

3 ファーストエイド

1 回復体位

反応はないが普段どおりの呼吸をしている傷病者で、吐物などによる窒息の危険があるか、やむを得ず傷病者のそばを離れるときには、横向きに寝かせます。このような姿勢を回復体位といいます。



- 傷病者の上になる手を曲げ、その手の甲に顔を乗せるようにします。横向きに寝た姿勢を安定させるために、上になる膝を90度に曲げ前方に出します。

2 止血法

出血時の止血法としては、出血部位を直接圧迫する「直接圧迫止血法」が基本です。

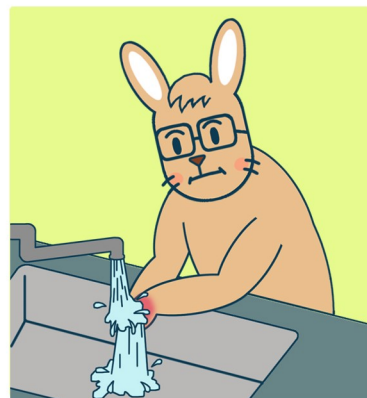
出血部位を確認し、清潔なガーゼやハンカチ、タオルなどを重ねてきず口に当て、その上から圧迫します。圧迫してもガーゼから血液が染み出てくる場合は、両手で体重を乗せ圧迫します。



- 止血の手当を行うときは、感染防止のため血液に直接触れないように、ビニール袋やゴム製などの手袋を使用します。
- 細い紐や針金で手足を縛る方法は、血管や神経をいためる危険性があるので行いません。
- 大量に出血している場合や出血が止まらない時は、ただちに119番通報をしてください。

3 やけど（熱傷）

やけどに対する冷却は、痛みを和らげ、やけどが悪化することを防ぐこともできます。



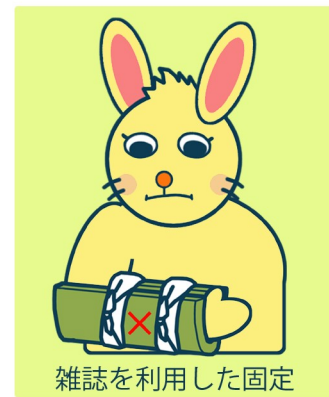
- できるだけ早く、水道水などの清潔な流水で十分に冷やします。
- 衣類を着ている場合は、衣類ごと冷やします。
- やけどの範囲が広い場合、冷却し続けると体温が極端に下がる可能性があるため、冷却は10分以内にとどめます。
- 氷やアイスパックで長時間冷却することは冷えすぎてしまって、かえって悪化することがあるので注意します。
- 水ぶくれは傷口を保護する効果を持っています。水ぶくれがつぶれないようにそっと冷却します。

4 骨折、ねんざ、打ち身

ケガで手足が変形している場合は、骨折が強く疑われます。変形している場合は、無理に元の形に戻してはいけません。傷病者が支えることができれば自ら支えてもらいます。移動する際に痛みが強い場合は、固定をすることで痛みを和らげることができます。

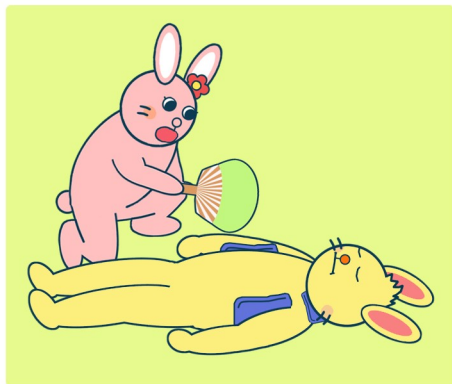
ねんざや打ち身に対しては、冷水などで冷却することで、出血や腫れを軽くします。

長時間の冷却は皮膚や神経をいためる原因となるので、20分以上冷やすのは避けてください。



5 熱中症

熱中症は必ずしも炎天下で無理に運動した時だけでなく、特に乳児や高齢者はクーラーのない暑い室内や車の中に長時間いるだけでも熱中症になります。傷病者を涼しい場所で安静にし、水分、塩分（スポーツドリンクなど）を補給しながら体を冷やします。



- 衣類を脱がせ、体を濡らし（氷水よりぬるい水をかけ）、うちわや扇風機で風を当てるのが効果的です。
- 冷却剤などで首、脇の下、太ももの付け根などを冷やすのも効果的です。
- 頭痛や吐き気などがあるときは、医療機関を受診します。呼びかけても反応が鈍いようであれば、ただちに119番通報の必要があります。

7 溺水

海、川、湖などで溺れている人を見つけたら、ただちに119番（海上では118番）に通報し救助を求めます。救助者が巻き込まれて溺れるケースが多いため、単独でうかつに救助に行くことはせず、日ごろから訓練を受けている消防職員やライフセーバーなどの専門家に任せるのが原則です。



6 けいれん

けいれんしている傷病者に対しては、発作中の転倒などによるケガの予防が大切です。

発作中は、ケガを防止するため、家具の角や階段などの危険な場所から傷病者を遠ざけて下さい。舌をかむことを予防する目的で、口の中へ手や物を入れてはいけません。歯の損傷や窒息などの原因になり、また、指をかまれる危険性もあります。

意識のはっきりしない状態が続く場合や、初めてけいれんを起こした場合は、回復体位にして119番通報をします。

メモ

-
-
-
-
-
-
-
-