

手当てのすすめ

保健師からの

ちよこ

いらはなし

担当：青木

冬本番。

体調も崩しやすい季節ですが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？
さて、ここで問題です。

子どもが下の様子で、あなたに「頭が痛いよう」と訴えてきました。
あなたなら、まずどうしますか？



1. 「あら？風邪かしら？熱はないの？はい！体温計！」体温計を渡す。

2. 「頭が痛いの？はい！頭痛薬」薬を渡す。

上記、どちらも間違いではないですが・・・

ここで、一手間してほしいのです。

文字通り「手当て」です。

「手当て」とは、応急処置として医療技術を意味することもあります。まず第1に「手を当ててよく観察する」ことです。

「あら、熱があるのかな？」と額に手を当ててみる。

「寒くはない？」と近くに寄り添って、顔色や手の冷えなどを確かめる。



これだけでも、ずいぶん気持ちが落ち着きます。

医学の進んだ現代で、とても古典的なこととお思いかもかもしれませんが、あらゆる病気に対する医療技術が進んだ今だからこそ、最初の観察「手当て」がとても重要になるのです。

そして、安心できる雰囲気をつくるのが、正確な症状が把握できる大切なポイントです。子どもに限らず大人になっても、毛布を一枚かけてもらうだけでも気持ちが違います。

幼い頃、お腹が痛いときにお腹をさすってもらっただけなのに、なんとなく痛みが和らいだ経験をお持ちの方もいると思います。

「手当て」とは看護ケアの基本。目と耳と手で、だれもができる最も重要なケアです。

どんなに医学が発展しても、人が与える安心感が一番の薬なのかもしれません。

看護の生みの親と言われるナイチンゲールの言葉です。

看護とは、新鮮な空気、陽光、暖かさ、清潔さ、静かさなどを適切に整え、これらを活かして用いること、また食事内容を適切に選択し適切に与えること、こういったことのすべてを患者の生命力の消耗を最小にするように整えること、を意味すべきである。



何かと忙しい年の暮れですが、今一度身の回りを整え健康的な生活の環境づくりを心がけていきましょう。