

4 命を救う(応急手当法)

災害時にはケガをしたり緊急の手当てを必要としたりする人がでることがあります。それぞれの状況に応じて、適切な応急手当をすることによって、その後の回復が早まり、生命を守るにつながります。

いざという時のために、さまざまなけがへの対処法について学びましょう。実際に包帯やテーピングなどを用いて、状況を想定した実習を行うことも有効です。

○応急手当の目的

- ①苦痛の軽減 精神面でも身体面でもダメージを受けショック状態にあることも少なくありません。ケガや病気の状態が確認できたら、ケガや病気の人の心や体のダメージが少しでも減らせるような声掛けを行いましょう。
- ②救命 一番の目的はケガや病気の人の命を救うことです。
- ③悪化の防止 けがや病気が悪化しないような手当てを目指します。また後遺症などが残らないような手当てを行います。

○応急手当の手順

- ①周囲の状況の確認：手当てを行える場所であるかどうか安全を確認します。
- ②協力者を探す：近くにいる人に声を掛けて手伝ってもらえるよう頼みます。
- ③傷病者の観察：大出血はあるか 意識はあるか
口の中に異物が詰まったりしていないか 呼吸はしているか
- ④観察したことの内容から対応する手当てを行います。
 - ・出血している →止血法※
 - ・意識がない →救急車をよぶ。AEDを使用する（もってきてもらう）
心臓マッサージ※
 - ・呼吸をしていない →人工呼吸※を行う（口の中を清潔にしてから）

※止血法

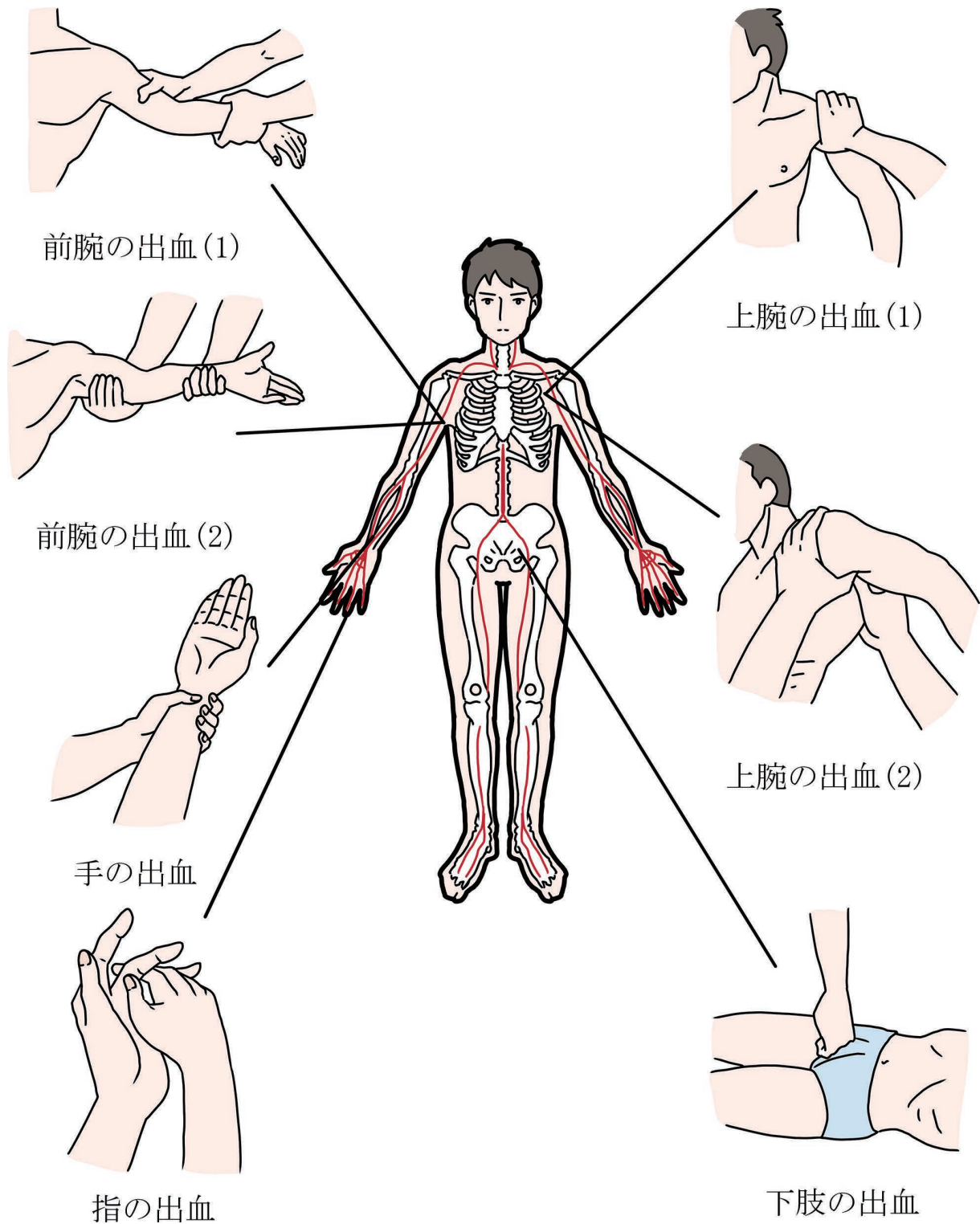
直接圧迫止血法：傷口周辺を清潔にする。(流水で洗う)



傷口を清潔な布やガーゼで強めに押さえる。

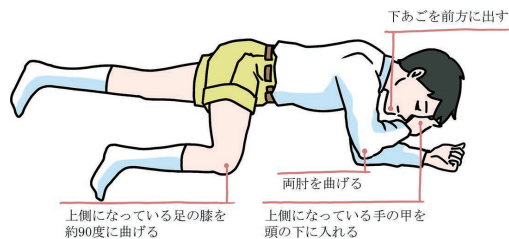
(可能ならばゴム手袋を使用して直接血液に触れないようにする)

間接圧迫止血法：止血点を押さえる。(大きな血管の根元。図を参考に)



※心臓マッサージ

- ①意識を確認する。
 - ②近くの人に119番通報やAEDを用意するように落ち着いて頼む。
 - ③呼吸を確認して、「呼吸してない」と判断した場合は、心臓マッサージを行う。(1分間に100回くらい)
- ※心臓の位置に手を当てて、5cmくらいへこむ強さでマッサージしましょう。
- ④人工呼吸は状況に応じて行う。
 - ⑤呼吸があっても意識のないときは回復の体位をとるようにする。



覚えよう! **心肺蘇生** Basic Life Support 心臓マッサージ編

① 意識がある? → ない

② 誰か呼ぶ!! → 119 かけて & AED もってきて

③ 息してる? 胸とお腹動いてる? → ない

心臓マッサージ

1 倒れた人の横にひざ立ち
↓
手を重ねる
みぞおちの上にある硬い骨(胸骨)を押します 大体くちびの間でOK
ここで押す

2 手の真上に肩が来るくらいのおおいかぶさる
腕をつっぱって体重を乗せて真下へ押す

1分間に**100回**押す
アンパンマンの歌のテンポです 分らない時は頭の中で歌いながらやろう。結構落ち着く

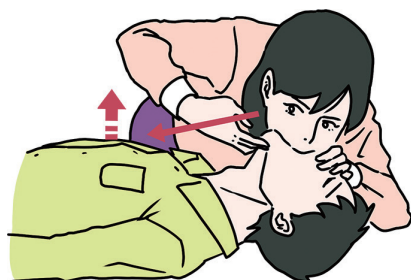
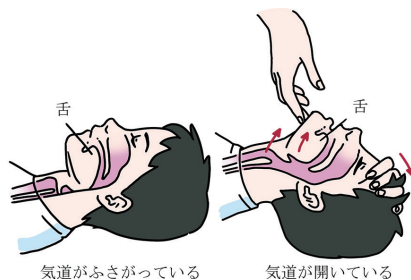
POINT
心臓マッサージはどても疲れます。できる人がいれば入れ替わりでやろう! ※交代の間があくのは10秒までに!

胸が**5cm**はへこむ強さ

ひざ立ち

※人工呼吸

【頭部後屈あご先拳上法】



あごをあげて頭を後ろに反らせる。
(気道確保)

↓
傷病者の鼻をつまんで1.5~2秒時間を掛けて胸がふくらむまで息を吹き込む。

↓
吹き込んだ後に傷病者を観察して呼吸が戻っているかどうか確認する。

↓
5秒に1回繰り返して呼吸が戻るか救急車が到着するまで続ける。

○覚えたことをまとめよう

1 次の状況の時、空欄にあてはまる語句を考えましょう。

傷病者が避難所の片隅に倒れている！

あなたは近づいてまず(①))を確かめた。周りにはマットや跳び箱があるが、いまずぐ危険な状況ではないと判断した。

次に(②))を確かめた。そのために傷病者の耳元で「大丈夫ですか」と声を掛けてみた。返事がない。傷病者の周りに家族や知り合いらしい人がいない。

あなたは(③))を探した。

同じ中学校の後輩が手伝ってくれることになった。

私は心肺蘇生をしておくので後輩には

「(④))が校舎の玄関近くにあるから持ってきて。そして職員室で電話を借りて(⑤))番に電話して」と頼んだ。

私は傷病者に声を掛けながら気道を確保して(⑥))を行った。

更に協力者が見つかったのでその人には(⑦))をお願い

した。⑦は体力の消耗が激しいので交代しながら救急車とAEDの到着を待つて引き渡した。

2 あなたの学校のAEDはどこにありますか。設置されている場所を書きましょう。

3 大量の出血があるケガ人がいたら何に気を付けるべきでしょうか。

また、どのようにして止血を試みますか。あなたの考えを書きましょう。

気を付けること

止血の方法