急病への備え

いざ！という時の応急手当

キズ

キズが小さい場合

❶傷口を水道水か石鹸水で洗い流す。

❷消毒薬を塗り、ガーゼか絆創膏を貼る。

キズが大きい場合

❶傷口を清潔なガーゼやハンカチで押さえ、止血する。

❷血が止まらない時は、傷口より心臓に近い方の動脈を圧迫する。

❸それで止まらない時は、止血点の動脈を圧迫しながら傷口を心臓より高くして、急いで病院へ。

やけど

❶やけどは、まず冷やすことが大切。ただちに患部を水道水などで十分に冷やす。水につけられない場合は、ぬらしたタオルを当てて冷やす。

❷衣類の上からやけどした時は、服のまま冷やす。

❸水疱を破らない。また、患部に衣類がついても無理にはがさない。

骨折

❶添え木（副木）を使って折れた部分の上下の関節とともに固定する。

❷適当な添え木がなければ、手近にある棒、段ボール、雑誌などで代用する。

心肺蘇生法

胸骨圧迫（心臓マッサージ）30回と人口呼吸2回の組み合わせを継続します。続けているうちに、患者がうめき声を出したり、救急隊や医師に引き継ぐまでは、絶え間なく行います。※吐血や嘔吐物がある場合などは、胸骨圧迫だけでも行ってください。

胸骨圧迫（心臓マッサージ）

❶準備

平らな場所で、救助者は患者の横わきに両膝だちの姿勢をとる。

❷圧迫

胸の真ん中（乳頭を結ぶ線の真ん中）を、重ねた両手で肘を曲げずに圧迫する。胸が少なくとも5cm沈むくらい、1分間に少なくとも100～120回のテンポで30回連続して行う。（乳児・小児は胸の厚さの約1/3を目安に圧迫する。）圧迫と圧迫の間は、胸がしっかり戻るように圧迫を解除する。

人口呼吸

❶呼吸の確認

胸と腹の動き（呼吸により上がったり下がったりするか）を観察します。

❷気道の確保

あお向けに寝かせ、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げる。（口の中に異物があれば除去する。）

❸息を吹き込む

気道を確保したまま、患者の鼻をつまみ、息を2回吹き込む。このとき胸が持ち上がるのを確認する。（乳児は鼻と口を同時に覆うとよい。）

AED（自動体外式除細動器）について

突然の心停止。これは、心臓がブルブルと細かく震える「心室細動」によることが多く、この場合にはできるだけ早く心臓に電気ショックを与えて心臓の動きを取り戻す（これを除細動といいます）ことがとても重要です。AEDはこの電気ショックを行うための機器です。コンピュータによって自動的に心臓のリズムを調べて、電気ショックが必要かを判断し、音声メッセージで指示してくれますので、一般の方でも簡単確実に操作することができます。

AEDの使用手順

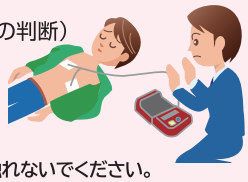
❶AEDを準備したら電源を入れる。

❷電極パットを患者の胸に貼る。

貼る位置はパッドに絵で表示されています。

❸心電図の解析（電気ショック要否の判断）

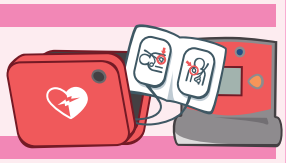
ここでコンピュータが自動的に解析し、音声が流れますので、指示に従ってください。



（注）身体に触れないでください。

❹電気ショック

ショックが必要と判断すると、「ショックが必要」の音声が流れ、さらに「ショックボタンを押してください」などの音声が流れるとショックボタンが点灯しますので、誰も患者に触れていないのを確認してショックボタンを押します。



❺心肺蘇生法の再開

電気ショックが完了したら、ただちに胸骨圧迫から始まる心肺蘇生法を行います。2分くらい過ぎるとAEDが自動的に心電図の解析を再開しますので、さらに音声に従ってください。これを救急隊などに引き継ぐまで行ってください。