

身につけよう 応急手当の基本

災害時にライフラインや医療機関が機能せず、十分な医療が受けられないことも想定されます。

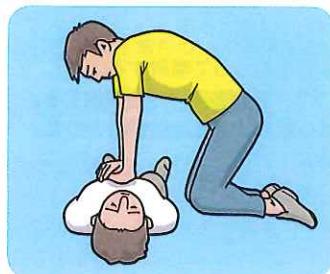
いざという時のために、基本的な知識と技術を習得しておきましょう。

倒れている人を発見したら

- ①呼びかけに返事をするか、手足を動かしているかを確認し、意識があるかどうかを判断。
- ②反応がなければ、周囲の人に119番通報や、AED(下記参照)を持ってきてもらうよう依頼する。
- ③大量に出血していればすぐに止血。(右ページ参照)
- ④普段どおりの呼吸の有無を10秒以内で確認し、なければただちに心臓マッサージ(胸骨圧迫)を行う。(下記参照)
- ⑤人工呼吸のためにあごを上げて気道を確保し、2回吹き込む。(下記参照)

胸骨圧迫

反応がなく、普段どおりの呼吸がなければ心臓マッサージ(胸骨圧迫)が必要です。平らな硬い床に仰向けに寝かせてから、胸の真ん中をテンポよく圧迫しましょう。1分間で100回が目安。30回押したら人工呼吸を行いましょう。



人工呼吸

10秒以上普段どおりの呼吸がないときは、人工呼吸を行います。傷病者のあごを上げて気道を確保したら、吹き込む息が鼻からもれないように鼻をつまみ、息を吹き込みます。胸骨圧迫30回に対して人工呼吸2回が目安です。

※人工呼吸用のマウスピースを使用するとよい



AEDの設置場所を確認しておこう

AED(自動体外式除細動器)とは、心臓に電気ショックを与える装置のことです。心停止を起こす「心室細動」など不整脈の状態を正常に戻します。音声で使い方をガイドしてくれるので、知識のない人でも簡単に操作できます。駅や公園などの公共施設に設置されているので、自宅や職場の近くの設置場所をチェックしておきましょう。



タウンページの「防災特集」ではAEDの使い方なども紹介しています。

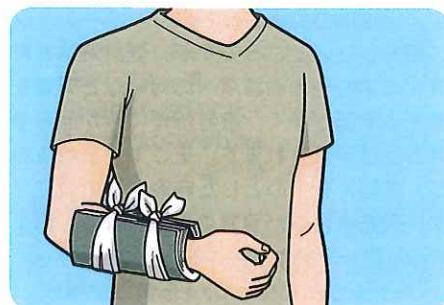
圧迫止血

出血している部分に清潔な布やビニールを当て、手で押さえます。血液の量が多いときは、両手を使ってしっかりと圧迫しましょう。感染症を防ぐため、処置をする人もビニールなどで手を覆うのを忘れずに。



骨折

患部に腫れや変形、強い痛みがあれば骨折が疑われます。血が流れていればまずは止血し、患部を固定。伤口が開いていない場合は、段ボールや雑誌などを添え木として当てて安静にします。伤口から骨が見えている場合は、伤口にガーゼなどを重ねてから、包帯などを巻いてその上に添え木を当てます。



やけど

すぐに流水で冷やすことが肝心。衣類の上からやけどをした場合は、脱がさずそのまま水をかけます。できるだけ患部に圧をかけないように注意しましょう。浴槽や洗面器を使って冷やしても可。痛みが治ったら、ガーゼなどで患部を包み、毛布で全身を保温します。



搬送

1人で搬送しなくてはならない場合は、まず傷病者を後ろから抱きかかえるようにして上体を起こした後、そのまま背後から傷病者の前腕をしっかり持ち、お尻をつり上げるようにして移動させます。傷病者を椅子に座らせたまま搬送したり、毛布やシーツを担架の代わりに活用するなどの工夫も大事です。

