

救急法

一次救命処置・AED

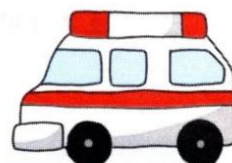


令和7年8月24日

救急法指導員

けがに対する応急手当の必要性

- 現場で正しく手当てを行うことが、その後の治療経過を左右する。
- 大出血など、生命にかかわることがある。
- 正しい応急手当が、回復や、後遺症に影響する。
- きずの危険性のほか、内臓の損傷など広い範囲の障害を伴う場合がある。
- 素早く観察し、場合により、119番通報をおこなう。



「人が倒れている」 近づくその前に

- 周囲の安全を確認する(二次事故防止)
- 傷病者の状態を確認する(大出血の有無など)

1 反応(意識)を確認する

- 肩を叩いて、声をかける

2 協力者を求める

- 119番通報とAEDの手配をお願いする

3 呼吸を確認する

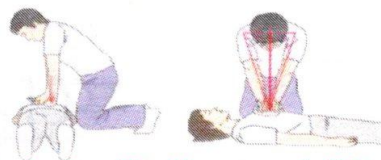
- 10秒以上かけないで、胸とお腹をみて、普段どおりの呼吸があるかを確認する

※死戦期呼吸を普段どおりの呼吸と間違えないようにする

※判断に自信が持てないときは胸骨圧迫を開始する

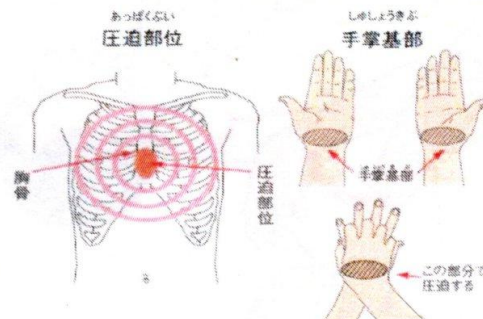
4 胸骨圧迫を30回

- 「胸骨の下半分※」を手掌基部で垂直に押し下げる
※目安は胸の真ん中
- 圧迫の深さは「約5cm」
- 圧迫の速さは「1分間あたり100～120回」
- 圧迫は「強く・速く・絶え間なく」を意識する



日本赤十字社では、一次救命処置の動画をホームページで公開しています。

- ホームページ
<http://www.jrc.or.jp/study/>
- 右のQRコードから携帯電話でも



5 できれば、人工呼吸を2回

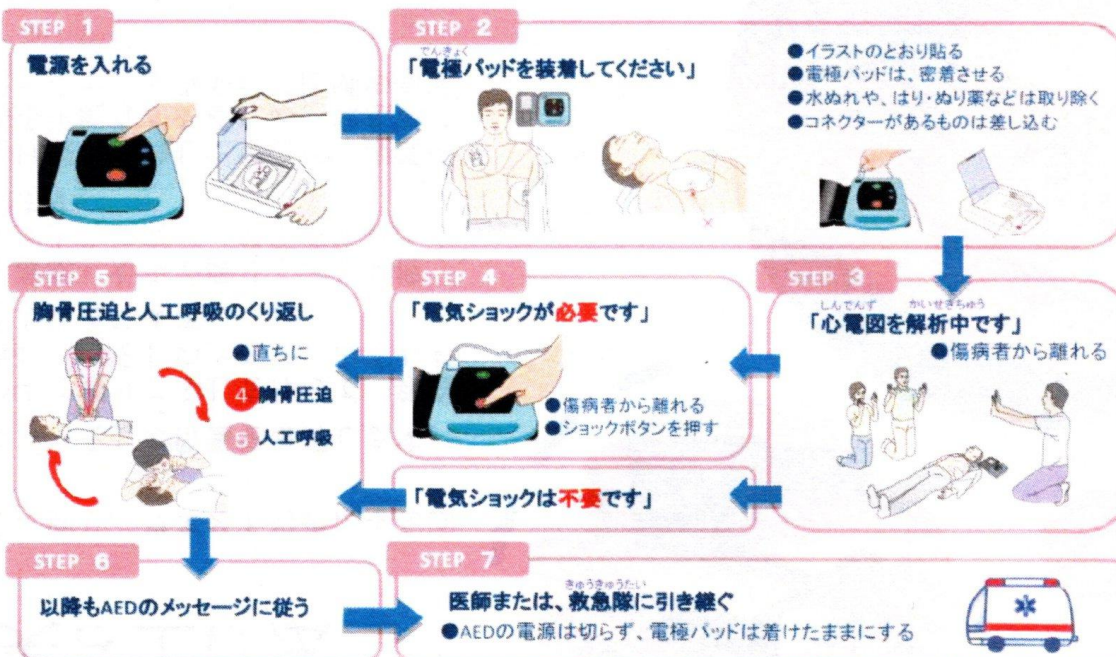
- 気道を確保する(頭部を後ろに下げて、あご先を上げる)
- 鼻をつまんで口をおおい、胸が上がるのがわかるまで吹き込む
- 1回の吹き込みに約1秒かける



※ 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す

※ 人工呼吸ができない場合は、胸骨圧迫のみを継続する

6 メッセージに従ってAEDを使う



気道に異物を詰まらせたときの症状



▲窒息のサイン

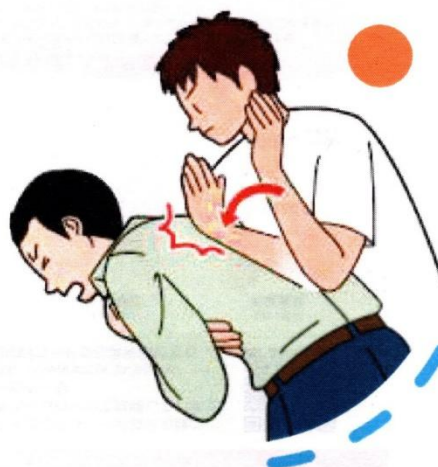
- 突然、もがき苦しみ、声が出せない
- 話しかけても返答ができない
- 異常音
(狭くなった気道を空気が通ろうとするために生じる)
- 顔・首・手などにチアノーゼが出てくる

背部叩打法

傷病者の体を一方の手で支え、頭を低くして、他方の手の手掌基部で左右の肩甲骨の中間あたりを力強く何度も連続して叩きます。

反応がなくなった場合は、心停止に対する心肺蘇生の手順を開始します。

→心肺蘇生法の手順



腹部突き上げ法

患者の後ろに回り、ウエスト付近に手を回します。

一方の手で「へそ」の位置を確認します。

もう一方の手で握りこぶしを作って、親指側を、患者の「へそ」の上方で、みぞおちより十分下方に当てます。

「へそ」を確認した手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。

腹部突き上げ法を実施した場合は、腹部の内臓を傷める可能性があるため、救急隊にその旨を伝えるか、すみやかに医師の診察を受けさせてください。



溺れた人の救助

- 救助を行う前提として、「人」、「場所」、「もの」、「技術」などのあらゆる状況や条件を想定して最善の対策を立てる必要があります。
- 1人で行うよりも複数で協力し合って救助する方が、より高い安全性・確実性・迅速性が得られます。
- 水中で救助するよりも陸上から救助する方が二次事故の防止にもつながります。
- 救助者は、現場の状況を正確に把握し、的確な判断の上、より安全に確実に迅速に救助できるよう心がけましょう。

陸上から救助する方法

まずは協力者を得て通報をします。**消防 119 海上保安庁 118 警察 110**
できるだけ早く陸上を移動して溺者に最も近いところに位置する



タオルや棒など身近なものによる救助

- 溺者に最も近いところからタオル、衣類、棒、ロープなど身近なものを差し出します。
- 溺者がそれにつかまったのを確認した後、陸の方へ引き寄せてきます。
- 救助者が溺者をつかむことのできる場所まで引き寄せたら、確実に溺者を確保します。

器具による救助

- まずブイを持った側の足を後方に引き、反対側の足でロープの端を踏んでおきます。
- 溺者の頭上を越えて、後方に落ちるようブイを遠くに投げます。
- しっかりつかまったことを確認してから、ゆっくり引き寄せます。

素手の場合

- 溺者に最も近いところで腹ばいになり手を出し溺者を確保し、陸の方へ引き寄せてきます。

※救助者は、二次事故（災害）防止の観点から周囲の人々の協力を得て体をつかまえてもらったり、可能な限り重心を低くしてしっかりと足場を確保して安全に留意して救助する必要があります。

自分が溺れてしまった場合

溺れた場合 身を守る方法は？

浮いて待つ



波のない水面が静かな場所

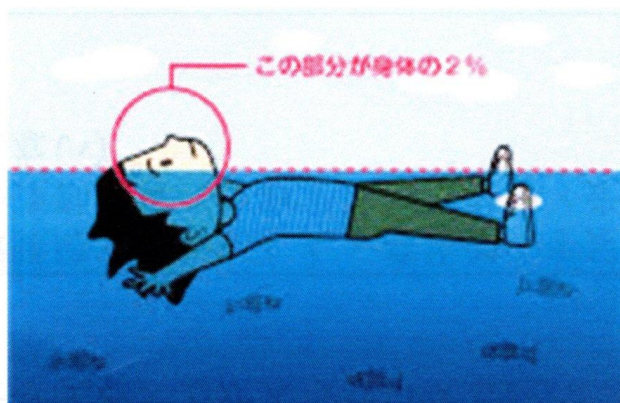
助けを求めるサイン

- 浮いていられる状態であれば、片手を左右に大きく振って助けを求める。

浮いて待つ

- 浮くことが精一杯な場合は、無理に動かず、楽な姿勢で浮いて救助を待つ。
- 明るい色の水着や服を着用

発見されやすくなるよう、明るい色の水着や服を着用する。



熱中症

- 高温、多湿、風が弱い、輻射熱があるなどの環境では、体から外気への熱放散が減少し、汗の蒸発も不十分になり、体内の水分や塩分のバランスが崩れるなど体温や体液の調整機能が破綻します。
- このことが原因で起きる障害を熱中症といいます。
- 死に至る危険性のある病態ですが、予防の方法を知っていれば防ぐことができます。

熱中症の分類

分類	症 状	対応
I 度 (軽度)	めまい・立ちくらみ・失神・ 大量の発汗・筋肉痛・筋肉の硬直 (こむら返り)	応急手当て 見守り 水分・塩分の補給
II 度 (中等度)	頭痛・気分の不快・吐き気・ 嘔吐・倦怠感・虚脱感(身体がぐったりする、力が入らないなど)	医療機関へ (I度の症状が改善しない場合も)
III 度 (重度)	意識障害・けいれん・高体温・手足の運動障害(真直ぐに歩けない・走れない)	高度な治療ができる医療機関へ (集中治療必要)

熱中症の対応

- できるだけ早く風通しの良い日陰や、冷房の効いている部屋に避難する。
- からだの熱を下げる。
※濡れたタオルで体を覆い、うちわであおぐ、氷 嚢などで太い動脈を冷却、手のひら、足の裏冷却。
- スポーツ飲料、経口補水液など摂取する。
- 塩分も補給する。
- 症状が改善しない、意識がないなどの場合、119番通報。