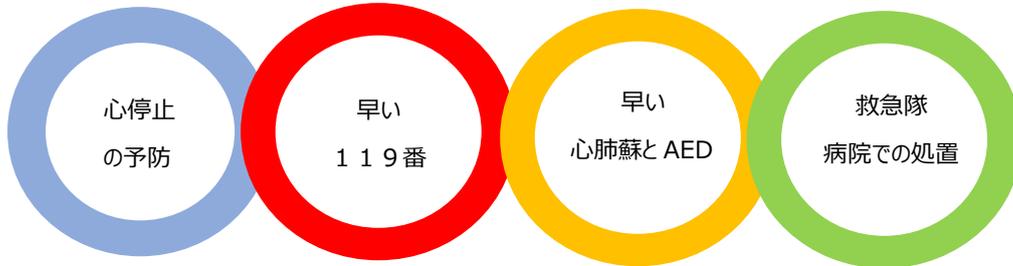
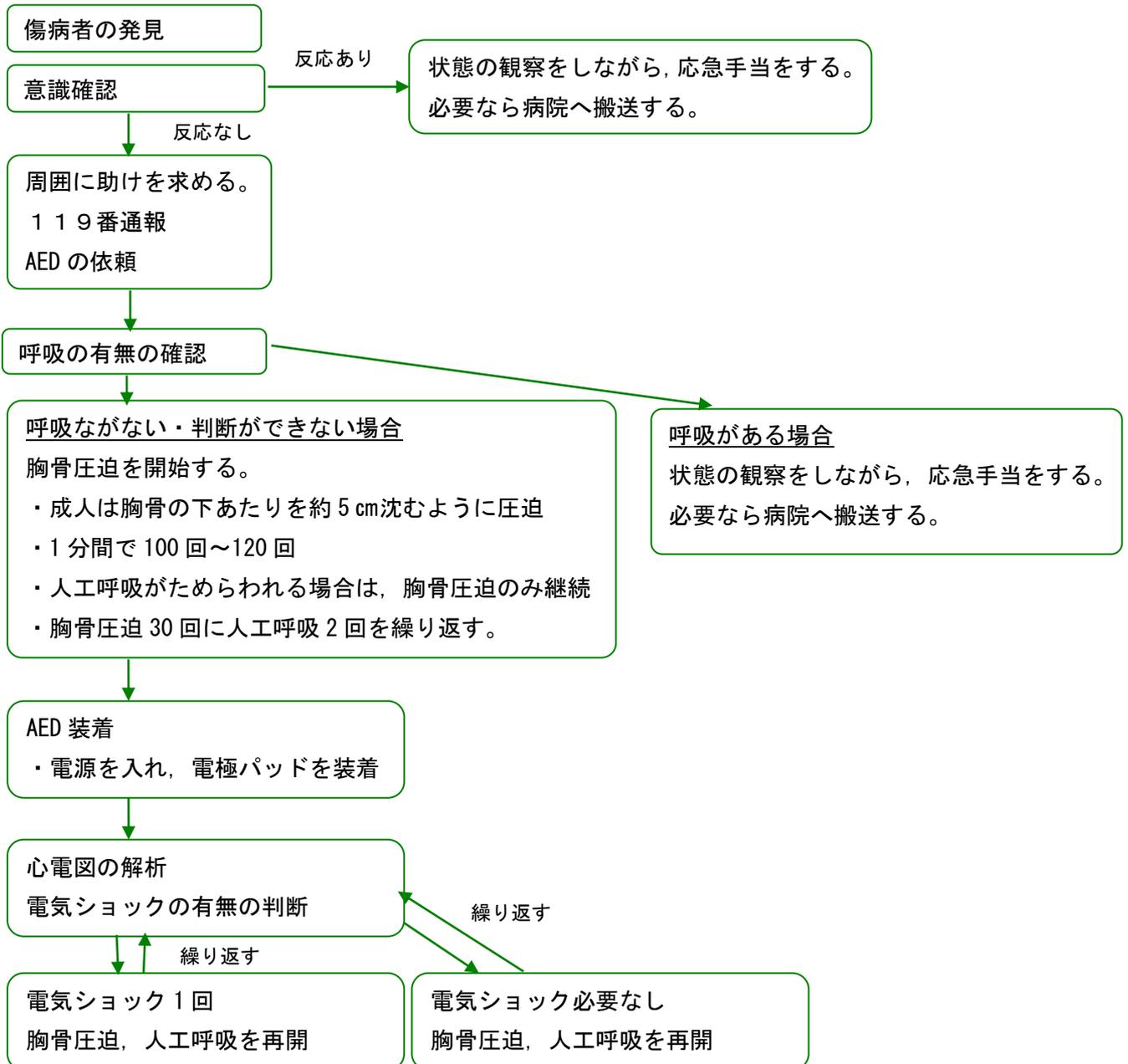


応急手当・緊急時の対応

事故や病気で急変した人を救命し、社会復帰させるために必要な一連の流れを「救命の連鎖」といいます。「救命の連鎖」を構成する4つの輪が素早くつながると救命効果が高まります。鎖の1つ目の輪は「心停止の予防」、2つ目の輪は「早期認識と通報」、3つ目の輪は「一次救命処置（心肺蘇生とAED）」、4つ目の輪は「救急救命士や医師による高度な救命治療」を意味します。



I 心肺蘇生とAEDの使用の手順



救急車を呼ぶ場合

◆下記の場合は直ちに 119 番通報し救急車を呼びましょう。

意識が無い

耳元で呼びかけ肩をたたき
反応をみる。

脈が触れない場合

手首、頸の動脈に触れ拍動
を確認する。

呼吸停止

口元に顔を近づけ息をして
いるか、胸が上下している
か確認する。

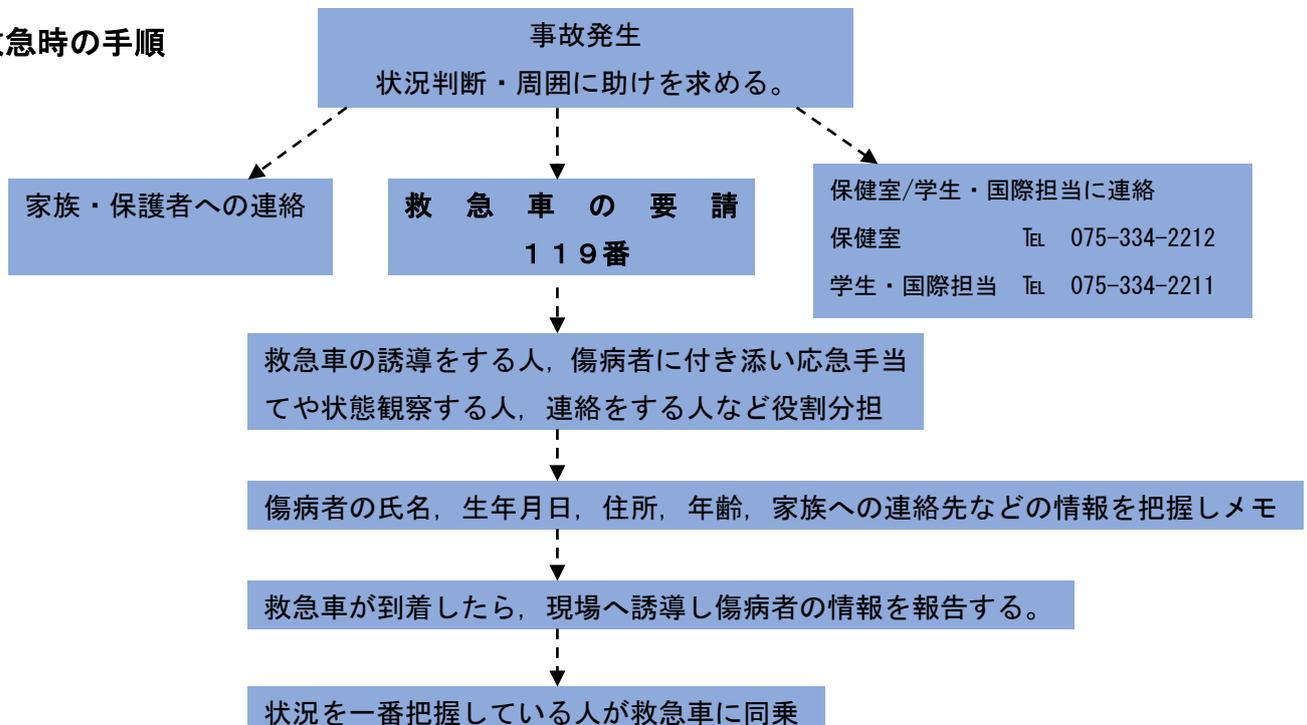
◆意識があっても急変することもあり、次のような場合は救急車を呼ぶ。

- 胸が苦しく、呼吸困難な状態である。
- 頭部を強く殴打し嘔気・嘔吐がある。
- 急性アルコール中毒で、立位ができず、意識がはっきりしない。
- 骨折の疑いがある。
- 熱中症で、立位がとれず意識がはっきりしない。
- 出血が多量である。
- かなり強い頭痛である。
- 広範囲の火傷をおっている。
- しびれやけいれんを起している。

消防庁 HP 救急車利用マニュアル ～救急車を上手に使いましょう～

<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post2.html>

◆ 救急時の手順



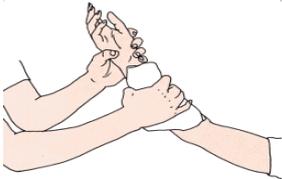
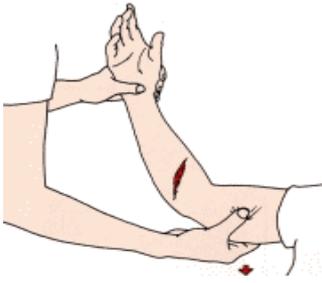
保健室閉室時の救急対応

- 保健室は、平日：8：30～17：15 まで開室していますが、それ以外の時間に救急事態があれば救急病院や近隣の病院を受診しましょう。医療機関情報を参考にしてください。
- 受診の際は必ず事前に医療機関への電話連絡をお願いします。
- 緊急時は、119 番通報し救急車を要請して下さい。

II 応急手当 first aid

1. 外 傷

ケガ	手当ての方法		
<p>ハチ刺され</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ スズメバチ ・ アシナガバチ ・ ミツバチ <p>など</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 吸出しキット、5円玉などを利用し針を抜き、毒液を吸引する。 2. 患部を氷や冷水で冷やす。 3. 一度刺されてもショック状態や呼吸停止を起すこともあるため息苦しい、めまい、蕁麻疹、嘔吐がある場合は受診する。 <p>※ハチは黒くて、動く物に寄ってくるため白い服を着用すると良い。香水にも注意！</p>		
<p>ネコに咬まれた</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. どんなに小さく傷でも、石けんを使って水でよく洗う。傷の回りも唾液がついているところはよく洗い流すこと。 2. 清潔なガーゼを当てて包帯をする。 3. 動物などによる咬創は化膿しやすく、動物が病気に感染していることもあるので、必ず医師の診療を受けるようにする。 		
<p>とげ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 刺さったとげはとげ抜きや針などで抜く。その場合、とげ抜きや針は必ず消毒すること。 <u>※5円玉や50円玉の穴の部分をとげが刺さった位置に合わせて、硬貨を押しながら抜くと意外と簡単に抜けることも！</u> 2. とげを抜いた後は消毒液で消毒する 		
<p>やけど</p>	<p>I 度：表面だけの損傷、皮膚が赤くなりヒリヒリする。</p> <p>II 度：真皮まで達し水ぶくれができ、痛みが強い、水泡は小さいものはつぶれずに吸収されるが、やぶれて細菌が感染すると化膿することもある。</p> <p>III 度：皮下組織まで達し、回復に時間がかかる。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱傷後、直ぐに流水で10分間程度冷やす。 2. 衣服などは無理にはがさず、そのままにする。 3. 冷やしたあとは、消毒し清潔なガーゼで覆う。 		
<p>骨折</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>開放性骨折</p> <p>骨折部が体の表面の傷と直接つながっているもの</p> </td> <td style="width: 50%; border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>非開放性骨折</p> <p>骨折部が体の表面の傷と直接つながっていないもの</p> </td> </tr> </table> <ol style="list-style-type: none"> 1. 外傷や出血がある場合は、まず消毒し、止血などの手当をする。 2. 手足の骨折は、副木で支えて固定。緊急の場合は、段ボール・週刊誌・傘・物差し・スキー板などを代用する。 3. 固定する前に歩かせたり動かしたりすると、骨折が悪化したり、周囲の血管や神経を傷つけてしまうこともあるので、固定してから運ぶ。 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>	<p>開放性骨折</p> <p>骨折部が体の表面の傷と直接つながっているもの</p>	<p>非開放性骨折</p> <p>骨折部が体の表面の傷と直接つながっていないもの</p>
<p>開放性骨折</p> <p>骨折部が体の表面の傷と直接つながっているもの</p>	<p>非開放性骨折</p> <p>骨折部が体の表面の傷と直接つながっていないもの</p>		

ケガ	手当ての方法	
出血	直接圧迫止血法 	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>出血部位に直接ガーゼや布を当てその上を手で強く圧迫し止血する方法。 感染防止のために、ビニールや手袋を使用するほうが望ましい。</p> </div>
	間接圧迫止血法 	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>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。</p> <p>血は、直接圧迫止血が基本であり、間接圧迫止血は、ガーゼやハンカチなどを準備するまでの間など、直接圧迫止血をすぐに行えないときに応急に行う。</p> </div>
突き指 捻挫 打撲	RICE 処置 ほとんどの外傷に適応できます。腫れや内出血など悪化を防ぎます。 氷は、紙コップに水を入れて作っておくと便利です。 <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>R (Rest:患部の安静) I (Icing:冷却)</p> <p>C (Compression:圧迫) E (Elevation:挙上)</p> </div>	
切り傷・擦り傷	最近のキズ治療の新常識 <新しい治療法> 3つの原則 「消毒しない」「水道水でよく洗う」「乾かさずに覆う」 <ol style="list-style-type: none"> 1. 傷口に付着した汚れ，砂，異物を良く洗い流す。 2. 消毒，軟膏などは使用しない。 3. 乾燥させないように傷口を覆う。（サランラップを傷口にあて，テープでとめる。） <p>シャワーもOK！消毒液を使用すると，キズを治す細菌まで殺してしまい，ガーゼを当てることで傷口を治す浸出液を吸収してしまうからです。</p>	

ケガ	手当ての方法
頭部打撲	<ol style="list-style-type: none"> 意識の有無を確認。 軽症の場合、氷やアイスノンで冷やす。 直後に症状がなくても、数時間後にでることがあるので経過をみる。 <p><u>※こんな場合は直ぐに医療機関を受診すること！</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 意識が無い ◆ 嘔気・嘔吐 ◆ 強い頭痛 ◆ 手足のしびれ・マヒ
眼の打撲	<ol style="list-style-type: none"> 眼に清潔なガーゼをあてて、冷やす。 清潔に保つ。 <p><u>※こんな場合は直ぐに医療機関を受診すること！</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 眼の痛み ◆ 出血 ◆ 視力低下 ◆ 物が二重に見える
歯が折れた	<ol style="list-style-type: none"> 水道水の流水下で10秒～20秒程度すすぐ。30秒以上水にさらしてはいけません。また、たとえ汚れが付着していても決してアルコールや石鹼、塩水などは使わず、冷たい水だけで洗い流すこと。 乾燥を避けるため歯はミルクを入れたケースか薬ビンに浸して持ち運ぶ <p><u>※できれば30分以内に歯科へ行きましょう。2時間以上経過すると歯根膜が死んでしまい、治療後に歯と骨が癒着したり歯の根っこが溶けてしまったりして、治療が成功しにくくなります。</u></p>
	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; padding-left: 10px;"> <p>三角巾を適当な幅にたたみ、中央部を患部の保護ガーゼの上にあて、一方の端はあごの方へ、他方の端は頭頂部へもっていきます。反対側の耳のやや上で交差させ、一方の端を額の方へ、他方の端を後頭部へ回し患部を避けて結びます。</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; padding-left: 10px;"> <p>三角巾を膝が十分に覆えるくらいの幅にたたみ、患部に当てた保護ガーゼの上を覆い、膝の後ろに回して交差させます。一方の端で当てた三角巾の膝の下方を回して押さえ、他方の端で当てた三角巾の上方を回して押さえ、膝の上方外側で結びます。</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; padding-left: 10px;"> <p>吊ろうとする腕の肘側に頂点を置き、健側の肩に底辺の一端をかけ、もう一方の端を、患側の肩に向かって折り上げ、他方の端と結びます。頂点を止め結びにするか、折り曲げて安全ピンで止めます。</p> </div> </div>

2. その他

ケガ	手当ての方法
鼻出血	<p>鼻出血の大部分は、鼻の入口に近い鼻中隔粘膜の細い血管が、外傷(ひっかくことやぶつかることなど)や血圧、気圧の変化などで腫れて出血する。</p> <ol style="list-style-type: none">① 座って軽く下を向き、鼻を強くつまむ。② 額から鼻の部分をやし、ネクタイなどはゆるめ、静かに座らせる。③ ガーゼを切って軽く鼻孔に詰め、鼻を強くつまむ。 <p><u>※出血が止まっても、すぐに鼻をかまないこと。このような手当で止まらない場合はもっと深い部分からの出血を考えて、医師の診療を受けるようにする。</u></p>
腹痛	<p>腹痛を訴える病気は、急性腹症、胃、十二指腸の潰瘍や穿孔、腸閉塞、急性虫垂炎、急性胆のう炎、腹部のけがなどです。また、女性の場合には、卵巣などの突然の病気でも激しい腹痛や出血が起こることがあります。</p> <p><症状></p> <ul style="list-style-type: none">◆ 激しい腹痛を訴える。◆ 顔色は蒼白で、額に冷や汗をうかべ、脈は弱く速い。◆ 意識が障害されることがある。◆ 一般に腹部は張ったように固く、嘔吐などを伴う。 <p><手当て></p> <ul style="list-style-type: none">◆ ベルトなどを緩め、本人の最も楽な体位に寝かせる。◆ 横向きで体を丸めた体位か、上向きで膝を曲げた体位をとらせる。 <p><注意></p> <ul style="list-style-type: none">◆ 腹を温めたり、冷やしたり、飲食物、下剤を与えてないこと。◆ 救急受診すること。
熱中症	<p>風通しが良い日陰や冷房の効いた所に運び、衣類をゆるめて楽にする。</p> <ul style="list-style-type: none">◆ 本人が楽な体位にしますが、顔面が蒼白で脈が弱いときには、足を高くした体位にする。◆ 意識があり、吐き気や嘔吐などがなければ、水分補給をする。スポーツ飲料(塩分が含まれている)か、薄い食塩水などを飲ませる。◆ 皮膚の温度が高いときには、水で全身の皮膚をぬらし、あおいで風を送り体温を下げる。◆ 皮膚が冷たかったり、震えがあるときには、乾いたタオルなどで皮膚をマッサージする。 <p>※熱射病の症状があるときは、急いで医療機関に搬送する。</p> <p>※意識がないときは、一次救命処置の手順により手当を行う。</p>

ケガ	手当ての方法
薬物中毒	<p>医薬品では、鎮静睡眠薬（精神安定薬を含む）など 化学薬品には、化粧品、洗剤、塗料や接着剤など</p> <p><症状></p> <ul style="list-style-type: none"> ・呼吸困難，血圧低下，意識レベルの低下，痙攣など <p><対応>下記の中毒 110 番に電話し，手当ての方法を確認すること。</p> <hr/> <p>中毒 110 番 連絡先</p> <p>大阪中毒 110 番：072-727-2499（毎日 24 時間，年中無休）</p> <p>つくば中毒 110 番：029-852-9999（毎日 9～21 時，年中無休）</p> <p>たばこ誤飲事故専用電話：072-726-9922（毎日 24 時間，年中無休，テープによる情報提供）</p> <p>（公財）日本中毒情報センターHP https://www.j-poison-ic.jp/110service/</p>
過換気症候群	<p>心に抱えている不安や，緊張，疲労の蓄積などが原因で自律神経や呼吸中枢に影響し呼吸過多，頭痛，めまい，手先のしびれ，呼吸困難，失神などの症状を起します。呼吸が浅く速くなることで，血液中の二酸化炭素が少なくなっておこります。</p> <div data-bbox="438 940 798 1243" data-label="Diagram"> </div> <p><対処法></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 気持ちを落ち着かせて，ゆっくり呼吸を整える 2. 紙袋を鼻と口にあてて呼吸をさせて，一度はき出した二酸化炭素を再度吸ってもらう。 体の中の二酸化炭素の量を増やすというペーパーバッグ法という。
急性アルコール中毒	<p>急性アルコール中毒とは，いわゆる「一気飲み」等で短時間に大量のアルコールを摂取する事により，血中アルコール濃度が急激に上昇し，中枢神経の働きが鈍ってしまい，酩酊状態になる中毒症です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 爽快期：顔が赤くなり，陽気で楽しい気分。判断力が鈍ることも。 ◆ ほろ酔い期：体温上昇，脈が速くなる。抑制がとれる。 ◆ 酩酊初期：感情の起伏が激しくなり，理性を失うことも。ふらつきがある。 ◆ 酩酊期：脈・呼吸が速くなる。嘔気・嘔吐・千鳥足の状態。 ◆ 泥酔期：意識ははっきりしない。記憶が途切れる。歩行困難な状態。 ◆ 昏睡期：意識がない。呼吸はゆっくり，深くなり死に至ることもある。 <hr/> <div data-bbox="438 1758 925 2016" data-label="List-Group"> <p><手当て></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 衣服を緩め呼吸が楽な姿勢にする。 ・ 顔と体を横に向けて寝かせる。 ・ 嘔吐がなければ，水分を補給する。。 ・ 保温する。 </div> <div data-bbox="949 1758 1404 2016" data-label="List-Group"> <p><こんな時はすぐ救急車を！></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 呼びかけに反応なし。 ・ 大きないびきをかいている。 ・ 顔面蒼白 ・ 呼吸状態低下 </div>