

誰にでもできるカンタンな救急法をご紹介します！

命を救うのは、あなた！！

救急法は人の命を守り救うために必要な知識と手技のことです。自分の家族、友人そして隣人が突然倒れたとき、その命を守り救うためには、これらの手技や技術が不可欠です。



＋ 応急手当

突然のトラブルにも正しい救急法を知っていれば慌てることはありません。カンタンな応急手当を理解しましょう。

出血時の止血法

体内の血液が約30%急速に失われると生命に危険を及ぼすと言われています。したがって、迅速な止血が必要とされます。

直接圧迫止血法

- きれいなガーゼやハンカチ、タオルなど傷口に当て、その上を圧迫します。
- 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止血します。



ポイント ●止血を行うときは、感染防止のため血液に直接触れないようにする。



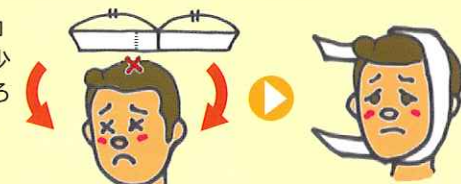
傷に対する応急手当

傷口の手当

●傷口が汚れているときは、水道水などきれいな水で洗い流す。●出血のある場合は、厚手のきれいなガーゼを当てる。

三角巾の使い方① 頭をけがした場合

①8つ折りの三角巾の中心から左に少しずらしたところを傷口に当てる。



②長い方の端で頬を包み込むように顎に当て反対側のこめかみ辺りで交差させる。

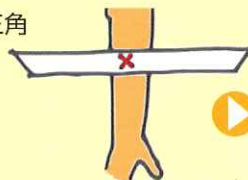


③交差させた端を反対側に回し結ぶ。

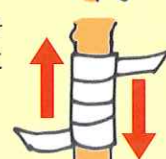


三角巾の使い方② 腕をけがした場合

①8つ折りの三角巾の中央部を受傷部位に当てる。



②三角巾の端をそれぞれ上と下に巻き上げ・下げる。



③両端が受傷部位を避けるように対角線に結ぶ。



あなたの胸骨圧迫とAEDによる電気ショックで救える命がたくさんあります。もしもの場合に備えて手順を理解しましょう。

① 反応(意識)の確認をする

- 肩をたたいて呼びかける。
- 反応があれば観察を続ける。

大丈夫ですか？



② 助けを呼ぶ

- 人を集めてください。
- あなた、119番してください。
- AEDがあったら持ってきてください。

119番に電話してください
AEDを持ってきてください



③ 呼吸の確認

- 傷病者が(普段どおりの)呼吸をしているか？を確認します。
- 傷病者のそばに座り、10秒以内で傷病者の胸や腹部の上がり下がりを見て、普段どおりの呼吸をしているか確認します。



④ 胸骨圧迫

傷病者が呼吸していない、又は普段どおりの呼吸がないと判断したら、ただちに胸骨圧迫を開始し、全身に血液を送ります。

- 胸の真ん中を重ねた両手で強く・速く・絶え間なく圧迫します。
- 肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、真上から垂直に傷病者の胸が約5cm沈むまでしっかり圧迫します。
- 1分間に100～120回の速いテンポで連続して絶え間なく圧迫します。
- 圧迫と圧迫の間(圧迫を緩めるとき)は、十分に力を抜き、胸が元の高さに戻るようにします。



⑤ 人工呼吸(口対口人工呼吸)

30回の胸骨圧迫終了後、口対口人工呼吸により息を2回吹き込みます。

- 気道確保は、片手を額に当て、顎先を持ち上げ頭部を後屈させます。
- 気道確保したままで鼻をつまみ、口で口を覆い、息を吹き込みます。
- いったん口を離し、同じ要領でもう一度吹き込みます。
- 約1秒で胸が膨らむ程度吹き込み、胸が戻ってから、もう1度吹き込む。



気道確保

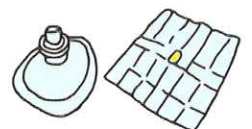


胸が持ち上がるのを確認する

ポイント

- 人工呼吸は胸が上がらなくても、2回までとし、できるだけ胸骨圧迫中断時間を短くする。
- 出血や口対口人工呼吸をためられる場合は、胸骨圧迫のみを続けます。また、感染防止用シートなどがあれば活用する。

感染防護具



6 心肺蘇生法(胸骨圧迫と人工呼吸)の継続

- 胸骨圧迫と人工呼吸は30:2の割合で行う。
- 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせは、救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。



7 AEDの到着と準備

1 AEDを傷病者の近くに置く

- AEDを傷病者の近くに置きます。

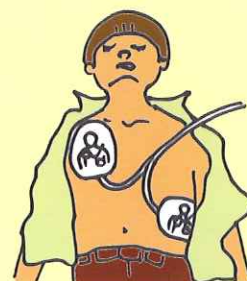
2 AEDの電源を入れる

- AEDのふたを開け、電源ボタンを押します。
- ふたを開けると自動的に電源が入る種類もあります。
- 電源を入れたら、以降は音声メッセージと点滅するランプに従って操作します。

3 電極パッドを貼る

- 傷病者の衣類を取り除き、胸をはだけます。
- 電極パッドの絵と同じように貼る。
- 傷病者が濡れている場合は、タオルなどで拭き取って電極パッドを貼ります。
- 胸にペースメーカーがある場合はそこを避けて電極パッドを貼ります。
- 傷病者に貼り薬やネックレスなどがある場合は、取り外すか避けて電極パッドを貼ります。
- 救助者が2名以上であればパッドを貼るときも可能な限り胸骨圧迫を継続する。

電極パッドを貼りつける位置



8 心電図の解析

- 電極パッドを貼りつけ、コネクターを差し込む「体に触れないで下さい」などの音声メッセージが流れ、自動的に心電図の解析が始まります。
- この時は、「みなさん、離れて」と注意する。誰も傷病者に触れていないことを確認します。
- 「ショックは不要です」といった音声メッセージが流れた場合は、ただちに胸骨圧迫を再開します。

※心電図解析中もショック時も離れる▶



9 電気ショック

- AEDが電気ショックを加える必要があると判断すると「ショックが必要です」などの音声メッセージが流れ、自動的に充電が始まります。(充電には数秒かかります)
- 充電が完了すると「ショックボタンを押してください」などの音声メッセージが出て、ショックボタンが点灯し、充電完了の連続音がでます。
- 充電が完了したら、「ショックを行います。みなさん、離れて!!」と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認、ショックボタンを押します。

10 心肺蘇生の再開

- 電気ショックが完了すると「ただちに胸骨圧迫を開始してください」などの音声メッセージが流れますので、これに従ってただちに胸骨圧迫を再開します。
- 救急隊に引き継ぐときや、傷病者が目を開けたり、普段どおりの呼吸が出現したときは、電極パッドははがさず、電源も入れたままにしておきます。



骨折に対する応急処置

1. 部位の確認

痛がっているところを聞き、変形・出血がないか確認する。

ポイント

- 痛がっているところを動かさない。
- 骨折の疑いがあるときは、骨折をしているものとして手当とする。

2. 固定

- 協力者がいれば、骨折しているところを支えてもらいます。
- 傷病者が支えることができれば、自ら支えてもらいます。
- そえ木など(ダンボール・雑誌なども使用可)を当てます。
- 三角巾などでそえ木を固定します。

ポイント

- そえ木は、骨折部の上下関節が固定できる長さのものを使用する。
- 固定する時は、傷病者に何をするか知らせてから行い、顔色や表情を見ながら固定する。

腕の固定



足の固定



搬送法

手当てを終えた傷病者、危険な場所にいる傷病者を安全な場所に移動させる方法です。搬送の際には、苦痛を与えることのないように搬送します。

1. 徒手搬送法(1名で搬送する方法)

- 担架が使用できない場所、緊急に移動させるために用いられます。
- 背中から後方に移動する方法で、おしりをつり上げるようにして移動させます。



ポイント

- 徒手搬送は、いかに慎重に行っても傷病者に与える負担が大きいため、必要やむを得ない場合にとどめるべきです。

2. 担架搬送法

- 原則として足側を進行方向にして搬送します。
- 搬送中は、動揺や振動を少なくする必要があります。

毛布と竹竿を使った応急担架

