

いざというときの応急 手当て

突然の災害では、どういう事態が発生するかが誰にも予測できません。けが人が出ても、公的救急機関がすぐに駆けつけられるとは限りませんし、ライフラインもすぐには復旧できないでしょう。そうした際、重要となるのが事前の知識と備えです。万が一のときにすぐに対処ができるよう、応急手当ての方法を覚えておきましょう。

心肺蘇生の仕方を覚えておきましょう

人が倒れていたときには、一刻を争う場合があります。まずは倒れている人の肩を軽くたたきながら呼びかけ、すばやく状態を観察しましょう。意識がない場合にはすぐに心肺蘇生を行うと同時に、大声で協力してくれる人を求め、救急車を呼びましょう。



1 反応があるかを 確認する

反応がなければ、大きな声で助けを求める。その際、近くの人に119番通報とAEDの手配を依頼する。周囲に誰もいない場合は自分で119番通報を。

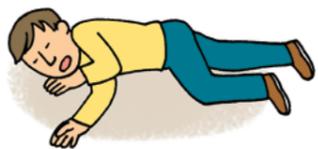


2 反応がないときは、呼吸を確認する

傷病者の胸と腹部を見て、上がったたり下がったりしていれば「呼吸あり」。動いていなければ「呼吸なし」(心停止)と判断し、すぐに胸骨圧迫を行う。



呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせましょう。上の足のひざとひじを軽く曲げ手前に出し、上になった手をあごにあてがい、下あごを前に出して気道を確保する。(回復体位)



3 胸骨圧迫を行う

- ①傷病者の横に両ひざ立ちになる。
- ②胸の真ん中に片方の手のつけ根を置き、他方の手をその上に重ねる。
- ③ひじを伸ばし、胸が約5センチ沈み込むよう、圧迫する。
- ④1分間に100~120回のテンポで圧迫する。



4 胸骨圧迫と人工呼吸の 組み合わせ

人工呼吸が行える場合は「胸骨圧迫を30回、人工呼吸を2回」を1セットとして、この動作をAEDまたは救急隊員が到着するまで繰り返す。

※AEDが到着した場合は、除細動を優先して実施する。(47ページ参照)



★人工呼吸の方法

- ①あおむけに寝かせる。
- ②片方の手のひらを額に、もう片方の手の人さし指と中指を下あごの先に当てて持ち上げ、頭を後ろにそらす。
- ③気道を確保したまま傷病者の鼻をつまみ、口を大きく開けて傷病者の口を覆い、1秒かけて息を吹き込む。傷病者の胸が持ち上がるのを確認する。その後、2回目の吹き込みを行う。

※うまくできない、口と口が直接接触することに抵抗がある場合には、人工呼吸を省略して胸骨圧迫へ。

※出血や傷があると感染の危険があるため、できるだけ人工呼吸用マスクを使う。



覚えておきたい応急手当てのポイント

■出血

- ①出血部分にガーゼやタオルを当て、その上から手で圧迫する。
 - ②傷口は心臓よりも高い位置にする。
- ※感染を防ぐため、ビニール手袋やビニール袋を使用するのが望ましい。



■やけど

- ①流水で冷やす。
- ②衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やす。
- ③水疱(水ぶくれ)は破らない。
- ④冷やした後は消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へ。



■骨折

- ①折れた部分に添え木をあてて固定し、医療機関へ。
- ②適当な添え木がなければ、板、筒状にした週刊誌、傘、段ボールなど身近にあるもので代用する。その上からテープでとめてもよい。



■ねんざ

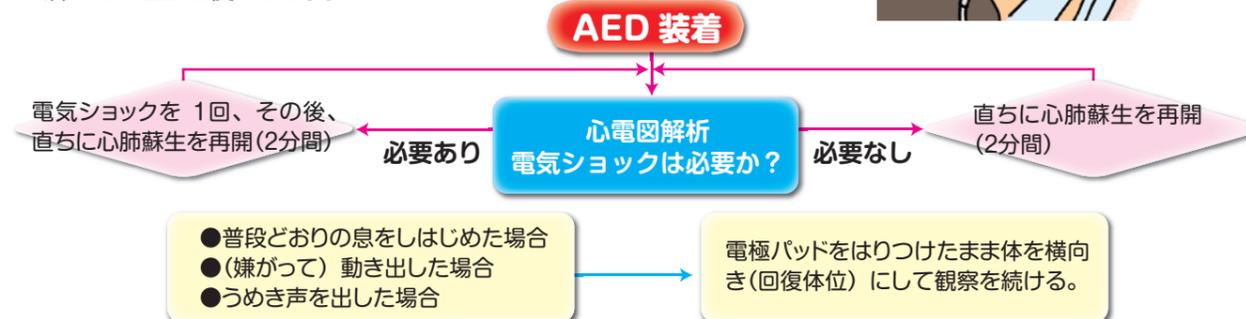
- ①患部を冷やす。
- ②靴をはいたまま、上から三角巾や布で固定する。



AEDの使い方

AED(自動体外式除細動器)が到着したら、傷病者に装着し、AEDの指示に従って操作してください。現場にAEDがある場合は、AEDを優先的に使用しましょう。

- AEDとは、心停止状態にある心室細動を電気ショックによって除去(除細動)し、心臓を正常な状態に戻す装置です。
- 自動的に傷病者の心電図を解析し除細動の必要性を判断したうえで、音声メッセージにより必要な処置を指示します。
- 心停止から5分以内の除細動の実施が、心停止状態の傷病者の蘇生・社会復帰の確率を高めます。救急現場にAEDがある場合には、落ちてAEDを使いましょう。



チェック!

- AEDは2分おきに自動的に心電図解析を始め、そのつど「体から離れてください」などの音声流れます。傷病者から手を離し、周囲の人にも離れるよう声をかけてください。
- 「ショックは必要ありません」のメッセージを、「心肺蘇生をやめてもよい」と誤解しないようにしてください。

アドバイス

AEDの設置場所

AEDは、駅、空港、競技場、劇場、役所、学校など人が集まりやすい場所に赤やオレンジ色の専用ボックスに入って設置されています。消防署などでの講習会にも参加しておきましょう。

準備しておきたい非常 持出品は？

非常持出品は家族構成を考えて必要な分だけ用意し、避難時にすぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。災害発生時に最初に持ち出す非常持出品と、災害から復旧するまでの数日間を支える備蓄品を分けて用意しておきましょう。

非常持出品～災害発生時に最初に持ち出すもの～

■懐中電灯

できれば一人に一つずつ用意。予備の電池も忘れずに(発電式のものもある)。

■携帯ラジオ

小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるもの。最近では手動で充電できるものや、携帯電話の充電ができるものなどがあり便利。



■非常食・水

缶詰や乾パンなど、火を通さずに食べられるもの。水はペットボトル入りが便利。



■貴重品

多少の現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証、住民票のコピーなど。公衆電話を利用するための10円玉も。



■救急医薬品

傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬などのほか、常備薬があれば必ず用意する。



■その他

ヘルメット、下着類、軍手、ライター、ナイフ、ティッシュなど。



備蓄品～復旧するまでの数日間を支えるもの～

■食料品

缶詰やレトルト食品など非常食を最低でも3日分、可能であれば1週間分を備蓄。高齢者や子ども、アレルギー体質者など配給される食事をとるのが難しい家族がいる場合には、その事情に合った食料を多めに準備。

■水

飲料水は大人一人あたり1日3リットルが目安で、3日分か、可能であれば1週間分は用意する。水の配給を受けるためのポリ容器などがあると便利。

■燃料

卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベなど。

■工具

ロープ、バール、はさみ、のこぎり、ジャッキ、スコップなど。

■その他

簡易トイレ、毛布、寝袋、ラップ、食器類、使い捨てカイロ、マスク、シート、照明器具、筆記用具、予備のメガネなど。

※備蓄品は、家族全員がわかる場所に保管しましょう。



準備をしておかないと
どうなる？

大規模災害が発生した場合、水道施設などが使用できなくなったり、道路の損壊などにより防災機関による救援活動がすぐにできないおそれもあります。災害発生後の数日間は自足できるよう準備しておきましょう。



非常持出品チェックリスト

品名	点検日記入欄	品名	点検日記入欄
<input type="checkbox"/> 非常食		<input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、栓抜き	
<input type="checkbox"/> 飲料水		<input type="checkbox"/> ティッシュ (ウエットタイプも)	
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (予備の電池)		<input type="checkbox"/> タオル	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯 (予備の電池・電球)		<input type="checkbox"/> ビニール袋	
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん		<input type="checkbox"/> 上着・下着	
<input type="checkbox"/> 救急医療品		<input type="checkbox"/> 軍手	
<input type="checkbox"/> 常備薬		<input type="checkbox"/> シート	
<input type="checkbox"/> 貴重品 (預貯金通帳、印鑑など)			
<input type="checkbox"/> 現金			
<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー			
<input type="checkbox"/> 住民票のコピー			
<input type="checkbox"/> ろうそく・ランタン			
<input type="checkbox"/> ライター (マッチ)			

備蓄品チェックリスト

品名	点検日記入欄	品名	点検日記入欄
<input type="checkbox"/> 食品 (缶詰、レトルト食品、ドライフーズなど)		<input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイルなど	
<input type="checkbox"/> 食品 (調味料、スープ、みそ汁など)		<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ、トイレトペーパーなど	
<input type="checkbox"/> 食品 (チョコレート、あめなど)		<input type="checkbox"/> マスク、使い捨てカイロなど	
<input type="checkbox"/> 水 (1人あたり1日3リットル)		<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	
<input type="checkbox"/> 燃料 (卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど)		<input type="checkbox"/> 予備のメガネ、補聴器など	
<input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット、寝袋など		<input type="checkbox"/> 工具類 (ロープ、バール、スコップなど)	
<input type="checkbox"/> 洗面用品			
<input type="checkbox"/> 鍋・やかん			
<input type="checkbox"/> 簡易食器 (わりばし、紙皿、紙コップなど)			

こんな用意もしておきましょう

■乳幼児のいる家庭

ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、洗浄器、おぶいひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼなど

■妊婦のいる家庭

脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯、洗浄器および新生児用品、ティッシュ、ビニール風呂敷、母子健康手帳など

■要介護者のいる家庭

着替え、おむつ、ティッシュ、障害者手帳、補助具の予備、常備薬、予備のメガネ、緊急時の連絡先表など

わが家の防災メモ

あらかじめ記入し、家族みんなが
わかる場所に置いておきましょう。

緊急通報は落ち着いて!



- ①火事か、救急かを伝える
- ②自分の名前と住所を伝える。住所がわからなければ、目印となる建物を伝える
- ③何が燃えているのか、傷病者はどんな状態なのかを伝える
- ④安全な場所で救急車・消防車を待つ
- ⑤AED が使える状態か判断する

■緊急連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
御宿町役場	0470-68-2511	電力会社	
勝浦消防署 御宿分署	0470-80-0136	かかりつけの病院	
いすみ警察署	0470-62-0110		
ガス会社			

■家族の連絡先

家族の名前	連絡先(勤務先・学校など)	電話番号	携帯電話番号

■親戚・知人の連絡先

名前	電話番号	携帯電話番号	メモ

■家族のデータ

名前	生年月日	血液型	アレルギー	持病	常備薬

■避難場所

一時避難場所	家族が離れ離れになったときの集合場所