 12日(水) (岡山) 製造会議
- 13日(木) (本社) 総務会議
- 19日(水) } 大阪勧業展 2016
- 20日(木) }

*** 月間重点目標 ***

「アイデアをみんなで声かけあい、技能向上！」

(by 中村さん)

Happy Birthday



今月のお誕生日
3日 水島 さん
30日 妙本 部長



大阪勧業展2016
に出展します！

今年も大阪勧業展に出展することが決まりました。昨年も347の企業・団体が出展し、来場者数は8115人にのぼりました。我が社でも実際に数社との新規取引につながりました。

～大阪勧業展 2015 より～

(出展者の声)

- ふだん商談できないような企業と話げできた。
- いろいろな業種が集まる展示会で興味をもってもらえるお客様が多数いた。
- 午前中訪問されたお客様から昼過ぎには見積依頼が社に届いた。

(来場者の声)

- 新製品が多数ありビジネスの参考になった。
- 普段あまり話せない業種の方々と話せて有意義でした。
- 規模が大きく展示内容も充実しており満足した。
- 大変素晴らしい技術を持った企業が多く勉強になりました。

