

突然の災害では、どういふ事態が発生するかが誰にも予測できません。けが人が出ても、公的救急機関がすぐに駆けつけられるとは限りませんし、ライフラインもすぐには復旧できないでしょう。そうした際、重要となるのが事前の知識と備えです。万が一のときにすぐに対処ができるよう、応急手当ての方法を覚えておきましょう。

## 心肺蘇生の仕方を覚えておきましょう

人が倒れていたときには、一刻を争う場合があります。まずは倒れている人の肩を軽くたたきながら呼びかけ、すばやく状態を観察しましょう。意識がない場合にはすぐに心肺蘇生を行うと同時に、大声で協力してくれる人を求め、救急車を呼びましょう。



### 1 反応があるかを 確認する

反応がなければ、大きな声で助けを求め。その際、近くの人に119番通報とAEDの手配を依頼する。



### 2 反応がないときは、呼吸を確認する

傷病者の胸と腹部を見て、上がったたり下がったりしていれば「呼吸あり」。動いていなければ「呼吸なし」(心停止)と判断し、すぐに胸骨圧迫を行う。



呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせましょう。上の足のひざとひじを軽く曲げ手前に出し、上になった手をあごにあてがい、下あごを前に出して気道を確保する。(回復体位)



### 3 胸骨圧迫を行う

- 傷病者の横に両ひざ立ちになる。
- 胸の真ん中に片方の手のつけ根を置き、他方の手をその上に重ねる。
- ひじを伸ばし、少なくとも胸が5センチ沈み込むよう、圧迫する。
- 1分間に100回の速さで圧迫し、これを30回繰り返す。



### 4 人工呼吸 ※省略しても可

- あおむけに寝かせる。
- 片方の手のひらを額に、もう片方の手の人さ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。
- 気道を確保したまま傷病者の鼻をつまみ、口を大きく開けて傷病者の口を覆い、1秒かけて息を吹き込む。傷病者の胸が持ち上がるのを確認する。



※口と口が直接接触することに抵抗がある場合には、人工呼吸を省略して胸骨圧迫へ。  
※出血や傷があると感染の危険があるため、できるだけ人工呼吸用マスクを使う。

### 5 心肺蘇生法を実施する

「胸骨圧迫を30回、人工呼吸を2回」を1セットとして、この動作をAEDまたは救急隊員が到着するまで繰り返す。

※AEDが到着した場合は、除細動を優先して実施する。



## 覚えておきたい応急手当てのポイント

### ■出血

- 出血部分にガーゼやタオルを当て、その上から手で圧迫する。
- 傷口は心臓よりも高い位置にする。  
※感染を防ぐため、ビニール手袋やビニール袋を使用するのが望ましい。



### ■やけど

- 流水で冷やす。
- 衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やす。
- 水疱(水ぶくれ)は破らない。
- 冷やした後は消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へ。



### ■骨折

- 折れた部分に添え木をあてて固定し、医療機関へ。
- 適当な添え木がなければ、板、筒状にした週刊誌、傘、段ボールなど身近にあるもので代用する。その上からテープでとめてもよい。



### ■ねんざ

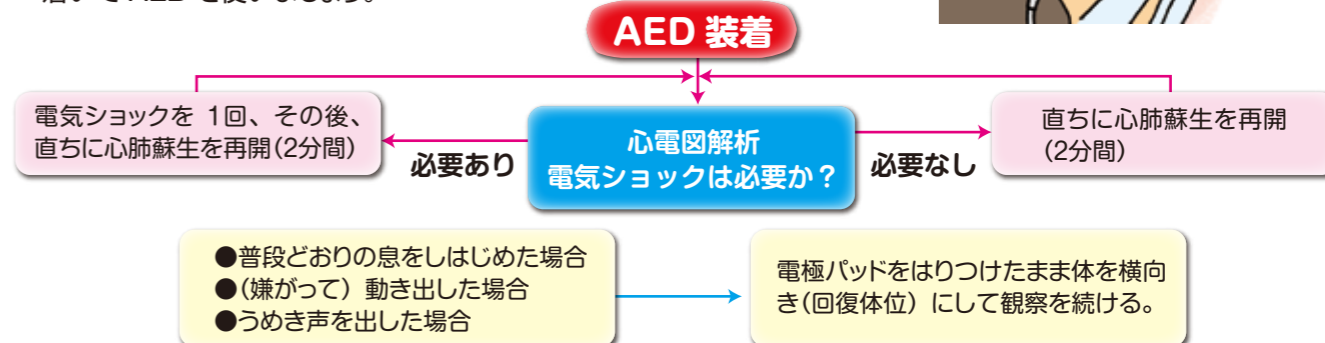
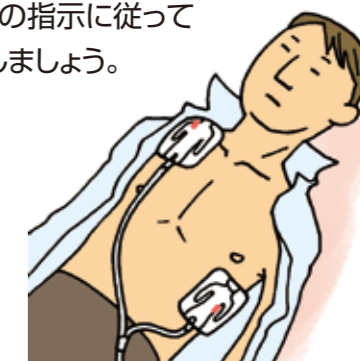
- 患部を冷やす。
- 靴をはいたまま、上から三角巾や布で固定する。



## AEDの使い方

AED(自動体外式除細動器)が到着したら、傷病者に装着し、AEDの指示に従って操作してください。現場にAEDがある場合は、AEDを優先的に使用しましょう。

- AEDとは、心停止状態にある心室細動を電気ショックによって除去(除細動)し、心臓を正常な状態に戻す装置です。
- 自動的に傷病者の心電図を解析し除細動の必要性を判断したうえで、音声メッセージにより必要な処置を指示します。
- 心停止から5分以内の除細動の実施が、心停止状態の傷病者の蘇生・社会復帰の確率を高めます。救急現場にAEDがある場合には、落ち着いてAEDを使いましょう。



- チェック!**
- AEDは2分おきに自動的に心電図解析を始め、そのつど「体から離れてください」などの音声流れます。傷病者から手を離し、周囲の人にも離れるよう声をかけてください。
  - 「ショックは必要ありません」のメッセージを、「心肺蘇生をやめてもよい」と誤解しないようにしてください。

### アドバイス

## AEDの設置場所

AEDは、駅、空港、競技場、劇場、役所、学校など人が集まりやすい場所に赤やオレンジ色の専用ボックスに入って設置されています。各地の消防署などでの講習会にも参加しておきましょう。