

いざという時の応急手当

■出血時の止血法

- ① 出血部位を確認します。
- ② 出血部位を圧迫します。

傷口にガーゼや清潔なハンカチなどを直接当て、強く圧迫します。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時は、両手で体重を乗せながら圧迫止血をします。

※止血を行う時は、感染防止のためゴム手袋、ビニール袋を利用し、血液に直接触れないようにします。



■骨折の疑いがある場合

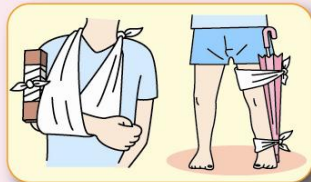
① 部位の確認

痛がっているところを聞きます。可能であれば痛がっているところに変形出血がないかを確認します。

② 患部を固定する

そえ木を当て、骨折した部分の上と下の関節を固定して、骨折した所が動かないようにします。そえ木は手近なもので代用できるものを使います。

◆代用そえ木の当て方の一例



③ 安静にして早めに医療機関へ

できる限り安静にした状態で、なるべく早く医療機関に連れて行きましょう。

■やけどの場合

① 早く水で冷やす

できるだけ早く、やけどした部分を水で冷やします。痛みや熱さを感じなくなるまで十分に冷やします。

② 患部にガーゼを当てがう

冷やしたあとは、やけどした部分を清潔なガーゼ、または、布などで、軽く包み、その状態で医療機関へ連れて行きます。

手足のやけどの冷やし方

流水を直接当てると刺激が強すぎる場合、流水を洗面器などにためて浸けます。



衣服を着ている時の冷やし方

衣服は、水をかけながら注意して脱がします。脱がせにくい場合は、ハサミなどで切ります。また、皮膚がゆ着している場合は、無理にはがさないでください。



■人工呼吸(口対口人工呼吸)

正常な呼吸が無ければ、口対口人工呼吸により息を吹き込みます。気道を確認したまま、傷病者の額に当てた手の親指と人差し指で鼻をつまみ、口のまわりから息がもれないように、傷病者の口をおおい、約1秒かけて息を吹き込みます。傷病者の胸が持ち上がるのを確認します。いったん口を離し、同じ要領でもう一回吹き込みます。うまく胸が上がらない場合でも吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫に進みます。



※傷病者の顔面や口から出血してたり自分の口にキズがあったりして感染症などの心配がある場合は人工呼吸を省略し、胸骨圧迫のみを続けます。

※参考 簡易型の感染防護具

簡易型の感染防護具(一方弁付きの感染防止用シートあるいは人工呼吸用マスク、蘇生用マウスピース等)を持っていると役立ちます。



一方弁付きの感染防止用シート



人工呼吸用マスク

■胸骨圧迫(心臓マッサージ)

■胸骨圧迫(心臓マッサージ)

傷病者に普段通りの呼吸がないと判断したら、直ちに胸骨圧迫を開始し、全身に血液を送ります。

- ① 胸の真ん中(乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中)片方の手の付け根を置きます。
- ② 他方の手をその手の上に重ねます(両手の指を互いに組むと、より力が集中します)。手の付け根の部分に体重をかけ、重ねた両手で「強く、早く、絶え間なく」圧迫します。
- ③ 肘を曲げたり、斜め方向に圧迫せず、肘をまっすぐ伸ばして、垂直(真下)方向に圧迫するように十分注意します。
- ④ 傷病者の胸が5cm沈む程度強く、1分間に100回のテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します。



手の付け根(手掌基部)を使います。



肘をまっすぐ伸ばして、真下に圧迫します。

■胸骨圧迫と人工呼吸

胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせを絶え間なく続ける。他に代わってもらえる人がいれば、1~2分を目安に疲れる前に交代する。



胸の真ん中を圧迫します。



■反応を確認する



もしもし!!
大丈夫ですか!?

傷病者の耳もとで「大丈夫ですか?」または「もしもし!」と大声で呼びかけながら、軽く肩をたたき反応があるかないかを確認します。

※傷病者の反応(意識)があれば症状を聞き、必要な応急手当を行います。

■助けを呼ぶ

反応が無ければ、大きな声で助けを求めます。協力者が来たら「119番」への通報と「AED(自動体外式除細動器)」を持ってきてもらうように依頼します。

※近くに協力者が誰もいない場合は、つぎの手順に移る前に、まず自分で119番通報することを優先します。

■呼吸の確認

傷病者が普段通りの息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通りの呼吸をしているか判断します。

※心停止が起こった直後に、しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸が見られることがあります。これは普段通りの呼吸ではありません。



電極パッドは指示された場所に肌の間にすき間が開かないように貼付けます。



③心臓の動き(心電図)の解析

電極パッドを貼付けると自動的に解析が始まります。このとき周囲の人々に傷病者から離れるように注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを必ず確認します。

④電気ショック

解析の結果、AEDが電気ショックを加える必要があると判断すると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が点灯します。「ショックします。みんな離れて!」と周囲に注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを必ず確認し、ショックボタンを押します。

⑤心肺蘇生法の再開

電気ショックが完了すると「ただちに胸骨圧迫(心臓マッサージ)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、この指示に従い、心肺蘇生法を再開します。



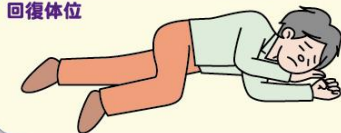
⑥AEDの使用と心肺蘇生法のくりかえし

心肺蘇生法の再開後、2分程するとAEDは再び解析を始めますので傷病者から離れます。以後は、解析、電気ショック心肺蘇生法の再開を、約2分間おきにくくりかえします。

■回復体位

反応が無いが正常な呼吸をしている場合は、気道の確保を続けて救急隊の到着を待ちます。吐物による窒息の危険があるか、やむを得ず傷病者のそばを離れる時には、傷病者を回復体位にします。

回復体位



下あごを前に出し、上側の手の甲に傷病者の顔をのせる。さらに上側の膝を約90度曲げて、傷病者が後ろに倒れないようにします。