

あるある ヘモフリア!



冷やそう



冷却

出血したときの対処法には、凝固因子製剤の注射だけでなく、冷却 (Icing) があります。出血したところを冷やすと、熱が取れて痛みが軽くなったり、熱がない場合でも血管が縮んで穴がふさがりやすくなったりする効果があります。冷却をするときは、小さい保冷剤や氷水の入った袋などをタオルに包み、関節などの出血した部分にあてましょう。冷湿布を貼ってもOKです。冷湿布を病院からもらって持ち歩いておくと、いつでも冷却ができるので安心です。冷却は出血時の応急処置「R・I・C・E」の1つなので、ぜひ覚えておきましょう。

出血時の応急処置「R・I・C・E」

Rest
(安静)

出血部位を動かさない

Icing
(冷却)

出血部位を冷やす

Compression
(圧迫)

出血部位を押さえる

Elevation
(挙上)

出血部位を心臓より高いところに上げる



そりや、出血だ



出血のサイン

関節や筋肉で出血したときは、きちんと止血しないと、血液がたまって関節や筋肉がはれてしまします。放っておくと、足首やひざ、ひじなどを曲げたりのばしたりしにくくなったり、ひどくなると手術しなければならないこともあるので、出血するたびにしっかり止血することが大切です。

ひじやひざ、足首などの関節がムズムズしたり熱を感じたりなど、いつもと違う感じがするときは、出血のサインなので、なるべく早く注射をしましよう。自分で注射ができるときは、すぐに周りの大人の人に伝えてください。



監修

しづおかけんりつ
静岡県立こども病院 血友病診療センター
おぐらたえみ
小倉 妙美