

健康百科



1 傷をよく洗う

水道水で傷口の汚れをとりま
す。ぬるま湯を使うと痛みが軽
減します。できれば傷口の周り
を泡立てたせっけんできれいに
洗います。消毒薬は不要です。痛
みや出血がひどい場合は、無理
をせずに医療機関で診てもらい
ましょう。

2 出血の対応

出血が続く場合は、清潔な
ガーゼやタオルなどで血の出
ている場所を押さえます。押さえ
る手はビニール袋やレジ袋で覆
い、血液が直接触れないよう
にします。5分間はしっかり押さ

3 傷の状態を確認する

出血が止まったら、傷の状態
を確認しましょう。時間と共に
腫れがひどくなる、傷の先の動
きがおかしい、しびれる、傷の

えます。途中で緩めないでくだ
さい。

何かが刺さっている場合、と
り除け程度のもので抜いて①②の
対応をしますが、大きな木片や
刃物、ガラスなどは、無理に抜
かずそのまま医療機関を受診
しましょう。古い木片やさびた
釘が刺さった場合や動物にかま
れた場合は、感染症などの心配
がありますので、止血できても
受診するようにしてください。

4 傷を保護する

中の異物がとれない場合は必ず
受診してください。

傷を保護・保湿します。ハイド
ロコロイドばんそうこう（キズ
パワーパッド®）などを貼りま
す。傷は保湿した方が治りはよ
くなります。ガーゼで保護する
場合はワセリンを厚めに塗りま
しょう。食品用ラップの利用は、
雑菌がわきやすいためお勧めし
ません。

傷は紫外線が当たると色素
が沈着して跡が残ります。3カ
月は傷跡を日光に当てないよう
にしましょう。

手・指のけが(手指外傷) 応急処置のポイント

切り傷



水道水で
傷口の汚れを
しっかり洗う

清潔な
ガーゼをあて
圧迫止血

ばんそうこうや
包帯で固定
しましょう

早めに医療機関を受診

大きい傷や深い傷

血が止まりにくかったり、神経や腱などの
評価が必要な可能性があるため医療機関を受診しましょう。

手や指が腫れて痛みが強い

無理に動かさずに医療機関を受診しましょう

傷口に異物が残っている



静岡県農業団体健康保険組合
保健指導担当課長・保健師

いのうえ とまこ
井上 朋子さん

けがをした際の対処法

突然のけがで慌ててしまったことはありませんか？
慌てるのは当然のことですが、対処法を知っていれば少しは安心できますね。
暖かくなり、外で活動する機会が増えてきますので、
基本の対応を知っておきましょう。



腰回りのストレッチなど
健康要素を取り入れた体操に



輝く！女性部

三島函南地区本部「いきいきサークル」



リズムに合わせて腰痛防止 「ハローJ Aふじ伊豆体操」を制作

女性部三島函南地区本部のグルー
プ「いきいきサークル」はこの度、当J
Aイメージソングを使用した「ハローJ
Aふじ伊豆体操」を制作しました。3
月2日に女性部と中伊豆温泉病院が
共催した「健康いきいき祭り」で初披
露しました。

同グループは月に1度、同院の藤原
潤さんを講師に、健康体操や健康にま
つわる講話を受講しています。今回、
柿島三津子部長の提案で、当JAイ
メージソングに合わせた健康体操を
制作。農作業前の準備体操や組合員
の健康づくりに役立ててもらおうと、
股関節や腰回りのストレッチなど健康



自分たちの動きを動画で確認



部員募集中！

JAふじ伊豆 女性部

部員数

4,306人(令和5年12月末時点)

主な活動

8地区本部で料理教室などの学習
教室、各グループ活動、食農教育
活動などを実施しています。

問い合わせ先:生活部ふれあい組織課
TEL:055-957-8037

要素を盛り込んだ体操を藤原講師が
考案しました。
同グループリーダーの河野節子さ
んは「曲に合わせて心地よくストレッ
チができる。イメージソングと共に多
くの方に普及させていきたい」と意気
込みを語りました。
女性部三島函南地区本部は、186
人が所属。園児対象の食農教育活動
の他、「親子料理教室」や「焼き肉のた
れ作り」「こんにやく作り」を開催。中
でも「燻製作り」は人気です。柿島部
長は「体にやさしい料理教室なども
行っているので、若いお母さんたち
にもぜひ入ってほしい」と話しました。