

9月9日は救急の日です。今回は、救急医療に対する知識を深め、災害時やもしもの時に何ができるのかを考えてみましょう。

自分でできる応急処置

◎出血している場合

- ・傷口をきれいな水で十分に洗い流します。
- ・出血が多い場合は、心臓より高い位置にして、清潔なタオルやハンカチでやや強くおさえ、圧迫止血します。
- ☆救助者は、傷口に直接触れないように手袋やビニール袋をつけましょう。



◎火傷をしている場合

- ・流水で患部を20分以上冷やします。
- ・水泡は破らないように注意しましょう。
- ・衣服の上から火傷した場合、服の上から冷やします。



◎捻挫・突き指・骨折の場合

- R(Rest)** 安静→患部を安静にしましょう。
- I(Ice)** 冷却→患部を冷却しましょう。
- C(Compression)** 圧迫→患部を包帯やテープで圧迫しましょう。
- E(Elevation)** 挙上→患部を心臓より高く挙上しましょう。



◎救急車を要請する方法



119番通報！！

救急隊から聞かれること		通報者
①	火事ですか？救急ですか？	救急です。
②	住所はどこですか？	近くの電柱に書いてある住所や目印になるものを伝えます。
③	どうされましたか？	誰が、どのように、どうなったのかを簡潔に伝えます。 (わかる範囲で意識や呼吸の有無、心停止の有無、性別、年齢)
④	あなたの名前と連絡先を教えてください。	電話している人の名前と連絡先を伝えます。

※その他、けがの状況、持病の有無、服用している薬、かかりつけ病院などを尋ねられることもあります。わかる範囲でお答えください。

◎人が倒れている場合

体が熱い場合は、涼しい場所に運び、体を冷やしてください！

①倒れている人を発見したら、意識を確認

肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか？」と大声で呼びかけます。意識がなければ応援を呼び、**119 番**と **AED の手配**をお願いします。

②呼吸を確認(心停止を判断)

胸と腹部の動きを素早く(10 秒以内で)見ます。普段どおりの呼吸でなければ“呼吸なし”と判断します。

呼吸あり

図の姿勢で寝かせ、救急隊を待ちます。



呼吸なし

一次救命処置(心肺蘇生と電気ショック)をおこないます。



③胸骨圧迫で血液を全身に送る

ひじを伸ばし、垂直に体重をかけ、成人は深さ約 5cm、小児は胸の厚さの約 1/3 胸が沈みこむように、**1 分間に 100~120 回のテンポ**で強く速く胸を押します。

- ☆1 分間に 100~120 回のテンポは、「うさぎとかめ」の歌のリズムと一緒にです。
- ♪ もしもしかめよ かめさんよ…



④到着した AED をすみやかに装着

電源を入れ、音声ガイドに従ってください。
音声ガイド中も、胸骨圧迫を続けてください。

☆救急隊が到着するまで電源は切らず、除細動パッドは付けたままにしてください。



参考文献:OMRON「AED の使い方や救命の手順」より

学内の AED 設置場所

講義実習棟 2F、図書館入口前、PA 会館 1F・4F、体育館、弓道場

体調不良があれば、保健管理室に電話して下さい。 TEL:**072-684-6550**

