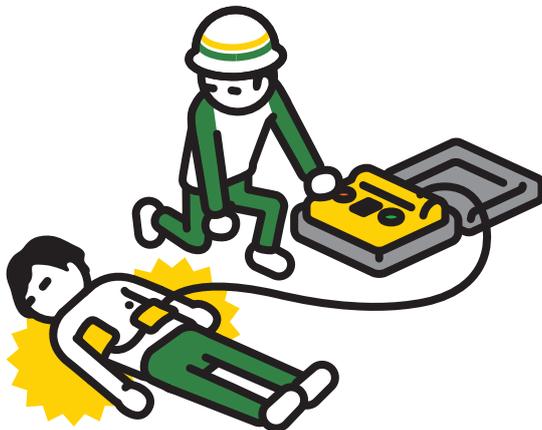




医療においても 「共助」は必要

大災害直後の医療機関は負傷者が殺到し、パニック状態に陥ります。また、救急車も街の状況によってはすぐには来てもらえないことも考えられます。阪神・淡路大震災の時は、被災者30万人に対し、当日動けた救助隊（自衛隊、消防庁救助隊）は1万人しかいませんでした。災害時に自分を助けてくれるのは家族や地域の人たちであり、またあなた自身も誰かを助けなければならないかもしれません。その時に役立つのが応急手当の基礎知識です。心肺蘇生やAEDの使用方法、身近な物を使った止血と骨折の応急処置、毛布を使った担架の作り方などを紹介しています。「知っておけばよかった」と後悔しないために、今知っておいてください。





救命救急

救命の流れ

- 119番通報
- 心肺蘇生
- AED
- 2次救命処置

突然に心肺停止した人を救命するためには、すぐに119番通報、心肺蘇生、AEDの使用を迅速に行い、2次救命処置につなげるといった4つが連続性をもって行われることが必要です。

心肺蘇生法

- 119番通報とAED搬送を周囲に依頼する。
- 呼吸を確認をする。
- 胸骨圧迫を30回行う。
- 人工呼吸を2回行う。

シートやマスクタイプの感染防止具を持っていない場合は、人工呼吸を省略して胸骨圧迫のみを行います。

AEDの使用法

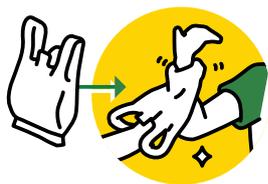
- 電源を入れる。
- パッドを貼る。
- ショックが必要か確認する。
- ショックボタンをおす。

音声メッセージに従って操作を進めれば、誰でも簡単にAEDを使用できます。
電気ショックが必要かどうか自動解析で判断してくれるので、誤って電気ショックを与える心配もありません。



怪我などの応急処置

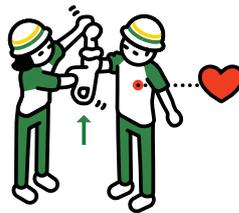
◎ 直接圧迫止血法



- 1** 感染を防止するため、ビニール袋などで手を覆う。



- 2** きれいなガーゼやハンカチなどを傷口に当てる。



- 3** 心臓より高い位置に傷口をあげ、強く押さえる。



- 4** 止血ができれば、包帯やハンカチなどで固定する。

人間の全血液量の1/3以上を一時に失うと生命に危険があるため、傷からの大出血はすぐに止血をする必要があります。この直接圧迫止血方法が、一番基本的で確実な止血の方法です。

◎ 骨折の応急手当



- 1** 折れた骨を支えるための副木になるものを用意する。



- 2** 折れた骨の両側の関節と副木を、布などで結び固定する。



- 3** 三角巾やビニール袋などをつかって、固定した腕を首からつる。



- 4** より安定させるために、つり下げている布を胸にしばりつける。

痛みがある部分はむやみに動かしたりせず固定することが大切です。身の回りにあるもの（雑誌、傘など）を、副木として使うことができます。副木は、患部の関節の上と下が隠れる長さのものが適当です。



もしものときに、ためらわずに勇気を持って
応急手当ができるよう、救急救命講習に参加するなど、
応急手当の知識と技を身につけておきましょう。