

健康手帳

とっさの外傷の応急処置

これから行楽シーズンを迎え、けがをすることが増えるかもしれません。そんなときのために、医療機関に行く前の応急処置をいくつか紹介します。

<擦り傷>きれいな水で、泥などを洗い流してください。出血が少なければ、食品用ラップで覆いましょう。じわじわと血がにじむようでしたら、穴開きのビニールで覆いティッシュペーパーや布を当てて止血してください。<切り傷>きれいな水で洗ってください。血が吹き出す場合は、真上から圧迫して止血し、急いで医療機関に

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

行きましょう。<やけど>冷たい水で冷やします。保冷剤でも構いませんが、霜焼けにならないよう注意が必要です。熱っぽさが取れたら、食品用ラップで覆いましょう。空気に触れさせなければ痛みは和らぎます。<打撲・ねんざ>痛い部分を冷やします。動かすと強い痛みが出る場合は、骨折しているかもしれませんので、タオルなどをクッションとして挟み、棒状の物で固定します。雑誌や段ボールを少し丸めた物も便利です。傷の状態によっては急を要する場合もありますので、心配なときには早めにかかりつけ医にご相談ください。

前橋市医師会 生方 毅

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
休 日 当 番 医	8 日 (日)	みどり小児科 (児) 嶺町 ☎269-8885	大塚内科医院 (内児) 三俣町一丁目 ☎231-2399	殿岡内科 小児科医院 (内) 天川原町二丁目 ☎221-1599	田中内科医院 (内) 古市町一丁目 ☎251-0254	たき医院 (外) 大利根町一丁目 ☎251-5101	萩原整形外科医院 (整) 西善町 ☎266-3550	バルフィー・今井 レディースクリニック (産婦) 南町三丁目 ☎223-3114	みうら耳鼻科医院 (耳鼻) 広瀬町三丁目 ☎266-7023	羽生田眼科医院 (眼) 千代田町二丁目 ☎232-1010
	5 月 15 日 (日)	ほんま小児科 (児) 上佐鳥町 ☎290-3131	上毛大橋 クリニック (内) 川原町一丁目 ☎237-2800	西片貝クリニック (内) 西片貝町三丁目 ☎223-6533	相澤医院 (内) 富士見町原之郷 ☎288-6806	前橋外科医院 (外) 天川町 ☎263-1018	滝沢整形外科医院 (整) 関根町 ☎232-6502	豊泉クリニック (産婦) 高崎市上中居町 ☎027-326-2933	つれいし 耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市上小堀町 ☎027-343-2131	あかばね眼科 (眼) 高崎市上並榎町 ☎027-388-9111
	22 日 (日)	すくた医院ゆう子 キッズクリニック (内児) 光が丘町 ☎251-5622	伊藤内科医院 (内) 下小出町二丁目 ☎232-0537	吉田医院 (内) 鼻毛石町 ☎283-3375	斎藤医院 (内児) 朝日町四丁目 ☎224-7134	狩野外科医院 (外内) 日吉町四丁目 ☎231-7025	整形外科とくま クリニック (整) 総社町総社 ☎254-2611	道下産婦人科医院 (産婦) 平和町一丁目 ☎231-7821	斉藤クリニック 耳 鼻 科 (耳鼻) 日輪寺町 ☎235-8880	とくい眼科 (眼) 総社町総社 ☎290-1091
診療時間は午前9時～午後6時。市医師会の休日当番医がホームページで検索できます。 アドレスは http://maebashi.gunma.med.or.jp/ 、携帯電話の場合は http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/ です。										
★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111 午後8時～午前0時 内科と小児科										
★救急病院等案内 ☎221-0099										
歯 科										
日曜・祝日は歯科医師会休日診療所 岩神町二丁目19-9 ☎237-3685 午前10時～正午、午後1時～3時										
休 日 当 番	5月8日(日)＝小山接骨院 (若宮町三丁目) ☎237-1259、かえて接骨院 (山王町一丁目) ☎267-0802									
	5月15日(日)＝青柳接骨院 (青柳町) ☎235-3456、亀泉接骨院 (亀泉町) ☎264-0113									
	5月22日(日)＝田島接骨院 (城東町三丁目) ☎231-3883、鈴木接骨院 (堤町) ☎264-0148									
薬局	日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 ☎223-8400 午前9時～午後6時									