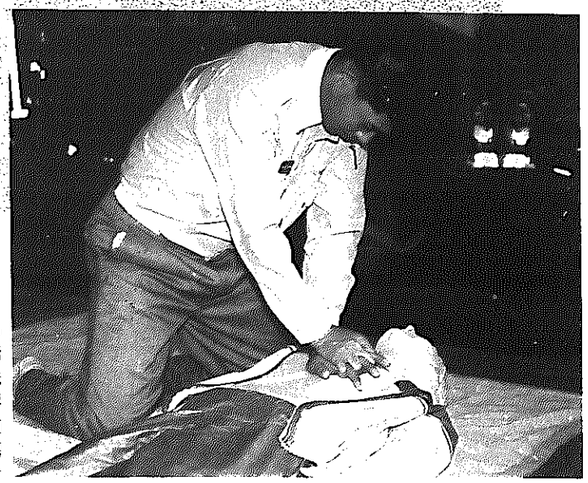
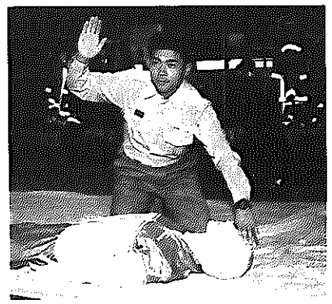
人工呼吸と心臓マッサージ



❶ 意識の確認

片方の手を額に当てて、もう一方の手で肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか」と呼び掛け、反応があるかないかを見る。呼び掛けに対して、目を開けるなど何らかの反応があれば「意識あり」、反応がなければ「意識なし」と判断する。

❷ 助けを呼ぶ



意識がなければ大きな声で「だれか救急車を呼んで」と助けを求める。協力者が来たら119番へ通報し、救急車を要請してもらう。119番が通じたら、場所、傷病者の状態を慌てないではっきり伝える。

❸ 口の中を調べる

親指と人差し指を図のように交差させて、親指を上の歯に、人差し指を下の歯に当て、口を開ける。異物がないか口の奥まで良く見る。異物があれば、指にガーゼなどを巻き付け、異物をかき出す。

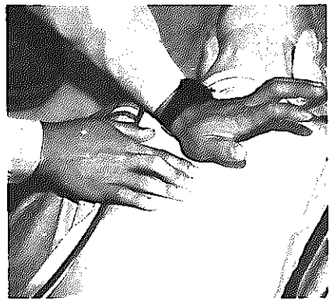
❹ 気道の確保・呼吸の確認

片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先に当て、持ち上げて呼吸ができるように気道を確保する。ほおを傷病者の口・鼻に近づけて呼吸の音を確認し、胸、腹部の上下の動きを5秒間調べる。

❺ 人工呼吸の開始

呼吸がなければ人工呼吸を開始する。気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で鼻をつまむ。大きく口を開け、傷病者の口を覆い、息を静かに1回吹き込む。吹き込んだ後、顔を胸部側に向け、胸の動きと呼気を確認してから、さらに1回吹き込む。その後、脈拍を5秒間調べる。調べるために、あご先を引き上げている指をのどぼとけに当て、指を横にずらして指先を首のわきのくぼみに当てる。脈拍があれば、人工呼吸を続ける。

❻ 心臓マッサージの実施

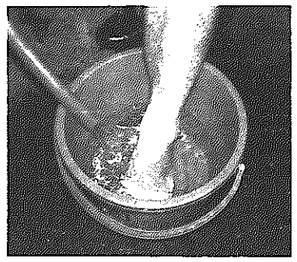


脈拍を5秒間観察しても脈拍がないときは、ただちに心臓マッサージを行う。ろっ骨の縁に沿って人差し指と中指を胸骨下部のへこみ部まで移動させる。胸部下端のへこみに中指を当て、人差し指を胸骨上に置く。この人差し指のすぐ上の部分が圧迫部位となる。一方の手の付け根を圧迫部位に当て、他方の手をその手の上に重ねる。肘をまっすぐに伸ばし、1分間に80～100回の速さで15回圧迫する。2回の人工呼吸と15回の心臓マッサージを繰り返す。

やけどの処置

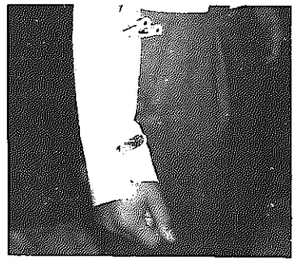
❶ できるだけ早く水で冷やす

きれいなタオルなどを当てて、水道の水で痛みがなくなるまで十分に冷やす。強い水圧で水ぶくれをつぶさないようにする。



足などは、水道水をバケツなどに入れて冷やしても良い。水が温まらないように水を入れ替えたり、氷を入れたりして水温を下げる。衣類を着ている場合は、衣類を取らずに衣類ごと冷やす。

❷ 清潔を保ち化膿を防ぐ



患部に清潔なガーゼや布を軽く当て、水ぶくれがつぶれないようにして包む。洗濯ばさみやクリップなどで止めても良い。

止血法

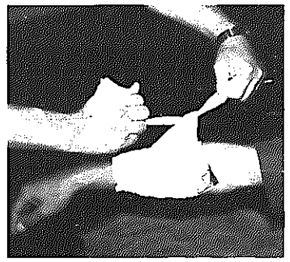
清潔な布を当てて強く押さえる

傷の上に清潔な布を直接当てて、上から手で強く押さえる。

細かい繊維が傷口に付いて、後の処置で取りにくくなるため、傷口には、ちり紙や脱脂綿を当てない。

大量出血でなければ、この方法で十分止血できる。

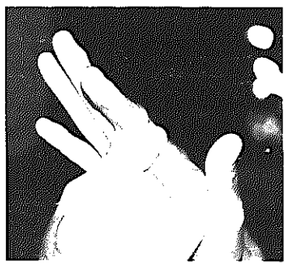
包帯による方法



傷の上に、ガーゼハンカチなどを当て、その上に包帯を巻く。血のにじみがひどいときは、前の包帯をはずさずに、さらに重ねて包帯で圧迫する。

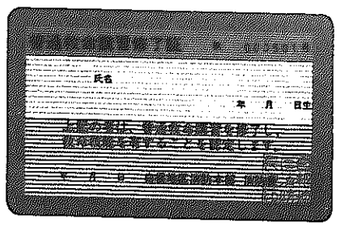
包帯の結び目は、傷口の上に来ないようにする。

間接圧迫止血法



主に手や足からの出血の場合、出血している部位より心臓側に近い部位の動脈を手や指で圧迫して止血する。指の場合は、付け根を両側からはさむ。前腕・手の場合は、上腕の中央部を下からはさんで圧迫し、同時につかんだ部分を下に引くようにする。

救命講習は消防署に相談を

九月九日は救急の日。白根地区消防本部では、高度な処置が行える救急救命士の養成をはじめ、救急隊で使用する資器材の整備を進めています。さらに「医療の空白時間」に居合わせた人が応急手当をできるよう講習会を行っています。そのほか団体で申し込みがあれば、随時講習会を開催します。詳しくは同地区消防本部（☎372・3111）へ。

また、時間外診療を受け付ける医療機関の情報提供を行っているほか、休日の医療機関のテレホンサービスも実施しています。御利用ください。休日・祭日の医療機関のテレホンサービスは☎373・3400です。