

# 覚えておきたい応急手当

突然の災害では、けが人が出ても公的消防機関がすぐに駆けつけられるとは限らず、広域になるとライフラインもすぐには復旧しません。そんなときに重要になるのが、事前の知識と備え。万が一のときにすぐに対処ができるよう、応急手当の方法を覚えておきましょう。

## 人が倒れていたら（心肺蘇生法）

### 1 安全を確認する

誰かが突然倒れるところを目撃したり、倒れているところを発見した場合には、近寄る前に周囲の安全を確認する。車が通る道路などに人が倒れている場合などは、特に気をつける。

状況にあわせて自らの安全を確保してから近づく。



### 2 反応があるかを確認する

明らかに「反応がある」場合は、傷病者の訴えを聞き、必要な応急手当を行う。反応がない、反応があるかどうか迷う場合も、大きな声で「誰か救急車を呼んで」と助けを求める。その際、近くの人に119番通報とAEDの手配を依頼する。周囲に誰もいない場合は自分で119番通報をする。



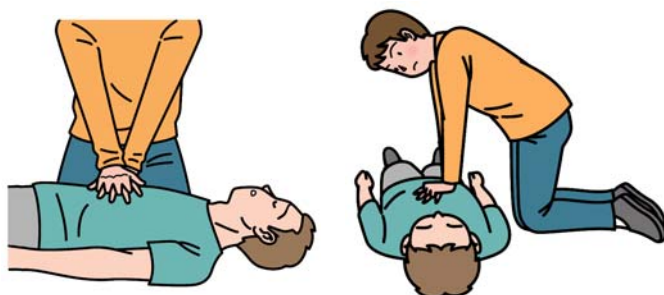
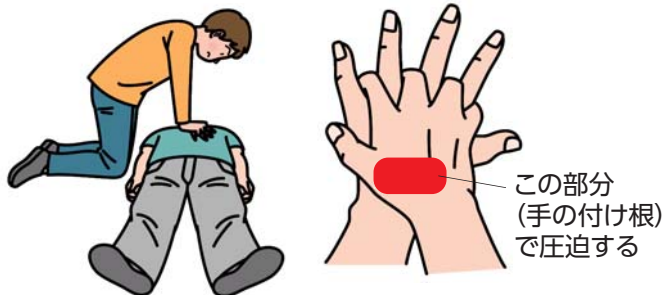
### 3 反応がないときは、呼吸を確認する

傷病者の胸と腹部を見て、上がったたり下がったりしていれば「呼吸あり」。動いていない、または普段どおりの動きでなければ「呼吸なし」（心停止）と判断し、すぐに胸骨圧迫を行う。また、呼吸があるかどうか判断に自信が持てない、わからない場合も胸骨圧迫を行う。



### 4 胸骨圧迫

- ① 傷病者の横に両ひざ立ちになる。
- ② 胸の真ん中に片方の手のつけ根を置き、他方の手をその上に重ねる。
- ③ ひじを伸ばし、胸を約5センチ圧迫する。
- ④ 1分間に100～120回のテンポで圧迫する。



### 5 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ

人工呼吸が行える場合は「胸骨圧迫を30回、人工呼吸を2回」を1サイクルとして、AEDや救急隊員が到着するまで繰り返す。



## 人工呼吸の方法

あお向けに寝かせる。片方の手のひらを額に、もう片方の手の人さ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。

気道を確保したまま傷病者の鼻をつまみ、口を大きく開けて傷病者の口を覆い、1秒かけて息を吹き込む。傷病者の胸が持ち上がるのを確認する。

その後2回目の吹き込みを行う。



※救命講習などで人工呼吸の訓練を受けていない、人工呼吸用マウスピース等がない場合には、人工呼吸を省略して胸骨圧迫を繰り返す。

※出血や傷があると感染の危険があるため、できるだけ人工呼吸用マスクを使う。

## AED（自動体外式除細動器）の使用手順

- ① 心肺蘇生を行っている途中でAEDが届いたら、すぐにAEDを使う準備を始めます。AEDの準備中も心肺蘇生をできるだけ続けてください。
- ② AEDはいくつかの種類がありますが、どの機種も同じ手順で使えます。電源が入ると音声メッセージと点滅するランプ等で指示してくれますので落ち着いてそれに従ってください。\*  
※電気ショックが必要な場合に、自動的に電気ショックが行われるAEDもある。
- ③ AEDの装着後、救急隊に引き継ぐまで、音声メッセージ等に従って心肺蘇生を続けてください。



## 熱中症の応急手当の方法

- 涼しい環境に避難させる  
風通しのよい日陰やクーラーが効いている室内などが適しています。
- 衣服を脱がせ、体を冷やす  
涼しい場所に移動したら、体から熱を奪うためにうちわや扇風機で風を当てるのが一番効果的です。
- 風が当たるように衣服を脱がせて皮膚を露出し、あまり汗をかいていないようであれば、皮膚に水をかけて濡らしてから風を当てる必要があります。このとき、氷水かけるよりもぬるい水をかけてから風を当てるほうが効果的です。
- 氷嚢などが準備できれば、首、脇の下、太ももの付け根などに当てると冷却の助けになります。



## 出血

- ① 出血部分にガーゼやタオルを当て、その上から手で圧迫する。
  - ② 傷口は心臓よりも高い位置にする。
- ※感染を防ぐため、ビニール手袋やビニール袋を使用するのが望ましい。



## やけど

- ① 流水で冷やす。
- 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）は破らない。
- 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を当てて固定し、医療機関へ。
- ② 適切な添え木がなければ、板、筒状にした週刊誌、傘、段ボールなど身近にあるもので代用を。

