



いざというときの 応急手当

やってみよう!

災害時は、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、応急手当の方法を覚えておきましょう。

消防署などで実施される講習会に積極的に参加しましょう。

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。

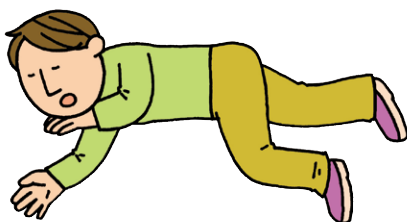


2 反応がないときは、呼吸を確認する

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

- ① 傷病者の横に両ひざ立ちになる。
- ② 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。
- ③ ひじを伸ばし、胸が少なくとも5センチ沈み込むよう、圧迫する。
- ④ 1分間に少なくとも100回のテンポで圧迫し、これを30回繰り返す。



4 人工呼吸 ※省略しても可

- ① あおむけに寝かせる。
- ② 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。
- ③ 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、約1秒間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。

