

いざというときのために覚えておきましょう

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 出血部位を確認する。
- ② 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）。

※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、できる限りビニール手袋やビニール袋を使用してください。



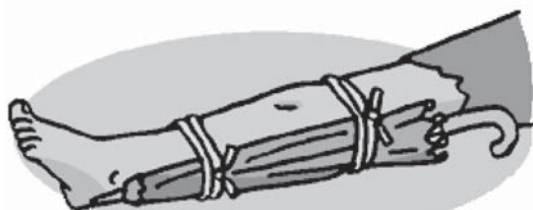
やけど

- 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、無理に脱がさずそのまま冷やす。
- ③ 水疱（水ぶくれ）を破らない。
- ④ 冷やした後は、消毒ガーゼかきれいな布で保護し、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 くつをはいたまま、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。まずは倒れている人の肩を軽くたたきながら呼びかけ、すばやく状態を観察しましょう。意識がない場合にはすぐに心肺蘇生法を行うと同時に、大声で協力してくれる人を求め、救急車を呼びます。

❗ 心肺蘇生法の仕方

1 ▶ 反応があるかを 確認する



2 ▶ 反応がないときには、 気道を確保する

- ①あお向けに寝かせる。
- ②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。



3 ▶ 呼吸の有無を確認する

気道を確保したまま、ほおと耳を患者の口や鼻に近づけて呼吸の有無を調べる。



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保する。



4 ▶ 呼吸がないとき【人工呼吸】※省略可

- ①気道を確保したまま患者の鼻をつまみ、大きく口を開けて患者の口をおおい、1秒かけてゆっくりと息を吹き込む。
- ②口を離し、胸の動きを確認する。
- ③この人工呼吸を2回、行う。



- 小児・乳児の場合は、口と鼻を同時におおい息を吹き込みます。吹き込む量は胸が軽くふくらみ、胃がふくらまない程度に。
- 口と口を直接触れることに抵抗がある場合などは、人工呼吸を省略しても構いません。ただちに胸骨圧迫に移ってください。



5 ▶ 胸骨圧迫を行う

- ①平らな場所に仰向けに寝かせ、救助者はその横わきに両ひざ立ちになる。
- ②乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中に、片方の手のひらの手首に近い部分を当て、その上にもう一方の手のひらを重ねる。
- ③ひじを伸ばし、胸全体が4~5cm沈むように胸骨を押す。
- ④体を起こし、手の力をゆるめる。この動作を1分間に100回のリズムでくり返す。



6 ▶ 心肺蘇生法を行う

「胸骨圧迫(5) 30回・人工呼吸(4) 2回」を1サイクルとして、これを救急隊に引き継ぐまでくり返す。AED(下記参照)を手配した場合は、AEDが到着するまでくり返す。

- 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。