



**いざというときの
あなたの姿
想像できますか？**

**家庭でケガや病気が起こったとき、あなたは冷静に対処
できますか？冷静に応急手当ができますか？一度、想
像してみましょう。**

いざというとき……1

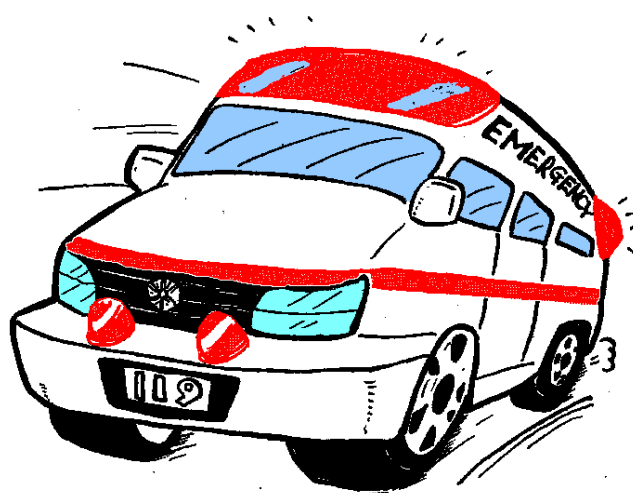
心臓が止まったら…2、3

のどに詰まったら…4

血がでたら……5

骨が折れたら……6

その他……7



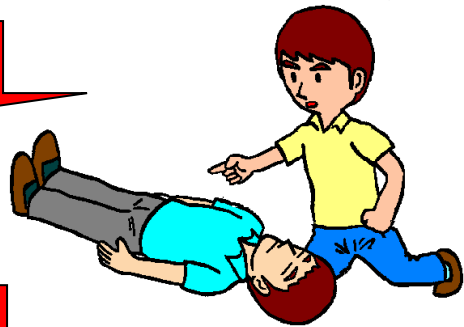
心臓が止まったら1

心臓が止まるような事態は一刻を争います。**119番**
で救急車を呼んだ後、すぐに次の処置をしてください。



まず周りが安全か確かめてから近づいてください。そして肩をたたいて呼びかけましょう。

息をしていますか？



息がなければすぐに胸の真ん中を押してください。

強く押す

もとの位置にしっかり戻す

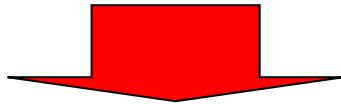
1秒に2回押す。

心臓が止まったら2

なによりも「**おかしい**」と思ったら、胸を押すことが大切です。胸を押すことを「**胸骨圧迫**」といいます。この胸骨圧迫は「**脳**」に血液を送るために欠かせないことです。胸を押しても何の反応もなければ胸骨圧迫を続けてください。



もしAEDが近くにあれば持ってきてもらいましょう。



AEDの電源を入れたら
あとはAEDが喋ることに
従って使用してください。



のどに詰まったら

のどに食べ物などが詰まったとき、**背中をすぐに叩いてはいけません。**まずは「**せき**」をしているか「**喋れるか**」を見てください。どちらかが出来るようであれば完全には詰まっていません。このときに背中を叩くと完全に詰まらせてしまう可能性があります。こういったときは頑張って咳をさせてください。しかし「**せき**」が出来ず「**喋れない**」ときには、まず次の処置をして下さい。そして早く**119番で救急車**を呼んでください。



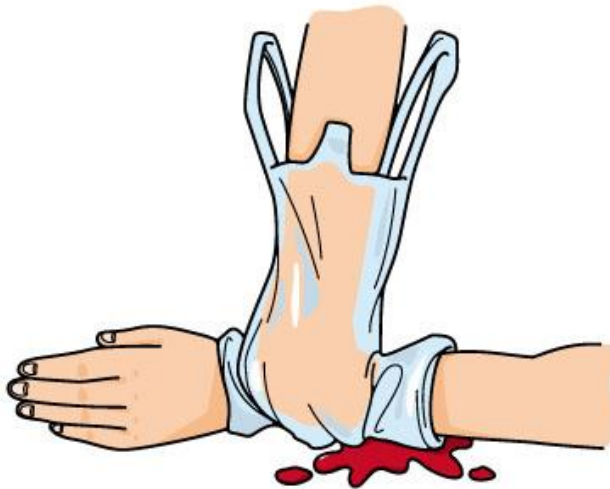
おへそのすぐ上あたりにこぶしを握り、
もう一方の手でこぶしを掴み、自分の
ほうへ強く引き上げる。



取れなければ肩甲骨の間を
強く叩く。子どもの場合は逆さにして叩いてもよい。

血がでたら

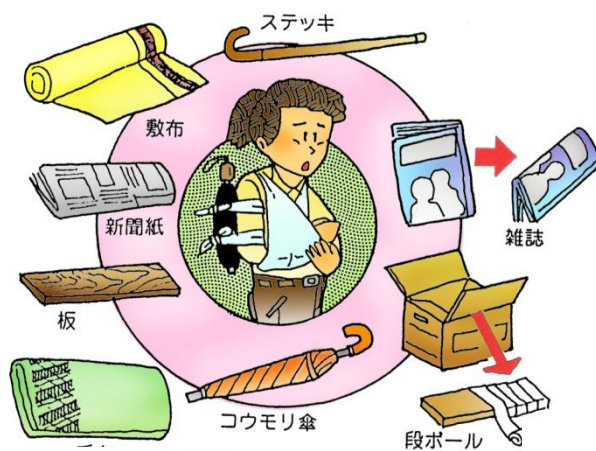
出血が多いと命にかかわることもあります。しかし、応急手当の仕方によっては噴水のような出血も止まることがあります。方法はひとつ。清潔なガーゼ(日本手ぬぐいのようなものでもOK)で出血しているところを強く押さえてください。ただし、ティッシュは駄目です。あとで傷口に残った繊維のせいで化膿してしまいます。



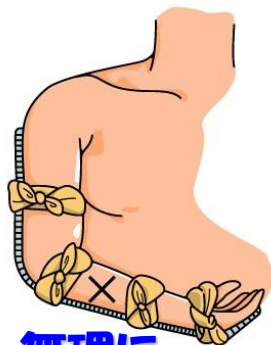
この図のように強く押さえてください。ナイロン袋に手を入れているのは血液を介しての病気の感染予防のためです。

骨が折れたら

骨を折った経験をお持ちの方は折れた部分を少しでも動かすと激痛が起こることを経験されていると思います。この動揺による苦痛とそれにより血管や神経を傷つけるのを防ぐため、固定をします。でも、骨を折った本人が移動せずに救急車を待つことが出来る場所ならあえて固定する必要はありません。安静にして救急車を待ってください。

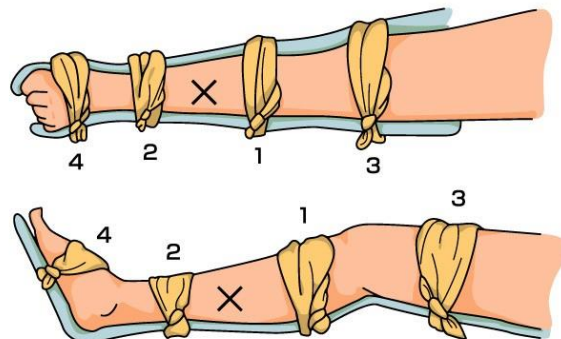


固定にはいろんなものが添え木として使えます。周りを探してみてください。



無理に

固定するより



安静が一番です

その他

ほかにも、まだまだ応急手当があります。でも一番最初に書いた「おかしいと思ったら胸骨圧迫」は忘れないでください。

熱中症



汗をたくさんかいていれば風とおしの良い場所で寝かせ、スポーツドリンクなどの水分を取らせる。生水はダメ。汗をかいておらず、触っ

て熱い場合は危険！急激に冷やしましょう。

やけど

衣服は脱がさず、その上からすぐに流水で冷却する。範囲が広い場合はすぐに救急車。特に顔面は危険です。

