

その時どうする？ ～応急手当～

負傷した人の生命を救うため、正しい知識と技術、そして実行する勇気が必要です。

心肺蘇生法の手順

！ 胸骨圧迫(心臓マッサージ)を、強く、速く、絶え間なく！！

まずは、**心肺蘇生法の講習会**を受けましょう。

医師会や日本赤十字社、消防署などで受けられます。

手順1

反応があるか確認



手順2

119番通報とAEDの手配



手順3

呼吸を確認する



正常な呼吸がない場合は…

手順4

ただちに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行う
強く！速く！絶え間なく！

呼吸がないか、異常な呼吸(しゃくりあげるような不規則な呼吸)があるときは、ただちに胸骨圧迫(心臓マッサージ)



強く	胸が、少なくとも5センチメートル沈むように(●)小児・乳児は、胸の厚さの約1/3
速く	1分間あたり、100～120回のテンポで
絶え間なく	中断は、最少に

人工呼吸ができる場合は…

1

まずは気道を確保する

片手で傷病者の額を押さえながら、もう一方の手の指先をあごの先端に当てて持ち上げます



人工呼吸を2回

1回1秒かけて吹き込む

2 これを交互に繰り返す

人工呼吸を行う際には、できるだけ感染防護具をお使いください。感染防護具を持っていない場合、持っているが準備に時間がかかりそうな場合、口と口が直接接触するとに感染がある場合などは、人工呼吸を省略して胸骨圧迫(心臓マッサージ)に進んでください。

※窒息、溺水、小児の心停止などの場合は、人工呼吸を組み合わせることが望ましいとされています。

倒れている人がマスクをしていたら、外せずに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始し、マスクをしていなければ、口と鼻に布をかぶせてから開始しましょう。



手順5

AEDが到着したら

AEDは、心停止した心臓に電気ショックを与え、心臓の拍動を正常に戻す救命器具です。電源をいれて(ふたを開けると電源が入る機種もあります)電極パッドを装着し、音声ガイドに従ってください。どなたにも簡単に扱えます。



！ 除細動ボタンを押すときは、「みんな離れて」と声を出し、手振りも使って離れるように指示します。

電気ショック後、ただちに 手順4 心肺蘇生を再開します

○出血していたら

止血の方法

大人の体には約4～5L（体重のおよそ8％）の血液があり、出血によって1L以上の血液が失われると生命に危険が及びます。

体が小さいこどもなどでは、それ以下でも危険です。

きずからの大出血は直ちに止血をしなければなりません。止血の方法には、①直接圧迫止血法 ②止血帯止血法 ③止血点圧迫止血法 があります。

<直接圧迫止血法>

出血しているきず口をガーゼやハンカチなどで直接強く押さえて、しばらく圧迫することで止血を行います。この方法が最も基本的な止血法であり、多くの出血は、この方法で止血できます。



まず直接圧迫止血法を行い、さらに医師の診療を受けるようにします。

※止血するとき、救助者はできる限りビニール手袋やビニール袋を使用し、感染予防に努めます。

<止血帯止血法>

出血が激しい場合など、直接圧迫止血法でも効果がない場合に、出血している上肢または下肢に対して帯状のもの（止血帯）を使用して止血する方法です。

この方法は、神経などを痛める危険性がありますので、安全かつ適切に実施できるよう、手当について十分習熟しておく必要があります。

<止血点圧迫止血法>

きず口より心臓に近い動脈（止血点）を手や指で圧迫して血液の流れを止めて止血する方法です。

止血は、直接圧迫止血法が基本であり、止血点圧迫止血法は、直接圧迫止血法をすぐに行えないときに応急的に行うものです。

※最新の止血方法については、日本赤十字社のホームページでご確認ください。
出典：日本赤十字社ホームページ