



みなさんは、家族の緊急事態に
正しい応急手当をする自信はありますか？
家族の緊急事態に慌てることのないように、
応急手当をしっかりと学びましょう。

何度でも復習しておきたい！
正しい応急手当を学ぼう♪



突き指 安静にして、冷やす！

「^{ライス}RICE」という4文字を覚えて対処しましょう。もちろん、
ねんざや打撲の時もOKです。

R = REST(安静にする)

I = ICE(冷やす)

C = COMPRESSION(圧迫する)

E = ELEVATION(患部を心臓より高い位置に上げる)

▼患部を動かさず安静にして冷やす。

* 皮膚に直接氷をあてないように注意！

▼腫れや内出血、うっ血などを防ぐために、患部を心臓より高い位置にする。



【腫れがひどい場合】

内出血、もしくは骨折している場合があるので
包帯などで軽く固定し、医療機関を受診する。

以前は患部を引っぱっていた
ましたが、間違いですので
しないようにしてください！



擦り傷

流水で洗う！

小さな砂や異物などが皮膚の中に残らないよう、流水で患部をよく洗う。

* 良く洗ったつもりでも、異物が残っている場合があるので注意。



以前は消毒をしたり絆創膏を貼ったりしていましたが、今では洗浄が主流です。ただし、傷口が広く大きい・化膿している場合など傷の治りが悪い時は、医療機関を受診するようにしてください。



動物にかまれた

流水でよく洗う！

▼自宅のペットだからと油断せず、
小さな傷でも流水でよく洗う。

▼清潔なガーゼを当てて医療機関
を受診する。



日本では狂犬病はまず見られませんが、海外ではイヌに限らず、ネコ・キツネ・狼・スカンクなどによっても狂犬病ウイルスは感染しますので、注意が必要です。



ハチに刺された

針の抜き方、俗説に注意！

▼針が刺さっている場合は針を取り除く。この時、針の取り方が重要！（右図参照）

▼流水で患部を良く洗う。

▼傷口の周囲をつまんで、血液とともに毒を絞り出す。
薬(抗ヒスタミン系成分を含むステロイド系軟膏)を塗って、氷やアイスノンで冷やす。

* アナフィラキシーショック症状(呼吸困難・肌が青紫色になる・悪寒・動悸など)が出た場合は、大至急医療機関を受診するか119番通報する。



カード状のものなどで横から払うように取る。



指や腕の切断

圧迫止血と4℃に保存！

▼傷口に清潔なガーゼ等をあて、その上から包帯を強めに巻いて圧迫止血(包帯の根元をひもで縛って固定)する。

▼切断した指は、ビニール袋に入れるかサランラップにくるんで、氷入りの袋か容器に入れ、けが人とともに医療機関へ搬送。

* 切断された指は直接氷水に入れるのは禁物。感染を起し、再接着できなくなるので注意。



口で毒を吸い出す行為は間違っています。また、おしっこをかけるという話などは俗説ですので行わないでください。



再接着が可能・不可能は切断の状態と切断指(肢)が約4℃の状態に保存されていること、切断後8時間以内程度とされています。

監修

千葉県医師会
救急・災害医療対策委員

中村眞人 医師
なかむらまさと





時代とともに、正しい手当方法が変わってくることもあります。
今一度、確認しておきましょう！



のどの詰まり (多くは食事中的事故)

患者の状態によって対応が変わる！

[のどや胸が詰まった感じの時]

呼吸ができていない状態：あわてず医療機関へ

[突然苦しがあった時]

窒息状態・顔が紫色の状態：応急処置と119番通報

[応急処置 / 背部叩打法]

▼傷病者を立つか座らせた姿勢でうつむかせる。

▼後方から手のひら基部(手首に近い部分)で左右の肩甲骨の中間あたりを力強く何度も連続して叩く。

* 他にハイムリック法などもありますが、消防局での講習を受けることをお勧めします。



[全世界共通の合図] チョークサイン

自分が窒息を起こした場合、周囲の人に助けを求める世界共通の合図です。ぜひ覚えておきましょう。



目の異物

絶対に目をこすらない！

[ゴミなどの異物]

数回まばたきをして目を閉じていると、涙と一緒にゴミが自然に流れ出る。それでも取れない場合は、水をはった洗面器に顔をつけてまばたきするか、白目であれば水を含ませた綿棒でそっと取る。

* 痛みが治まらなければ、医療機関を受診する。



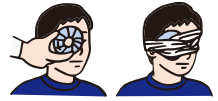
[洗剤など]

仰向けに寝た状態で、水を入れたビニール袋に針で穴を開けて、水を目の鼻側からポタポタ流し、洗剤を洗い流す。その後、必ず医療機関を受診する。

[鉄粉やガラスなどの破片]

状況によりますが、基本的にはすぐに医療機関を受診すること。

* ガラスなどの破片が刺さった方の目に小タオルで台座を作り、その上から両目を覆って受診する。(右図参照)

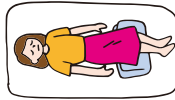


ぎっくり腰

安静にする！

▼腰に負担がかからない姿勢で安静にする。例えば横向きに寝てひざを曲げるか、仰向けに寝てひざの下に丸めた座布団などを置き、ひざを高くする。

* この時、腰にさらしやコルセットをきつめに巻くと痛みがラクになる。



ぎっくり腰と思っても、レントゲン・CT・MRIの結果によっては原因が異なることもあるので医療機関を受診してください。



やけど

服の上から冷やす！

どんなやけどでもすぐに流水で冷やす(強い水圧の場合は洗面器に少量の水で氷水を作り、患部をつける)。

* 冷やす時間は20～30分、ズキズキする痛みがやわらかのを目安に。広範囲のやけどの場合は、全身を冷却し続けると低体温になる可能性があるため、10分以内に。



水ぶくれができて破らないでください。



溺れた 反応によっては、心肺蘇生！

傷病者の反応と呼吸を確認。

[意識がはっきりしている場合]

▼自発呼吸の再開後は、水の吐き出しに備えて身体を横向きにする。

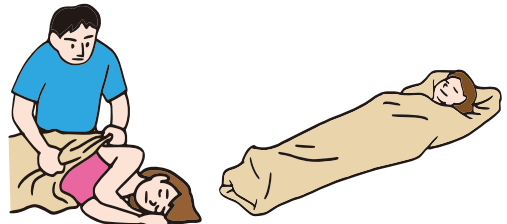
▼タオルや毛布にくるんで保温。

* 飲み込んだ水は自然に排出されるので、無理に吐かせないこと。

[反応なしの場合]

すぐに心肺蘇生を。

* AEDを使用する場合は、乾いたタオルで胸部の水をふきとってから電極パッドを貼りつけること。



軽症に見えても、飲み込んだ汚水や砂泥により後で肺炎や呼吸障害を起こすこともあるので、必ず医療機関を受診してください。



救急蘇生法 / 絶え間ない胸骨圧迫

救急車が到着するまでの平均時間は約8分。心肺停止から10分以上経過すると、ほとんどの命は助かりません。命を助けるのは、そばにいるあなたなのです。だから、一人でも多くの県民のみなさまに、この心肺蘇生方法を知っていただきたいと思います。

1 意識の確認

「聞こえますか?」と声をかけ、肩をたたいて意識の有無を確認。

反応がなかった場合は、大きな声で協力者を求め、119番通報とAEDの手配を依頼。

* 質のいい胸骨圧迫には交替できる協力者が必要。



2 気道確保 (頭部後屈あご先挙上法)

一方の手を傷病者の額に、他方の手の人差し指と中指を下あごの先に当て、下あごを引き上げるようにして、頭部を後方に傾ける。

* 頸椎損傷が疑われる場合は、特に注意して静かに行う。



3 呼吸をみる (心停止の判断)

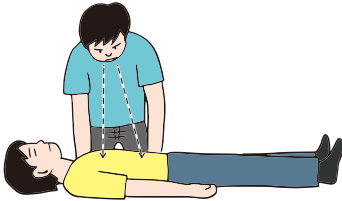
傷病者が心停止を起しているかを判断するために呼吸をみる。

呼吸をみるために、顔に頬を近づけて傷病者の胸部と腹部の動きの観察に集中する。

普段通りの呼吸がない場合は、心停止と判断する。

* この判断に10秒以上かけないように注意する。

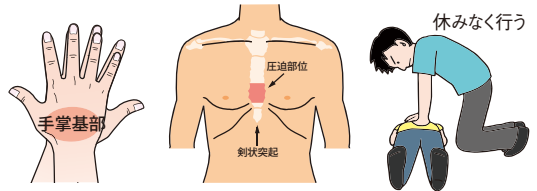
死の直前に、死戦期呼吸という通常とは異なる呼吸があります。一般の方には、通常の呼吸と見分けがつかないことがあるので、反応がなかったら胸骨圧迫を開始してください。



4 絶え間なく質の良い胸骨圧迫

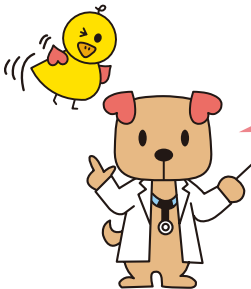
心臓がけいれんしたり停止したりして血液を送り出せない場合に、心臓のポンプ機能を代行するために行う。

- ① 傷病者を固い床面に上向きで寝かせる。
- ② 救助者は傷病者の片側、胸のあたりに両膝をつき、傷病者の胸の真ん中 (胸骨の下半分) に片方の手掌基部 (手のひらの付け根) を置き、その上にもう一方の手を重ねる。
- ③ 両肘を伸ばし、脊柱に向かって垂直に体重をかけて、胸骨を少なくとも5cm(成人の場合) 押し下げる。
- ④ 手を胸骨から離さずに、速やかに力を緩めて元の高さに戻す。
- ⑤ 胸骨圧迫は毎分少なくとも100回のテンポで行う。



人工呼吸について

一般の方は、胸骨圧迫だけに集中してください。人工呼吸は医療者のみです。胸骨圧迫だけに集中した方が、助かる率が高くなります。



間違った知識、知らなかった対処法はありましたか? ケガや病気は予告なしにやってきます。イザというときに慌てないために、かけがえのない命を守るために、時々ミレニアムを持ちだして復習してくださいね。

胸骨圧迫とAED

AED

心肺蘇生を効果的に行うために胸骨圧迫とAEDを組み合わせで行います。

AEDは全て音声指示をしてくれます。指示に従い、胸骨圧迫と電気ショックを行ってください。ただし、AEDのショックボタンを押すときには、必ず「ショックを行います。みんな離れてください。」「私、大丈夫。」「あなた、大丈夫。」「ショックします。」と言ってください。くれぐれも離れていることを確認して行ってください。また、心臓が完全に止まっているときや、心室細動・心室頻拍以外の状態の時には、AEDはショックの指示を出しません。その時は、ただただひたすら救急車が来るまで胸骨圧迫を続けてください。

