

災害に強いまちづくりをめざして  
もしものための...

# 防災ハンドブック

## 大切な家族を 守るために



保存版

有限責任中間法人  
北海道町内会連合会

### とっさに役立つ応急手当

正しい応急手当を覚えておくと、いざというときに役立ちます。

**やけど**

- きれいな水でよく洗ってください。水が皮にはりついてくるときは、無理にはがさず、そのまま冷やしてください。
- 水疱を破ったりしない。

**骨折**

- 腕や足の骨折は、そえ木を使って固定する。
- 骨折した部分の上下の関節も固定する。

**小さな傷**

- 必ずきれいな水で洗ってください。
- 消毒してガーゼを当ててください。

**大きな傷(止血の方法)**

- 出血が多いときは、傷口にきれいなガーゼを当て、手で強く押さえて止血する。
- 手や足などの場合は、出血しているところより心臓に近い側を強く圧迫して止血する。

※止血手当ては、医療処置のため血液が流れないよう圧迫し、止血剤や止血剤の無い場合は、清潔な布などで圧迫してください。

#### AED(自動対外式除細動器)とは?

AEDは、突然の心停止の際に電気ショック(除細動)を与え、正常な状態に戻すための装置です。操作は音声ガイダンスにより指示され、電気ショックが必要かどうかもAEDが判断します。高度な専門知識を必要とせず、安心して簡単に操作できます。日本では2004年7月から一般市民も使えるようになり、学校や駅などの公共施設に多く設置されています。

#### 救命の連鎖…迅速な4つの行動

救命の連鎖といわれる4つの行動を迅速に行うことで、突然の心停止を起こした方の命を救えます。

- 迅速な119番 落ち着いて、はっきりと119番
- 迅速な心肺蘇生 救急車の到着前に、心肺蘇生
- 迅速な除細動 AEDによる除細動
- 迅速な高度救命処置 救急救命士・医師の行う医療行為・処置



### 119番 救急車が来るまでに

#### 倒れた人を見たら…心肺蘇生法の手順

##### ①意識の確認

肩を軽くたたきながら呼びかける。

「大丈夫ですか?」「わかりますか?」

##### ②助けを求める

意識がなければ周囲の人に、119番通報やAEDを持って来るよう、協力を求める。

「だれか救急車を呼んで!」「AEDを持って来て!」

##### ③気道の確保

片方を額に当て、もう一方の手の指2本をあご先に当てて持ち上げる。

##### ④呼吸の確認

ほおを傷病者の口と鼻に近づける。胸や腹部の動きを見る。意識がなくても十分な呼吸があるときは、吐物等による窒息を防ぐため、回復体位にして様子を見る。

##### ⑤呼吸がなければ人工呼吸

異物が見えたら取り除く。鼻をつまみ大きく口を開けて息をゆっくりと2回吹き込む。

##### ⑥循環のサインの確認

人工呼吸後の自発呼吸、咳き込み、体動の有無を調べる。循環のサインがあれば人工呼吸を継続。

##### ⑦循環のサインもなければ心肺蘇生

- ・ 圧迫部位: 肋骨の下半分を真上から圧迫
- ・ 圧迫リズム: 100回/分
- ・ 深さ: 3.5~5cm (成人の場合)
- ・ 心臓マッサージ15回に人工呼吸2回(15:2)

