

いざというときの応急手当て

災害で大けがをしても、すばやく的確な応急手当てを行えば、生命が助かる確率が高くなります。一刻を争う場合の心肺蘇生法や、けがの対処法を覚えておきましょう。

出血がひどかったら

1 傷口を圧迫する(圧迫止血)

傷口にガーゼや清潔なハンカチなどを直接当て、強く押さえて止血する。

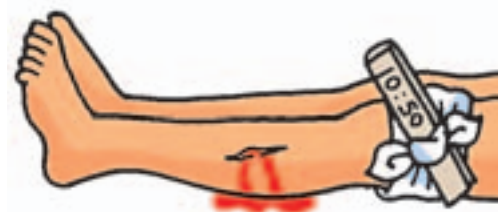


2 傷口を心臓より高くする

3 止血帯を巻く

圧迫止血で血が止まらないときは止血帯を巻く。まず傷口より心臓の近い部分をタオルかスカーフなどで固く結ぶ。その結び目に棒を差し込み回転させて、血が止まるまで締め上げたあとに固定する。

※壊死の危険性があるため、必ず止血帯を巻いた時間を書き、30分に1回は締めをとく



骨折の疑いがあったら

1 動かさないようにして、傷や出血の手当てを

●骨折の見分け方

- けがをしているところが不自然に変形している
- 腫れて痛みが激しい
- 骨が突き出ている

骨折は外見からはわからないことも多いため、疑わしいときは骨折しているものと考えて手当てをする。

2 患部を固定する

添え木を当て、骨折した部分の上と下の関節を固定し、骨折したところがずれないようにする。添え木がない場合には、手近で代用できるものを使う。



やけどをしたら

1 早く水で冷やす

●手足の冷やし方

流水を直接当てると刺激が強すぎる場合、流しっぱなしの水道水の下に洗面器などを置き、そこに手足をつける。



●衣服を着ているときの冷やし方

まず衣服を着たままの状態です。その後、水をかけながら注意して衣服を脱がす。脱がしにくい場合ははさみで切る。ただし、皮膚が衣服に癒着している場合は無理にはがさないこと。



※乳幼児の場合は体温の下がりすぎに注意

2 患部にガーゼを当てる

冷やした後は、やけどした部分をガーゼや清潔な布などで軽く包み、その状態で医療機関へ。

3 水疱(水ぶくれ)はつぶさないように

水疱をつぶすと感染が起こりやすくなってしまいます。そのまま早めに医療機関へ。

人が倒れていたたら(心肺蘇生法)

1 意識の有無を確認する

耳元で呼びかけるなどして意識の有無を確認する。出血がひどい場合は止血を。



2 意識がないときには気道を確保する

- ①助けを求め、119番通報とAEDを依頼。
- ②あお向けに寝かせる。
- ③片方の手のひらを額に当て、もう片方の手の人差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。



3 呼吸の有無を確認する

気道を確保したまま、ほおと耳を傷病者の口や鼻に近づけて呼吸の有無を調べる。呼吸がなければ、直ちに人工呼吸を行う(省略可)。



呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせ、上のひざとひじを軽く曲げ手前に出す。上になった手をお腹にあてがい、下あごを前に出して気道を確保する。



4 人工呼吸を行う(省略可)

- ①気道を確保したまま傷病者の鼻をつまむ。大きく口を開けて傷病者の口をおおい、約1秒かけてゆっくりと息を吹き込む(胸が軽くふくらむ程度)。



- ②口を離し、胸の動きを確認する。



- ③吹き込みは2回行う。

乳児の場合は、乳児の口と鼻を同時に自分の口でふくんで吹き込む。

5 心臓マッサージを行う

- ①平らな場所におお向けに寝かせ、救助者はその横わきに両ひざ立ちになる。
- ②胸の真ん中(乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中)に片方の手のひらの手首に近い部分を当て、その上にもう一方の手のひらを重ねる。
- ③ひじをまっすぐ伸ばし、胸が4~5cm沈むように胸を押す。
- ④体を起こし、手の力をゆるめる。絶え間なく30回連続で行う(圧迫のテンポは1分間に約100回)。



小児の場合は片手だけ(力が足りないと感じたら両手で)、乳児の場合は2本の指を当て、胸の厚さの3分の1程度沈むように。

6 心臓マッサージと人工呼吸を組み合わせる

気道を確保したあと、人工呼吸を2回、心臓マッサージを30回。これをくり返す。



乳児・小児の場合も、人工呼吸を2回、心臓マッサージを30回の割合で。