

13. 応急手当

迅速な対応が尊い命を救います!

大規模な災害が発生した時などは、けが人が多く発生することが予想され、救急車がすぐに来るとは限りません。その場に居合わせた“あなた”の迅速な対応が尊い命を救うかもしれません。落ち着いて負傷者の状況をよく確かめて、勇気をもって応急手当を行いましょう!

1. 心肺蘇生法

①意識の確認

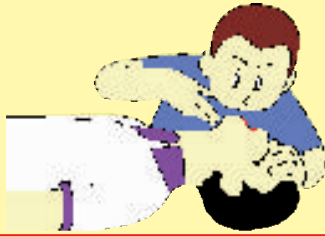
「大丈夫ですか」と声をかけ、反応があるかどうか確認する。

②助けを呼ぶ

意識がなければ「誰か救急車を呼んで」と助けを求める。

③気道の確保

片手を額に当て、もう片方の手の人差し指と中指の2本をあごに当て、あごを持ち上げて、**気道を確保**する。



④呼吸の確認

・気道を確保した状態で行う。
・自分のほほを負傷者の口、鼻に近づけ呼吸の音を確認する。とともに、自分のほほに負傷者の吐く息を感じとる。
・胸腹部を注視し、胸や腹部の上下の動きを見る。

10秒以内で行うこと

⑤人工呼吸の開始

・呼吸がなければ人工呼吸を行う。
・気道を確保したまま、額に当てた親指と人差し指とで**鼻をつまむ**。
・大きく口をあけ、負傷者の口をおおい、**静かにゆっくりと2秒かけて、息を吹き込む。**
(2回繰り返す)
・負傷者の胸が軽くふくらむ程度。



⑥心拍の確認

・傷病者の口に耳を近づけて、容態を確認する。
・呼吸の有無。
・咳の有無。
・体に自発的な動きがないか。

10秒以内で行うこと

⑦心臓マッサージの実施

・鼓動がないときは、ただちに心臓マッサージを行い、血液を全身に送ります。
・乳頭と乳頭の真っ直ぐに伸ばした線の真ん中に手を合わせる。
・肘をまっすぐに伸ばし、胸を3.5cm～5cm圧迫する。
・1分間に100回のテンポで30回圧迫する。



救急車が到着するまで

⑧心肺蘇生法のくり返し

・気道を確保し、人工呼吸を行う。
・30回の心臓マッサージと2回の人工呼吸をくり返し行う。

2. 出血が激しいときの止血法

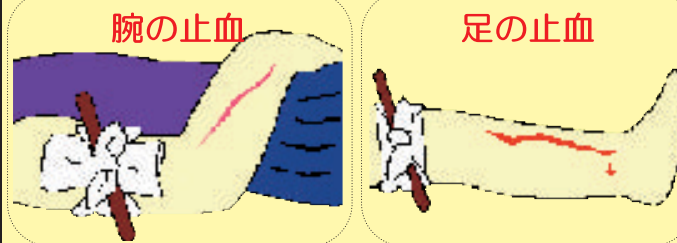
・直接圧迫による止血法



・きれいなガーゼ、ハンカチ等を傷口に当て、手で圧迫する。
・大きな血管からの出血の場合で、片手で圧迫しても止血しないときは、両手で体重を乗せながら圧迫する。
・血液に直接触れないように注意する。ゴム手袋(無い場合はビニールのレジ袋等に手を通して)を着用する。

・止血帯を利用した止血法

直接圧迫では困難なときに行う。
30分以上連続して止血しないこと。



1, 止血帯を準備する。幅の広いもの(3cm以上)を用いる。
2, 止血帯をゆるめに結び、当て布をはさむ。
3, 棒を当て布と、止血帯の間に入れる。
4, 出血が止まるまで、棒を静かに回し、傷口を締めつける。
5, 止血帯がゆるまないように、棒を固定する。

※1 止血を開始した時間を必ず(明確)に記録する。
※2 30分に1度、2分間程完全に止血帯をゆるめる。
この間は、圧迫止血を行う。

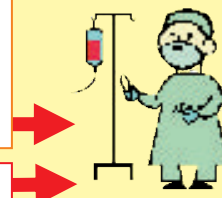
3. やけど、ねんざ

・やけど

・傷口に直接強い水圧がかからないようにして、水道水で十分に冷やす。
・衣服を着たままやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やす。
・水疱(水ぶくれ)を破らない。

・ねんざ

・患部をひやす。
・足首のねんざの場合は、靴のうえから三角巾や布で固定する。



医療機関で適切な処置

我が家の防災メモ

日頃から、災害が発生した時の避難場所などを話しあっておきましょう!

〇火事・救急の時は → あわてず落ち着いて **119番**

緊急時の連絡先	連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
	ガス会社		水道	
電気会社		病院		

家族の連絡先	氏名	血液型	電話番号	所在地
				学校 職場
				学校 職場
				学校 職場
				学校 職場
				学校 職場
				学校 職場
				学校 職場
				学校 職場
				学校 職場

親戚知人の連絡先	氏名	血液型	電話番号	所在地

避難場所	一時避難場所	家族が離ればなれになった時の集合場所
	広域避難場所	