

応急手当

いざというときに困らないために

応急手当の方法を知っていれば、災害時にけがをした人、倒れた人を救うことができます。消防署の講習や防災訓練などで実施している応急手当に積極的に参加して覚えておきましょう。

あくまで応急手当のため、処置後は必ず医療機関で受診してください。

●出血を止める（大きな出血）

- 布、ハンカチ、ガーゼなどを直接、傷にあててしっかり圧迫する。
 - 片手で止血できないときは、両手で体重をかけて押さえる。
- ※あてる布類はできるだけ清潔な物を使う。
※血液を媒介する感染症を防ぐために、血液に直接触れないよう、できればビニールの手袋を着用する。



※押さえつけても止血しそうな腕や足のけがは、幅のある布を、傷より心臓に近い場所に巻いて棒で締める。ただし、長時間、締め続けてはいけません。3分おきくらいでゆるめること。このやりかたで止血するときは、開始の時刻をメモすること。

●骨折の手当

固定する

- 骨折は、とにかく動かないようにすることが第一。動かすことで損傷がひどくなるので、それを防ぐために固定する。
- 骨折かどうかわからない場合も、固定する。
- 固定は、副木（そえぎ）をあててする。



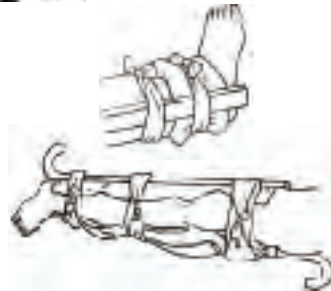
副木のあてかた

- 副木は、骨折部位の上下の関節をこえてあて、固定する（骨折の部位にあててはならない）。



副木はありあわせのものでよい

- 副木は、傘、杖、靴べら、週刊誌、段ボールなどなんでもよい。
- くるぶしなど突起の部位では当て物をあてがって摩擦の痛みを感じないようにする。



●やけどの手当

水で冷やす

- できるかぎり早く冷やす。
- 衣服の上から水をかける（ゆるやかにかける）。
- 手や足など器の水につけることのできる部位は、水に浸して冷やす。
- 顔は、ビニール袋に水を入れてそっとあてて冷やす。

※油やみそを塗るなど民間療法的な手当はしない！ 医師の手当の妨げになるだけでなく、細菌感染を起こしやすい。

※脱水症状を防ぐために、本人が求めるなら水を飲ませてもよい。



心肺蘇生法について

心肺蘇生法の手順

1 意識の確認

- 「もしもし！大丈夫ですか？」

2 助けを呼ぶ

- 「誰か来ててください！」
- 「あなた119番通報してください！」
- 「あなたAED持って来ててください！」

※AEDは乳児には使用できません。

3 気道の確保

- 手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本を顎先に当て、これを持ち上げ、気道を確保する。
- 口腔内に異物や吐物が見えれば除去する。



4 呼吸の確認

- 10秒以内、目で胸の上下動を、耳と頬で呼吸の音を確認する。

5 人工呼吸の開始

- 気道を確保したまま、額に当てた親指と人差し指で鼻をつまむ。
- ※乳児には、鼻をつままないで口と鼻をいっしょに覆う。
- 大きく口をあけ、傷病者の口を覆い、息を静かに1回吹き込む（1秒）。
- 吹き込んだあと、顔を胸部側に向け、胸の動きと呼吸を確認してから、さらに1回吹き込む（1秒）。



6 胸骨圧迫(心臓マッサージ)の実施

- 胸骨圧迫位置の目安は胸の真ん中、または乳頭と乳頭を結ぶ(想像上の)線の胸骨上である。
- 圧迫部位に手をおき、もう一方の手を重ねる。
- ※小児には片手で、乳児は指先で圧迫する。
- 垂直に圧迫する(肘は曲げない)。
- 1分間に100回の速さで30回行う。



◎心肺蘇生法をおぼえましょう◎

- 30回の胸骨圧迫と2回(省略可能)の人工呼吸を繰り返す。
- 実施者が他にいる場合は胸骨圧迫(30回)と人工呼吸(2回)を5サイクル(約2分)実施したら交代して実施してください。

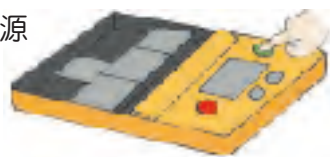


◎AEDが到着したら

- ※AEDを使用する際は、「意識がない」「呼吸がない」事を確認してください。
- ※AEDは、電源を入れると音声メッセージと点滅するランプで実施すべきことを指示してくれますので、落ち着いて音声メッセージに従ってください。

1 AEDの電源を入れる

- ふたを開け、電源ボタンを押す。



2 音声メッセージが流れるので、指示に従う

- 「パッドを患者の胸に装着してください」
→患者の胸に電極パッドを貼り付ける。



★小児用パッドの中には、胸と背中に貼るタイプのももあります。

- 「ランプが点滅しているところにコネクターを接続してください」→本体にコネクターを差し込む。
- 「心電図を解析中です。患者に触れないでください」
- 「患者から離れてください」
- 「ショックボタンを押してください」



- ※小児にも、成人と同じくAEDを使用できます(乳児には使用できません)。手順も成人に対する場合と同じです。
- ※ただし、AEDに小児用パッドが備わっている場合は、それを用います。もし、小児用パッドが備わっていない場合は、成人用パッドを代用して用います。
- ※パッドを貼る位置は、パッドに表示されている絵に従います。

3 除細動ボタンを押す

- AEDがショックを必要としなかった場合は、音声メッセージに従って心肺蘇生を行ってください。

■AED使用上の注意

- ※AEDは「意識なし」「呼吸なし」の患者に使用できる。
- ※AEDは1歳以上の傷病者に使用できますが1歳から8歳の場合は、できるだけ小児用パッドを用いてください。
- ※乳児には使用できません。

AED(自動体外式除細動器)について

それまで元気だった人が突然倒れるような場合に、そのときの心臓のリズムは心室細動と呼ばれる不整脈が多く、この心室細動を取り除くためには【除細動】(細動を除く)が必要です。
※心室細動:心臓の筋肉がブルブルと震え全身に血液を送り出すポンプの役割を果たせない状態。