

とっさの時の 応急手当



命を救うために
できること

宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedlins 2019 9月号

Copyright © 2019 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

とっさの時、慌てないことが大切です
知っておきたい応急手当

倒れている時

まず意識があるか確認

大声で呼び掛け
肩などを叩く

大丈夫ですか?!

反応がなければすぐに119番と
同時にAEDの準備

反応があれば回復体位

大声で周囲の人を集め
手分けして行う

人が倒れています!
誰か来てください!
119番通報をお願いします!



呼吸を確認

胸と腹部が上がったり下がったりしているか、10秒以内で観察する

正常な呼吸がなければ心肺蘇生を開始

呼吸があれば気道確保

胸骨圧迫 (心臓マッサージ)

顔の横にひざまずき、
重ねた両手を胸の中央に
置き、強く絶え間なく
圧迫する (大人の場合)

AEDを準備する間に

乳児なら
中指と薬指で

この部分で
押す



真上から垂直に
【大人】5cm
【乳幼児】胸の厚さの1/3が沈む程度

1秒間に約2回のペースで
強く・速く・絶え間なく

気道確保

額を押さえ、下あごを引き上げる
ように頭を後ろへ傾ける



人工呼吸

溺水や窒息、小児の
場合には、合わせて
行うことが望めます。

AEDが終わったら
すぐに胸骨圧迫を再開

救急車の到着まで
繰り返し行う

装置は
つけたまま

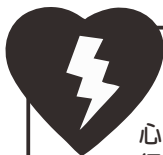
毛布などで保温して
救急隊の到着を待つ

必要なもの 毛布

AED
(自動体外式除細動器)

電源を入れ、胸に
電極パッドを貼る

AEDの詳しい使い方は
次のページへ



AEDの使い方

心臓の動きを正常に戻すために電気ショックを行う装置です。心停止の状態ではAEDを早期に行うほど救命率が高くなります。

①電源を入れる

- ・フタをあける
- ・ボタンを押す
- ・ハンドルを引くなど



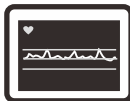
機種により、電源や構造が多少異なります

②電極パッドを貼る



③AEDの指示に従う

AEDが自動で心電図を解析し、電気ショックが必要なかを判断して作動開始します



音声メッセージは、機種や製造年により異なります

① 走行中の車や電車の中では揺れていると心電図解析が正しく行われない可能性があります。車を下りるか停車して行ってください。

よくある心配も、こうすれば大丈夫！

●服はすべて脱がせますか？

服をすべて脱がせる必要はなく、ブラジャーを着けたままでも電極パッドを貼ることができます。(一部の機種を除く)

また、貼った上から服を掛けても大丈夫です。

●体毛が濃い場合は？

貼る部分(胸)の毛が多い場合は除毛してから電極パッドを貼ります。

電極パッドが肌に密着しないと十分な効果が得られない可能性があります。

AEDのセットに除毛用品が入っていることも

●アクセサリは？

金属製のネックレスやペンダントなどは取り外すことが推奨されています。

金属製品が電極パッドに接触すると電気ショックの効果が十分に得られなくなったり、スパークの危険があります。

●濡れている場合は？

貼る部分(胸)の水分をタオルや布で拭いてから電極パッドを貼ります。

電気が水を伝わって流れてしまうと十分な効果が得られません。

●子どもへの使用は？

幼児や1歳以下の乳児にも使えます。小学生未満なら小児モードに切り替え、または小児用電極パッドを使用します。

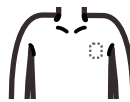
切り替えスイッチや小児用電極パッドがない場合は成人用のAEDを使用してください。

小学生以上は成人用を使用します。

パッド同士が触れ合わないようご注意ください。

●ペースメーカーの方は？

ペースメーカーやICD(植込み型除細動器)が植え込んである部分から3cm以上離れた所に電極パッドを貼ります。



ペースメーカーの位置は膨らんでいる

異性や知らない人の服を脱がす行為には抵抗感がある...
→ためらわないでください まずは人命第一です！

救命現場の写真や動画を撮る行為はやめましょう。迷惑防止条例違反や肖像権の侵害にあたる可能性があります。

AEDを使ったことで訴えられるといった心配は要りません。(他の意図がない場合)

熱中症の疑いがある

高体温・意識障害・けいれん は重症

大丈夫ですか?!

- 体温が高い、皮膚が熱い
- 呼び掛けに反応しない、返答がおかしい
- 皮膚が赤く乾いている
- まっすぐ歩けない
- 汗が出ない
- 体がガクガクとひきつけを起こす

体温を下げる 水分・塩分を補給する

日かげや冷房が効いている室内へ移動する
衣服をゆるめ、体を冷やす
経口補水液(または水+塩分)を補給する

必要なもの 扇風機、氷のう、経口補水液

氷のうや保冷剤で首筋・脇の下・ももの付け根を集中的に冷やす



扇風機やうちわで体全体の熱を冷ます

こんな場合は

すぐに 119

自力で水分補給ができない

→むりやり水分を口から飲ませるのはやめましょう。

頭を強打した

まず意識と呼吸を確認

大丈夫ですか?!

頸椎(首の骨)を損傷している可能性があるので、体をゆすったり首を曲げない

反応と呼吸がなければ
心肺蘇生を開始
(1ページ)

意識がはっきりしている場合は
しばらく水平に寝かせて経過を観察する
嘔吐するなら、首を曲げないように注意して体を横に向ける

出血を確認

必要なもの ガーゼ、包帯

- 頭部の出血は清潔なガーゼなどで押さえる
または包帯を巻いて圧迫止血
- 耳・鼻・口からの出血・液体はガーゼなどを敷いて吸い取る

頭蓋内の細菌感染の原因になるので、脱脂綿などの詰めものはしないこと

特に異常がなくても受診を
ずがないけっしゅ
頭蓋内血腫が生じる場合があり、
早期発見が重要です。時間が経過してから起こることもあります。

こんな場合は

すぐに 119

意識不明、吐き気、左右瞳孔の大きさが違う

耳・鼻・口から出血や液体、手足のまひ

→ひとつでも当てはまれば重症の可能性があります。

至急、脳神経外科などへ

のどに異物が詰まった【誤嚥】

突然、いつもと様子が変わる

- 話し掛けても返答の声が出せない
- のどをつかむような仕草をしている
- 激しい咳をしている



多くは食事中に起こります

咳をして異物を除去できれば回復の見込みがあります。咳もせず元気がないだけに見え、誤嚥に気が付きにくいこともあります。

気道異物の除去

背中を叩く

胸を片方の手で支え、頭を低くして肩甲骨の間を連続して叩く

- 寝ている状態の時は横向きにし、胸と上腹部をももで支え、肩甲骨の間を連続して叩く

- 子どもの場合は力を加減して行う

- 乳児の場合は顔を下向きにして、あごを手で支え、体を前腕に乗せて行う



手で頭と首を固定し、顔が下向きになるように支え、背中の中の真ん中を平手で4~5回叩く

上腹部を突き上げる

後ろから抱きかかえるような形でみぞおちの下に握りこぶしをあて、もう一方の手は握りこぶしを上から包むように握り、すばやく手前に引き上げる

上腹部を突き上げる方法は乳児や妊婦には行わないこと

上腹部を突き上げる方法を行った場合は内臓損傷の可能性があるので、症状が治まっても必ず医師の診察を受けるようにします。



異物を飲み込んだ【誤飲】

- 呼吸がいつもと違う
- 飲み込んだ後に激しく咳き込む
- 嘔吐
- ぐったりしている
- 顔色が悪い
- 痛がる
- よだれが多量に出る
- 口の周りがただれている

飲み込んだ異物によって対処が異なる

吐かせてはいけないもの※もあるので注意

口の中に残っている場合は取り除く
医療機関や中毒110番に連絡し、指示を受ける

※揮発性・強い酸性・強いアルカリ性

わかる範囲で伝えること
●飲み込んだ時刻 ●異物の種類・量

つくば 中毒110番 029-852-9999 365日 9時~21時
大阪 中毒110番 072-727-2499 365日 24時間

吐かせる	何も飲ませない すぐに病院へ	水か牛乳を飲ませる 病院へ
	たばこ (2cm以上は危険) 灰皿の水 	洗濯用洗剤 台所用洗剤 入浴剤 石けん シャンプー リンス 香水 ヘアトニック 芳香剤 消臭剤 医薬品 *形状(液状・ジェル状など)により対処が異なるため確認を
吐かせない	何も飲ませない すぐに病院へ	水か牛乳を飲ませる すぐに病院へ
	マニキュア 除光液 ベンジン 灯油 シンナー ガソリン 農薬 殺虫剤 ガラス破片 針 ヘアピン ボタン電池 *揮発性物質を吐かせると気管に入り肺炎などを起こす	漂白剤 カビ取り剤 トイレ用洗剤などの 強酸性・強アルカリ性 *無理に吐かせると食道などの粘膜を傷める
		水を飲ませる すぐに病院へ
		しょうのう *牛乳は毒物の吸収を早めるので飲ませない

こんな場合は

すぐに 119

突然苦しがる
窒息状態で顔が紫色
反応がない →心肺蘇生を行う必要があります。

こんな場合は

すぐに 119

何も飲ませない

意識不明、けいれん、呼吸が苦しそう
窒息、顔面蒼白
何を飲んだのかわからないが様子がおかしい

ケガをした — 出血 —

止血する

必要なもの ガーゼ、包帯

直接圧迫止血法

出血している部分に清潔なガーゼやハンカチをあてて片手で圧迫する

出血量が多いときは両手で強く圧迫



血がにじんできたらかーゼやハンカチを重ねきつめに包帯を巻く



出血のしかたを確認する

- 傷口からにじみ出る…毛細血管性出血
- 黒ずんだ血が流れ出る…静脈性出血
静脈は血流が弱く、直接圧迫止血法でおむね応急止血が可能です。
- 真っ赤な血が吹き出る…動脈性出血

万一の感染防止のため、傷病者の血液には触れないできればビニール手袋などの着用が望ましい

こんな場合は

すぐに 119

真っ赤な血が噴水のように吹き出る
大量出血時（動脈性出血）

ケガをした — 切断 —

応急手当と同時に119番

必要なもの ガーゼ、包帯、ポリ袋、氷水

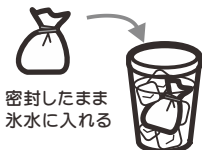
傷口に清潔なガーゼをあて、その上から包帯を強めに巻いて圧迫止血する



状態によっては接着が可能

指の切断の場合
指は濡らしたガーゼで包み、ポリ袋に入れて密封する

切断指を氷水に直接入れて冷やすのは厳禁
(細胞が破壊され再接着できなくなるため)



氷水入りの袋や容器に入れ、傷病者とともに医療機関へ

ケガをした — 骨折 —

骨折のしかたを確認する

- 傷口から骨が見える、突き出ている…開放性骨折
- 傷がなく骨が見えない…皮下骨折 見ただ目で判断がつかなくて骨折と考えると応急手当を

こんな場合は

すぐに 119

首・背骨・骨盤の骨折が疑われる時

かたい床に仰向けに寝かせて患部を動かさないように固定する

ショックや痛みによる顔面蒼白・震え・冷や汗がみられたら毛布などで保温する

必要なもの 毛布

骨折部の保護と副木固定

ふくぼく

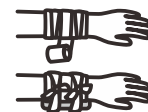
必要なもの ガーゼ、包帯、副木

皮下骨折は骨折部に副木をあてて固定する

開放性骨折は、まず傷口にガーゼをあて、包帯を何回も巻き付けてから副木をあてて固定する



副木は、段ボール・雑誌・傘などで代用可



骨が突き出していたら、骨の周りにガーゼやハンカチを何枚も重ね、骨を圧迫しないように包帯を巻く

やけど

基本はすぐに冷やす

必要なもの 水道水、ガーゼ、タオル

小さいやけどは水道の流水で患部を冷やす



目安は10分以上

ズキズキする痛みが和らぐまで冷やしたらガーゼでふわりと包む



●刺激が強い時は水道水を流したまま洗面器などに水をためて患部をつける

●流水や洗面器が使いにくい部分は患部にタオルをあて、その上からやかんやホースで水を注ぐ

強い流水を直接患部にあてない
水圧で痛みが増したり、悪化することがあります。

ただし薬品が原因のやけどは、薬品が付いた服を脱がし、患部に流水を直接かけて洗い流します。

水や氷水で冷却しない
かえって悪化することがあります。

また、低体温の危険性があるため、常温水での冷却でも広範囲のやけどや患部の部位によっては、冷やし過ぎに注意が必要です。

水ぶくれは破らない
水ぶくれは傷口を保護する役割があります。

服の上からのやけどは、脱がさないで冷やす
無理に脱がせると皮膚が剥がれることがあります。

やけどの範囲と程度を確認する

- 皮膚が赤くなっている…Ⅰ度
- 水ぶくれができていて…Ⅱ度
- 皮膚が白くなったり焦げている…Ⅲ度

こんなやけどはすぐに病院へ

- 目・耳・気道・陰部のやけど
- 骨折・外傷を伴う
- 感電や落雷でのやけど
- 手足の指 皮膚がくっついてしまうことがあります。
- 水ぶくれができた 破れて感染の恐れがあります。

こんな場合は

すぐに 119

広範囲のやけど（成人で体表25%以上）
（子ども・高齢者で20%以上）（Ⅲ度の熱傷で10%以上）

至急119番へ通報し指示を仰ぐ