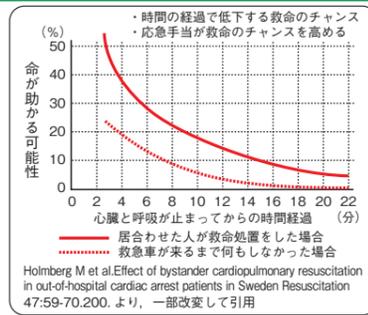


あなたは大切な人の命を助けられますか？

災害時の救命救助はスピードが大切です。しかし、大きな災害が起こったときは、各地で被害が出ているため、被災地の消防や警察だけでは救命救助の人数が足りません。このような状況で多くの命を救うのは地域住民の務めです。自分の大切な人の命を助けるために、応急手当の方法を覚えておきましょう。

① 応急手当と救命曲線



Holmberg M et al. Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden Resuscitation 47:59-70.200. より、一部改変して引用
(出典：政府広報オンライン)

応急手当（けがの手当て）の方法を覚えよう

止血法

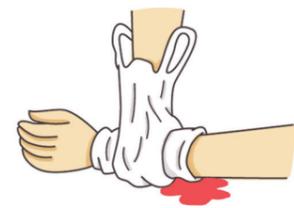
1. 直接圧迫止血法

出血している部位に、ガーゼやハンカチ、布切れなどを直接当て、その上から手や三角巾などで圧迫して止血します。

- きれいなガーゼやハンカチなどを傷口に当て、手で圧迫する。
- 大きな血管からの場合で片手で圧迫しても止血しないときは、両手で体重を乗せながら圧迫止血をする。

【ポイント】

- ▶止血の手当を行うときは、感染防止のため血液に直接触れない。
- ▶ビニール・ゴム手袋の利用。なければ、ビニールの買い物袋などを利用する。



2. 止血帯法 (棒を用いる場合)

- 1 止血帯をゆるめに結び(こぶし1つ分くらい)、当て布を置く。
- 2 棒を入れ、出血が止まるまで棒を静かに回す。
- 3 棒が動かないように固定する。



④止血を開始した時間を記録しておく。

【ポイント】

- ▶止血帯を30分以上続ける場合は、30分に一度止血帯をゆるめて血流をはかる。その時間は1～2分、出血部位から血液がにじみ出る程度とし、この間は直接圧迫しておく。
- ▶止血は、直接圧迫止血が基本であり、止血帯法は直接圧迫で止血できないときに行う。

やけどの手当て

- 比較的軽いやけどの場合の応急処置です。
- できるだけ早く、きれいな冷水で15分以上痛みがなくなるまで冷やす。
 - 十分冷やしてからきれいなガーゼを当て、三角巾や包帯などをする。

【ポイント】

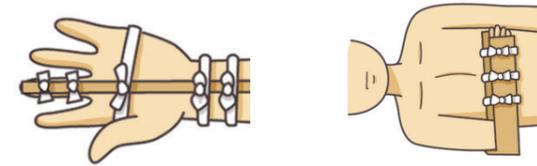
- ▶衣類を着ている場合は、衣類ごと冷やす。
- ▶広い範囲のやけどの場合は、体が冷えすぎないように注意する。
- ▶水疱を破らない。
- ▶薬品を塗らない。



骨折の手当て

骨折は、とにかく動かないようにすることが第一。動かすことで損傷がひどくなるので、それを防ぐために固定します。

- 骨折かどうかわからない場合も、固定する。
- 固定は、副子(添え木)を用いる。



【副子のあて方】

- 副子は、骨折部位の上下の関節をこえてあて、固定する。(骨折の部位にあててはならない)
- 副子はありあわせのもの、傘、杖、靴べら、週刊誌、段ボールなど、なんでもよい。
- くるぶしなど突起の部位は、当て物をあてがって摩擦の痛みを感じないようにする。



応急手当（心肺蘇生法）の手順を覚えよう

反応の確認



呼吸の確認

- 胸や腹部の上下の動きに集中し、10秒以内で呼吸の確認をする。
- 正常な呼吸があれば
 - ▶気道の確保
- 正常な呼吸がなければ
 - ▶ただちに胸骨圧迫と可能であれば人工呼吸



胸骨圧迫(心臓マッサージ)

- 固い床面に寝かせ、直ちに胸骨圧迫を開始し、全身に血流を送り込む。
- ① 傷病者の胸の横にひざまずき、胸の中央(胸骨の下半分)に手を添える。
- ② 胸骨圧迫は
 - 強く、深く。(成人では少なくとも胸骨を5cm押し下げる)



- 速く。(1分間に少なくとも100回のペースで30回続けて繰り返す)
- 絶え間なく。(救急隊に引き継ぐか、傷病者に呼吸が認められるまで行う)

人工呼吸

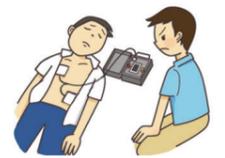
- 呼吸がなければ、気道を確保
- ① 額に当てた手の親指とひとさし指で鼻をつまむ。
- ② 大きく口をあけ、傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにする。
- ③ 1秒かけて胸が軽く膨らむ程度、2回吹き込む。(吹き込みが終わるたびに、口と鼻をつまんでいる指を離す)



胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を、絶え間なく実施する。

AED(自動体外式除細動器)

- (学校の保健室や施設の玄関などに置かれています)
- 1 AEDが近くあり、届いたときは、傷病者の横に置き、ふたを開け、電源を入れる。
 - 2 メッセージに従い操作する。
 - 3 パッドは素肌に貼る。
 - 4 AEDショック時は傷病者に触れないようにする。
 - 5 AED使用後も直ちに胸骨圧迫を続ける。
- (参考：日本赤十字社HP <http://www.jrc.or.jp/study/safety/>)



市民救命士講習会

神戸市では、阪神・淡路大震災以降、胸骨圧迫や人工呼吸などの適切な応急手当を、市民自ら行えるように、「市民救命士講習会」を行っています。受講者に修了証を発行しており、40万人を超える市民が取得し、中学生は約37,000人が取得しています。

