

9. 救急法

野外での事故の際の簡単な救急法

熱中症

長時間、炎天下にさらされたり、高熱の環境で重労働をしたときなどに起こります。頭痛、めまい、吐き気を催し、ひどいときには意識を失います。

- ① 風通しのよい涼しいところへ運び、衣服をゆるめ、水平または足をやや高くして寝かせる。
- ② 体温が高いときは、冷たい水でぬらしたタオルで全身を拭いたり、額、首、わきの下などを冷やす。
- ③ 体温が下がり、意識があって、吐き気、けいれんがなければ、冷水（薄い食塩水がよい）を少しずつ与える。

ねんざ・脱臼

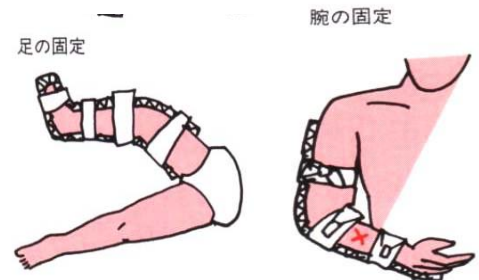
手や足の関節には、一定の運動の範囲があります。無理に正常な運動範囲を越えた運動を加えると関節がはずれ（脱臼）動かなくなってしまいます。脱臼の一手手前で関節がはずれなかったものをねんざといいます。脱臼したときに周りの関節部分を骨折してしまうことやいためてしまうことも少なくありません。ひどいねんざでは脱臼と同様です

- ① むやみにもんだり、さすったりしない。脱臼のときは自分でもどそうとしない。
- ② 患部を冷水や水でぬらしたタオルで20分から30分位は冷やす。
- ③ 三角巾や包帯で固定し、医療機関を受診する。
*つき指もねんざや脱臼の一種です。指はひっぱらないようにしましょう。

骨折

骨折は、その時音がするなどして分かることもあります。しかし、わからない場合でも、痛みの程度が強く、腫れや変形が見られ、動かせないなどの症状があったら骨折の可能性があります。

- ① 患部にそえ木をあてる。そえ木は骨折部分をおおう十分な長さで幅のあるものを使う。
- ② 布などで2か所以上を結び、痛くない位置で固定して医療機関を受診する。
- ③ 血の流れが止まらないように約30分おきに結び具合を確認する。



虫刺され

蚊に刺された時は、その部分をかいたりしないようにして、かゆみ止めの処置をします。ハチやムカデなどに刺されたときは強い痛みとはれが出来ます。刺された部分をつまんでしっかり毒を押し出し、針が残っていないかよく確認して針が残っていたらトゲぬきなどで必ず抜いてガーゼでおおうなどの処置をし、医療機関を受診しましょう。クマンバチやスズメバチなど大きなハチに刺されると、呼吸が苦しくなったり、発疹、意識障害を起こす場合があります。このようなときはすぐに救急車を呼びましょう。

やけど

やけどをしてしまったら熱傷による皮膚の症状の進行をくいとめるために、すぐ冷やすことが大事です。2度以上のやけどの場合は医師の治療を受けましょう。屋外での活動の場合などの日焼けもやけどと同じことです。やけどの症状と同じような状態になったときは手当てが必要です。またカイロなどによる低温やけども、見た目より重症という場合がありますので、受診したほうが安心です。

【やけどの深さの判断】

1度・・・皮膚が赤くなり、ひりひり痛む

2度・・・水疱ができ、痛む

3度・・・皮膚が白っぽくなり、痛みを感じない

広範囲の場合、目や顔の場合はすぐに救急車をよび、治療を受けましょう。



- ① 痛みや熱さを感じなくなるまですぐに水で冷やす。
衣服の上からのやけどは、無理に脱がせたりしない。
- ② 冷やすときに患部をこすったり、水疱をつぶしたりしないよう気をつける。
- ③ 消毒薬や軟膏などを使わない

その他の応急手当

症状	すぐすること
頭を打った	意識の有無を確認⇒意識混濁や鼻や耳からの出血や髄液の漏出があったらすぐ救急車
目に異物が入った	ゴミの場合はこすらず涙といっしょにだす・薬品等の場合は大量の水で洗い流し病院へ
耳に異物が入った	虫の場合はベビーオイルなどをたらす 固いものなどの場合は入ったほうを下にして頭の反対側を軽くたたく
鼻に異物が入った	鼻を強くかむ・くしゃみをさせる
鼻血がでた	うつむきかげんにして鼻をつまんで圧迫する⇒止まらないときは脱脂綿をつめたり、タオルなどで冷やす
歯が折れた	折れた歯をさがす⇒生理食塩水や牛乳につける⇒すぐ歯科医へ
のどに異物がつまった	みぞおちあたりを一気に強く引き上げる・頭を下にして背をたたく
へびにかまれた	毒へびの場合、毒がまわらないよう動き回らず止血帯をする⇒毒を吸い出し冷やす⇒病院へ※応急手当に手間取りそうなら何もせず医療機関へ急ぐこと 毒がなくても細菌の感染などの場合があるので必ず受診する

事故やケガをしたときは医療機関を必ず受診するようにしましょう

心肺蘇生法(8歳～成人)

①意識の確認

片方の手を額にあて、もう片方の手で肩を軽くたたきながら声を掛け、反応の有無を確認する。

⇒呼びかけに反応があったら症状を聞き、必要な応急手当をする。



胸の動きと呼吸を確認する

②助けを呼ぶ

意識がないときは大声で助けを求め、協力者がきたら通報し、救急車とAEDの要請をする。



顔拍の調べ方(頸動脈)

③気道確保

片手を額にあて、もう片方の手の人差し指と中指の2本をあご先にあててこれを持ち上げて気道の確保をする。



気道を確保し、息を吹き込む

④呼吸を調べる

気道を確保したまま自分の顔を負傷者の口・鼻に近づけ、呼吸の音を確認するとともに、自分の頬に負傷者の吐く息を感じ取る。また胸や腹の上下の動きを見る。

⑤人工呼吸

呼吸がなかったら人工呼吸を始める。気道を確保したまま親指と人差し指で鼻をつまみ、大きく口を開けて負傷者の口を覆うようにして息を1回吹き込む。息を吹き込んだら胸の動きと呼吸を確認し、さらにもう1回吹き込む。

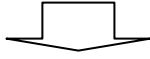
⑥循環のサインを調べる

呼吸をするか、咳をするか、動きがあるかを調べる。

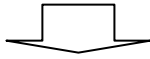
あるとき⇒呼吸が不十分なときは人工呼吸を続ける

ないとき⇒⑦心臓マッサージと人工呼吸を続ける

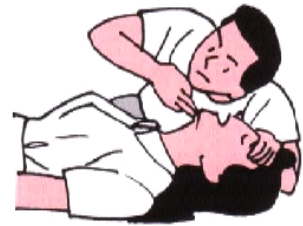
⑦⑧心臓マッサージと人工呼吸を行なう



⑥循環のサインを調べる



⑧心臓マッサージと人工呼吸を行なう



吹き込み後、鼻をはなし、顔を胸部側に向け、胸の動きと呼吸を確認する

●AEDを使用する場合

(ある場合は優先的に使用する)

⑨～⑬AEDの電源を入れる

電極を装着⇒解析⇒指示があれば電気ショックをする(3回まで)このときは器械から離れる。

⑥循環のサインを調べる

呼吸をするか、咳をするか、

動きがあるかを調べる。

あるとき⇒呼吸が不十分なときは

人工呼吸を続ける

ないとき⇒⑦心臓マッサージと

人工呼吸⇒⑫⑬

⑫⑬解析

⇒指示があれば電気ショック

(3回まで)

このときは器械から離れる。

AEDをご存知ですか？

AED(自動体外式除細動器)は電気ショックを与えて心筋のけいれんを除去する救命具です。2004年7月から、一般の方の応急手当として使用できるようになりました。音声ガイダンスに従って操作すれば専門知識がなくとも使用することができます。

AEDは公共施設や公共交通機関などに設置されています。