

いざというときの応急手当

突然の災害では、どういう事態が発生するか誰にも予測できません。けが人が出ても、公的救急機関がすぐに駆けつけられるとは限りません。そうした際、重要となるのが事前の知識と備えです。万が一の場合にすぐに対処できるよう、応急手当の方法を学んでおきましょう。



覚えておきたい応急手当のポイント

出血

- ① 出血部位を、清潔なガーゼやハンカチ、タオルなどを重ねて強く押さえる（直接圧迫止血法）。少なくとも3分以上、圧迫を続ける。
- ② 出血が止まらなければ、圧迫する力を強めたり、圧迫する範囲を広くする。

※傷病者の血液に触れると感染を起こす危険性があるので、止血の際には、できる限りゴム手袋やビニール袋を使用してください。
※血液が皮膚に付いたときには、血液を水道水で十分に洗い流してください。



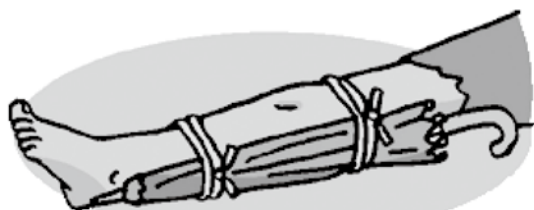
やけど

- ① 流水で十分冷やす（患部に直接強い水圧がかからないように注意）。
- ② 衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさず着たまま冷やす。
- ③ 水疱（水ぶくれ）を破らない。
- ④ 冷やした後は、細菌感染を防ぐため、清潔なガーゼや布で傷口をおおい、医療機関へ。



骨折

- ① 折れた部分に添え木（副木）を当てて固定し、医療機関へ。
- ② 適当な添え木がなければ、板、雑誌、傘、段ボールなど、身近にあるもので代用を。



ねんざ

- ① 患部を冷やす。
- ② 動かないように、上から三角巾や布で固定する。



いざというときのために覚えておきましょう

人が倒れていた場合



人が倒れていたときには、一刻を争う場合があります。意識がない場合には大声で協力してくれる人を求め、救急車を呼びAEDを手配します。次に胸と腹の動きから呼吸を見て、呼吸なし、または途切れ途切れの場合は、すぐに胸骨圧迫を開始します。

心肺蘇生の方法とAEDの使い方の手順

1 ▶ 反応があるかを 確認する

反応がないときは大声で応援を呼び



2 ▶ 119番通報・ AEDを手配する

119番通報とAEDを持って来てもらうように依頼する。

3 ▶ 呼吸を観察する

傷病者をあお向けに寝かせ、傷病者の胸と腹の動きを見て、普段どおりの呼吸かどうかを観察する。

普段どおりの呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせましょう。上の足のひざとひじを軽く曲げ手前に出し、上になった手をあごにあてがい、下あごを前に出して気道を確認します。



●心停止の傷病者に電気ショックを与えて心臓を正常な状態に戻すAED（自動体外式除細動器）が近くにあった場合には、AEDを優先して使用しましょう。AEDは、救急現場で一般市民が使用できるように設計されています。

4 ▶ 普段どおりの呼吸がない→胸骨圧迫を行う

- ①平らな場所に仰向けに寝かせる。
- ②乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中に、片方の手の付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねる。
- ③ひじを伸ばし、胸全体が約5cm沈むように胸骨を強く押す。
- ④体を起こし、手の力をゆるめる。この動作を1分間に100～120回のリズムでくり返す。



- 小児は、胸の厚さの約1/3の深さまで圧迫します。乳児（1歳未満）は、両方の乳頭を結ぶ線から少し足側を、指2本で胸の厚さの約1/3の深さまで圧迫します。

5 ▶ 胸骨圧迫と人工呼吸 ※人工呼吸ができる場合

- ①片方の手のひらを額に、人差し指と中指を下あごの先に当てて持ち上げ、頭を後ろにそらす（気道確保）。
- ②気道を確認したまま傷病者の鼻をつまみ、大きく口を開けて患者の口をおおい、約1秒かけて胸が上がる程度を目安に息を吹き込む。
- ③口を離し、胸の動きを確認する。
- ④この人工呼吸を2回、行う。
- ⑤「胸骨圧迫30回・人工呼吸2回」を1セットとして、これを救急隊に引き継ぐまでくり返す。AEDを手配した場合は、AEDが到着するまでくり返す。



- 乳児（1歳未満）の場合は、口と鼻を同時におおい息を吹き込みます。

6 ▶ AEDが到着→AEDによる電気ショック

- ①AEDを傷病者に装着する。
- ②AEDから電気ショックの指示があれば、ショックボタンを押す。その後ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。
- ③AEDから電気ショックの指示がなかった場合、ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。