

ファーストエイド

～ファーストエイドとは～

急な病気やけがをした人を助けるための最初の行動をファーストエイドといいます。ファーストエイドの目的は人の命を守り苦痛を和らげ病気やけがの悪化を防ぎ、回復を促すことです。特別な資格をもたない市民でも比較的 safely に実施することができます。

◆傷病者の移動

救急隊が到着するまでは、傷病者が望む姿勢にして安静を保ちます。ただし、車が通る路上など危険な場所にいる場合は安全な場所に移動させます。



背後から後方に搬送する方法 傷病者の前後を抱えて搬送する方法

◆アナフィラキシー

アナフィラキシーとは、原因となる物質（アレルゲン）を食べたりすることで短い時間で全身に引き起こされる重篤なアレルギー反応をいいます。アレルゲンとしては、鶏卵、甲殻類、ソバ、ピーナッツなどの食品、蜂毒、くすりなどが知られています。

- 全身の皮膚に赤い発疹が現れて腫れる。
- 気道（空気の通り道）が狭くなって息苦しくなる。
- 血圧が低下して意識がもうろうとなる。

このような症状が起きた場合はただちに119番通報してください。

◆出血

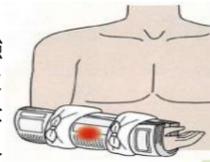
けがなどで出血し多くの血が失われた場合には命に危険が及ぶため、できるだけ早い止血が望まれます。出血部位を見つけ、そこにガーゼ、ハンカチ、タオルなどを当てて、その上から直接圧迫して止血を試みてください。これを直接圧迫止血法と言います。圧迫にもかかわらず出血がおさまらないときは圧迫位置が出血部位からずれていたり、圧迫する力が弱い場合があります。救急隊が到着するまで出血部位をしっかりと押さえ続けてください。



手袋の代わりにビニール袋を利用する

◆骨折

けがで手足が変形している場合は骨折が強く疑われます。変形した手足を固定することで、移動した際の痛みを和らげたり、さらなる損傷を防ぐことができます。固定には添え木や三角巾などを使用します。変形した状態を元に戻す必要はありません。



厚めの雑誌などでも固定器具の代わりになります。

◆首の安静

自動車にはねられたり高所から落ちた場合、また顔や頭に大きなけがをした場合、首の骨（頸椎）を痛めている可能性があります。このような場合には傷病者の首の安静を保つ必要があります。意識がはっきりしない傷病者に対しては傷病者の頭を手でやさしく支え、首が大きく動かないようにします。頭を引っ張ったり曲がっている首を戻そうとしたりせずそのままの位置で保持します。



◆やけど

やけどをすぐに冷やすことで悪化を防ぎ、治りを早めます。服の上からでもすみやかに水道の流水で痛みが和らぐまで10～20分程度冷やしてください。

- ※氷や氷水で冷却するとやけどが悪化することがあります。
- ※水疱（水ぶくれ）は破らず保護しましょう。
- ※やけどの範囲が広ければ、全身の体温が下がるほどの冷却はせず、医師の診察を受けましょう。



◆低体温症

寒いところで体温が極端に低下すると命の危険があります。それ以上に体温が低下するのを防ぐことが大切です。救急隊を待つ間、まず暖かい場所に移し、衣服が濡れていれば脱がせて、乾いた毛布や衣服で覆って保温してください。

◆けいれん

けいれんの発作中は家具の角などに頭をぶつけてけがをしないように傷病者を守ってください。けいれん中に無理に押さえつけると骨折などを起こすことがあるため行わないでください。舌を噛むのを防止するために、口に物を噛ませたり指を口の中に入れることは避けます。歯の損傷や窒息などの原因となり、救助者が指を咬まれる可能性もあります。

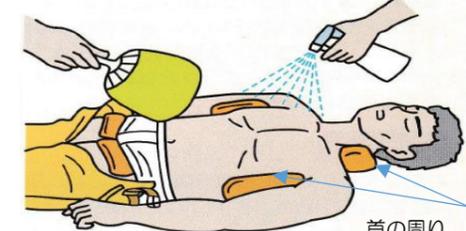
◆熱中症

熱中症は重症化すると死に至る緊急事態です。炎天下での作業やスポーツなどで生じるだけでなく、高温多湿な室内ですぐず高齢者や、炎天下の車内に残された小児、乳児に生じることもあります。

立ちくらみ こむら返り 大量の汗	➡	・涼しい場所へ移動 ・安静 ・水分補給	
頭痛 吐き気 けんたい感	➡	・涼しい場所へ移動 ・安静 ・十分な水分補給	・体を冷やす ・医療機関を受診
意識障害 けいれん 体が異常に熱い	➡	・涼しい場所へ移動 ・安静	・体を冷やす ・直ちに119番通報

熱中症の応急処置

体を冷やすために、衣服を脱がせて体を濡らし、うちわや扇風機で風を当てるのが効果的です。水分は経口補水液やスポーツドリンク等を飲ませましょう。



首の周り、脇の下、太もものつけねなど太い血管の部分冷やす。

◆溺水

溺れている人を救助しようとして、救助者が死亡する事故を防ぐため、救助は専門家に任せるのが原則です。

〈溺れている人を見つけたら〉

ただちに119番（海上では118番）などで救助の専門家に通報します。水面に浮いて助けを求めている場合は、つかまって浮くことができそうな物を投げ入れてください。さらにロープがあれば投げ渡し、岸に引き寄せてください。

〈溺れている人が水没したら〉

水没した場所がわかるように目印を覚えておきます。救助の専門家が到着したらその目印を伝えます。浅いプールなど救助者の安全が確保できる環境であれば、救助の到着を待たずに水没した人を引き上げます。

〈水から引き上げたら〉

一次救命処置の手順に従って反応や呼吸を確認してください。※水の流れているところ、水底が見えなかったり水深がわからない場合は水に入らないでください。※水を吐かせるために溺れた人の腹部を圧迫してはいけません。