

## 倒れたとき(意識障害)

- 絶対に動かさないで安静にする。しかし、危険な場所、きゅうくつな所、寒冷な戸外などで倒れていたり、出血などの処置に必要な場合は、最小限の範囲で動かすのはやむをえない。その際、首や頭を大きく、急激に動かさないように十分注意する。(その時の時刻を記録するか記憶しておく)
- 気道の確保をする。呼吸ができるようにあごを上げ、のどの圧迫をゆるめる。
- 吐くときは、顔だけでなく、身体全体を静かに横に向けてやる。首を水平に保つように、ほぼの下にあてものをあてがう。口の中の吐物は、吸い込まないように抜き取る。
- ネクタイやベルトなど身体を締めているものはゆるめ、呼吸が楽にできるようにする。



毛布の両端を固く巻き込んで用いる場合

### ❗ してはいけないこと

- ×意識を失っている患者の身体をむやみに動かしてはいけない。
- ×正気に戻そうとゆすったり、抱き起こしたり、水を飲ませたりしてはいけない。

### 患者の運び方

一人です



二人です



三人です



## 外傷の出血

- 大きな出血は、清潔な布かガーゼを直接、傷口にあててしっかり押さえる。(圧迫止血)
- 圧迫で止まらないときは、図のように『止血点』(脈拍を感じる場所)を押さえる。
- 出血が少ないときは、水道水などのきれいな水で洗って汚れを流し、傷口のまわりを消毒してからガーゼをあてて圧迫する。



### ❗ してはいけないこと

- ×脱脂綿やちり紙を、傷口にあてないこと。
- ×汚れた手や布で押さえないこと。
- ×勝手に薬を塗らないこと。(医師の治療を妨げる。)



## 骨折

- むくみがくるので、局所の圧迫物を取り除く。
- 局所の安定を保つために副木をあてる。副木は板、靴べら、杖、傘など、ありあわせのものを利用する。
- 固定したら、骨折部を心臓より低くしないようにし、安静にして救護を待つ。

※副木を当てるわけは…

動かして血管や組織の傷をさらに拡大させないため。

※傷口が少しでも開いている所は、副木を消毒液でふき、また、傷口に直接触れないようにする。



### ❗ してはいけないこと

- ×露出した骨には手を触れない。傷の消毒もしない。
- ×捻挫、脱臼などと勝手に判断しない。また、無理に動かさない。

## やけど

- すぐに水で十分に冷やす。
- 衣服は無理に脱がさず、上から水を流して冷やしながらはさみで切り開き、さらに冷やし続ける。
- 手足は水につける。



### ❗ してはいけないこと

- ×やけどの皮膚は細菌感染しやすいので、水ぶくれをやぶらないように注意し、薬など一切塗らない。
- ×冷やすとき、水道の蛇口からの流水を直接、傷口にあてない。

# 心肺蘇生法を覚えておきましょう (成人・8歳以上)

## 1 意識の有無を確認する

耳もとで大きな声で(3回程度)呼びかけながら、肩を軽くたたく。



大丈夫ですか?

## 2 助けを呼ぶ

意識がなければ、大きな声で助けを求め、119番通報やAEDの手配をする。一人の場合はまず自分で119番通報を行う。

## 3 呼吸の有無を調べる

胸や腹の上がり下がりを見て、呼吸の有無を調べる。(10秒以内)

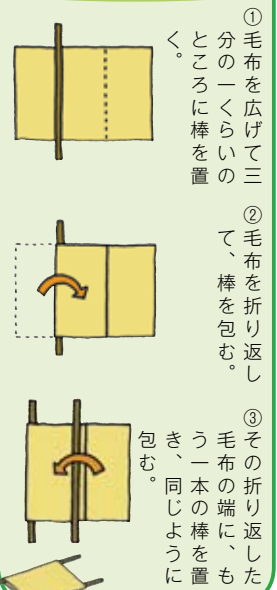
### 呼吸があるとき

呼吸をしやすいように、横向きにして上の足のひざとひじをかるく曲げ手前に出し、上になった手をおごにあてがう。下あごを前に出して気道を確保させる。

### 回復体位



### 応急担架の作り方



## 4 呼吸がなかったら

### 〈胸骨圧迫〉

- ① 胸の真ん中に手を置き、もう一方の手を重ねる。
- ② 肘を伸ばし、胸全体が少なくとも5cm沈むように垂直に強く圧迫する。
- ③ この動作を1分間に少なくとも100回のリズムで30回圧迫する。
- ④ 片手を額に当て、もう一方の人差指と中指の2本をおご先に当て、これを持ち上げ、呼吸のときの空気の通り道(気道)を確保する。
- ⑤ 気道を確保したまま、鼻をつまみ、口を大きく開けて、傷病者の口を覆い息をゆっくりと2回吹き込む。1回の吹き込みは約1秒。
- ⑥ 吹き込む量は、傷病者の胸が軽く膨らむ程度。

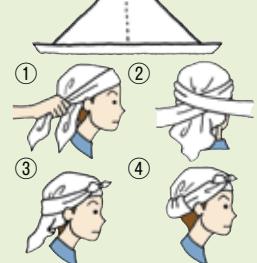


### 三角巾の使い方

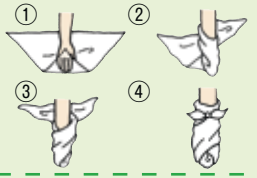
#### 〈腕のつり方〉



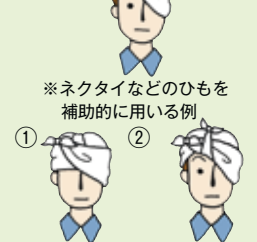
#### 〈頭部〉



#### 〈手・足の包み方〉



#### 〈目〉



#### 〈頬〉 〈耳〉 〈あご〉



## 5 心肺蘇生法の継続

少なくとも1分間に100回程度の早さで30回の胸骨圧迫と2回の人工呼吸のサイクル(30:2)を救急車が来るまで繰り返す。

### AEDの使い方をマスターしましょう。

突然の心臓発作や心臓震盪で倒れた人のほとんどが、心臓が細かく震える心室細動という状態におちいり、血液を全身に送り出せない状態になります。

心臓が心室細動状態に陥ったときに心臓の機能を元に戻すために最も有効な処置が、心臓の筋肉に電気ショックを与えることであり、それを可能にするのがAED(自動体外式除細動器)です。



AEDの使い方

検索

※ AEDの使い方を映像などで紹介しているサイトが数多くありますので、ぜひ一度見てみましょう。