

応急手当をマスターしましょう

地震災害のように同時に多数のけが人が発生した場合、救急による救護が望めない事態も考えられます。いざというときのために応急手当の方法を身につけましょう。

止血法

出血が多いと、おどろいてあわててしまいがちですが、落ち着いてただちに止血の手当てをしてください。通常、成人では400ml程度なら問題はありませんが、全身の1/3(1,500ml程度)以上を失うと生命が危険になります。

出血はどこから、どのように、どのくらい出ているのか観察します。

- ふき出るような出血か → 動脈性出血：大至急止血を
- わき出るような出血か → 静脈性出血：早急に止血を
- にじみ出るような出血か

<直接圧迫止血法>

- 傷口を十分におおえる大きさの清潔なガーゼや布を当てその上を強く押さえる



- 傷口を心臓より高くしておく



<間接圧迫止血法>

ふき出るような出血で、直接圧迫止血法の準備ができるまでの間、出血している所から心臓に近い動脈を骨に向かって押さえます。

- 上腕の中央の内側



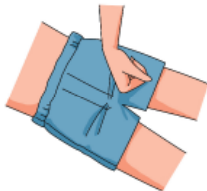
- わきの下の中央



- 手首のつけ根



- またのつけ根

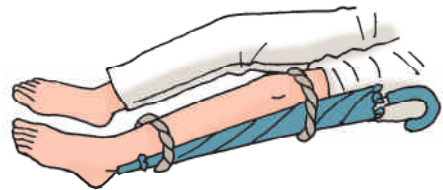


- 指の両側



骨折

- 折れた部分に添え木（副木）をあてて固定し、医療機関へ
- 適当な添え木がなければ、板、雑誌、かさ、段ボールなど、身近にあるもので代用を



やけど

- 流水で冷やす
- 刺激が強い場合はやけどした所に直接水圧がかからないよう洗面器などにひたす



- 服が燃えるやけどの場合は着たままの状態の水をゆっくりかける
- 広範囲でやけどした場合はホースやバケツで水をかけるか、水につけた清潔なシートなどでやけどした所を冷やす



- 子どもが広範囲でやけどした場合で寒い季節以外は、浴槽の水で冷やす



この他に人工呼吸や心臓マッサージが必要な場面に遭遇するかもしれません。消防署や市町、日本赤十字社が開催する講習会などで心肺蘇生法をマスターしておきましょう。大手スキューバダイビング団体でも救命法の講座を開いているところがあります。