とっさの時の応急処置
―外傷編―

監修　千葉県医師会顧問
鈴木弘祐（すずきひろすけ）医師

日常の暮らしの中で起こる「非常事態」。そんな時こそ、あわてずに適切な処置をしたいものです。応急処置は、知っているのといないのとでは結果に大きな違いが出ます。ぜひ、一読し「とっさの時」にお役立てください。

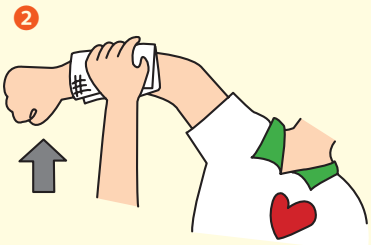
こんな時、どのように患者を扱うか？

1. 顔面が紅潮している時→頭を高くする。
2. 顔面蒼白の時→頭を低くする。
3. 嘔吐した時→顔を横に向ける。

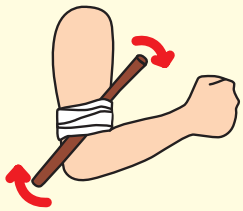
? 出血しているときは？

❶傷口は、流水で洗い流す。（上水道・井戸ともOK）

❷傷口に、できるだけ清潔な布・タオル（滅菌ガーゼならば最適）をあて、止まる程度に上から圧迫し、心臓より高く上げる。



出血が多い場合は、傷口より中枢（ちゅうすう）側（心臓側）にタオルなど長めの布を巻き、強めに結ぶ。それでも止まらない場合は、棒を差し込みねじるなど工夫が必要です。（但し、状況を十分に観察している必要があります。）



※ 上腕で図より高い位置でねじった時は、橈骨（とうこつ）神経麻痺を起こすことがあります。

? 鼻血が出ているときは？

❶少し前かがみの楽な体勢にして、鼻の鼻翼部分をつまむ。出血が止まるまでつまんでいる状態を続ける。

❷出血が激しい場合は、ティッシュなど出血している鼻に詰め、ガーゼなどで鼻をつまんで押さえる。

❸それでも止まらない場合には氷嚢（ひょうのう）などを鼻にあて冷やす。

❓ 骨折・ねんざ・打撲のときは？

※患部は氷嚢や冷水タオルで冷やす。

外からみた状態で骨折の判断はなかなかできません。
医療機関や救急隊に引きつぐまでの処置と考えてください。

❶手・足（上肢・下肢）を痛がる場合

下肢の場合は、見かけ上、日常自然と思われる肢位（足の位置）にして寝せるか、腰掛けてもよい。上肢の場合は三角布で吊るのもよい。但し、股関節部分を痛がる時は、仰向けにし、最も痛がらぬ肢位にして救急車を待ってください。（大腿骨頚部骨折の場合は、ひざ下に枕を入れるとよい）

❶

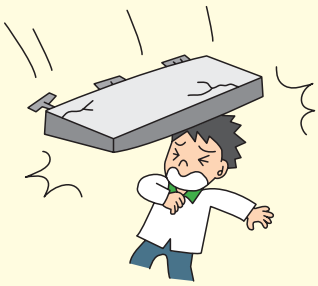
❷

❷躯幹（首から腰の胴体のあたり）を痛がる場合

異常体位は通常体位まで少しなおして、横に寝せて安静を保つ。（傷口がある場合、その部分は出血が止まるまでガーゼの上から圧迫する）
ゆれて痛い時はダンボール紙、雑誌などを副木代わりに軽く固定してもよい。

注意：頚周辺の痛みと、上下肢の動きに支障がある場合、頚部脊髄損傷の恐れがあるので、搬送は救急隊に任せてください。

❓ 頭を打った場合はどうする？



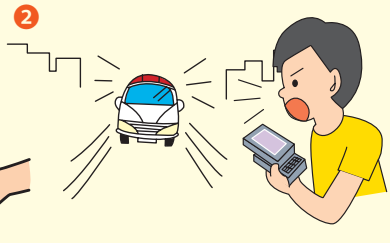
◎まずは、意識があるかどうか確かめましょう。（名前を呼んだり、手足を軽くつねる）

❶意識がある場合

自分の名前や日付などを質問し答えられる時や、一過性の頭痛だけなら、かかりつけ医で経過をみてもらうのもよいでしょう。
ただし、意識があっても言語不明瞭・眠気・嘔吐・頭痛・ケイレン等のある場合は、すぐに救急車で脳神経外科へ搬送してください。

❶

❷意識がない場合

呼吸はしているか、心臓の拍動、頚部や手首で脈拍を感じるか、確認しながらすぐに救急車を手配してください。

❷