

武力攻撃やテロなどが発生すると、普段のように救急車がかけつけられないことも考えられます。怪我をしてしまった場合あるいは自分は無事でも家族やまわりの人が怪我をしている場合や応急措置が必要な場合などに備えて、知識を身につけておきましょう。

(1) 切り傷などにより出血している場合

- 傷口が土砂などで汚れているときは、なるべく早くきれいな水で十分に洗い流しましょう。
- 出血が多い場合は清潔なガーゼや布でやや強く押さえ、止血しましょう。
- 骨折がないことを確認した上で、傷口は心臓よりも高くしましょう。
- 包帯を巻くときは患部を清潔に保ちましょう。
- じかに血液に触れないよう、ビニール・ゴム手袋やスーパーの袋などを利用しましょう。

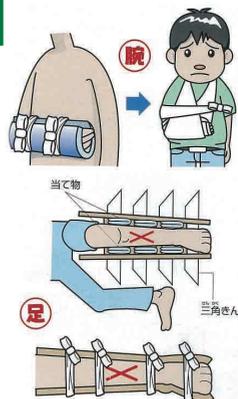


(2) 火傷をしている場合

- 流水で患部を冷やしてください。
- 水ぶくれは破らないよう注意しましょう。
- 消毒ガーゼかきれいな布を当て包帯をしましょう。
- やたらと医薬品を使うのはやめましょう。

(3) 骨折している場合

- 出血している場合はその手当てをしましょう。
 - 負傷した箇所はあまり動かさないでください。
 - 氷あるいは冷湿布などを利用してハレや痛みをやわらげてください。
 - 可能であれば、添え木*を当て、骨折部分の上下を固定します。
 - さらに腕の場合は三角巾などで固定します。
- ※添え木は、棒や板、傘やダンボールなどで代用できます。



(4) ねんざしている場合

- 氷あるいは冷湿布などを利用してハレや痛みをやわらげてください。
- 靴は添え木の替わりになるので脱がずに、その上から三角巾や布で固定します。
- 三角巾を棒状にし、中央を足のうらにあて、足首に引き上げて交差させます(手順①参照)。
- 三角巾の両端を足の甲に回して交差させ、両端をかかとの三角巾の内側に通します(手順②参照)。
- 三角巾の両端を足の甲に回して結びます(手順③参照)。

手順①



手順②



手順③

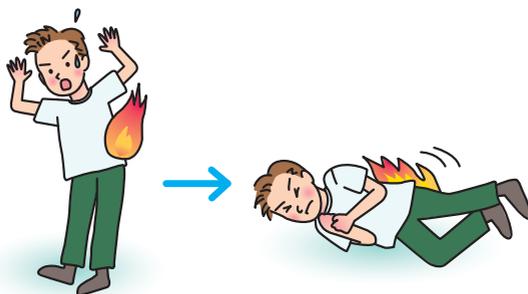


(5) かゆみや発疹など皮膚に異常が見られる場合

- 汚染された衣類は汚染物質が目や鼻と接触しないよう切り取り、ビニール袋に密閉しましょう。
- 水と石けんで手、顔、体を洗いましょう。

(6) 体に火がついた場合

- 水や消火器により体についた火を消しましょう。これらが無い場合は、決して走ったりせず、手をつけて地面に転がりましょう。



(7) 精神的ショックを受けている場合

- 子供やお年寄りの近くには付き添うようにしましょう。
- 無理をせず、休憩や睡眠、家族と過ごす時間をきちんととりましょう。

(8) 人が倒れている場合

周囲の安全を確認し、安全でないと判断した場合は、安全な場所に移動しましょう。

①反応(意識)を確認する

- 傷病者の耳元で「大丈夫ですか」または「もしもし」と大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるかないかをみます。

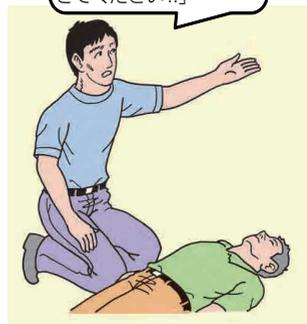


反応の確認

②助けを呼ぶ

- 反応がなければ、大きな声で「誰か来て！人が倒れています！」と助けを求めます。
 - 協力者が来たら、「あなたは119番へ通報してください」「あなたはAEDを持ってきてください」と具体的に依頼します。
- ※AED到着後は、電源を入れた後に流れる音声メッセージと点滅するランプに従って操作してください。

「あなたは119番へ通報してください!!」
「あなたはAEDを持ってきてください!!」



119番通報とAED手配

③呼吸の確認

- 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を判断します。



呼吸の確認

④胸骨圧迫

- 傷病者に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。



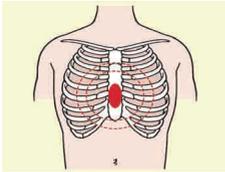
胸骨圧迫



胸骨圧迫の姿勢

- 胸の左右真ん中にある胸骨の下半分を、重ねた両手で「強く、速く、絶え間なく」圧迫します。

- ・胸骨の下半分に、片手の手の付け根を置きます
- ・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
- ・ひじをまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、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回～120回の速いテンポで30回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、胸がしっかり戻るまで十分に力を抜きます
- ・小児に対しては、両手または片手で胸の厚さの約1/3が沈むほど強く圧迫します



胸骨圧迫部位



両手の組み方と力を加える部位

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吹き込みます。

(1)気道確保(☒ 頭部後屈あご先挙上法)

- ・傷病者ののどの奥を広げて空気を肺にとおしやすくします(気道の確保)
- ・片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先(骨のある硬い部分)に当てて頭を後ろにのけぞらせ(頭部後屈)、あご先を上げます(あご先挙上)



頭部後屈あご先挙上法

(2)人工呼吸

- ・気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます
- ・口を大きく開けて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を約1秒かけて吹き込みます。傷病者の胸が持ちあがるのを確認します



胸が持ち上がるのを確認する

- ・ いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます。

ポイント

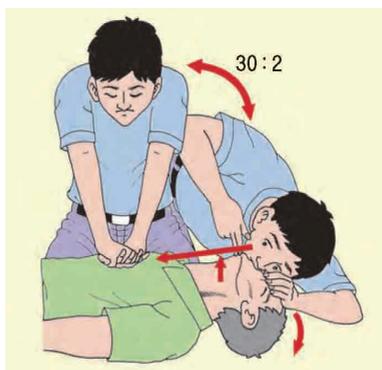
- 傷病者の顔面や口から出血している場合や、口と口を直接接触させて口対口人工呼吸を行うことがためられる場合には、人工呼吸を省略し、胸骨圧迫のみを続けます。

⑥心肺蘇生(胸骨圧迫と人工呼吸)の継続

- 胸骨圧迫を30回連続して行った後に、人工呼吸を2回行います。
- この胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ(30:2のサイクル)を、救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。

ポイント

- 胸骨圧迫を続けるのは疲れるので、もし救助者が二人以上いる場合は、1~2分間程度を目安に、胸骨圧迫の役割を交代するのがよいでしょう。



胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ