

いざというときのために
身につけておきたい

応急手当

応急手当は、けが人や病人の症状を悪化させないための一時的な措置です。救急車を呼んだ場合は、救急車到着までの間に行うことで、救命の可能性が上がると言われています。

けがや病気を治療する行為（医療行為）ではありませんので、資格などがなくても大丈夫です。

いざというときのために、救急救命の知識と技術を身につけておきましょう。応急手当の知識は、必ず役に立ちます。



消防第2課 成田隊員

特集
救急車の適正利用と応急手当

食べ物がのどに詰まったら

傷病者に「のどが詰まったの？」と尋ね、声が出せず、うなずくようであれば窒息と判断し、直ちに行動しましょう。

119番通報を周囲の誰かに頼むとともに、以下の方法を数回ずつ繰り返し、異物の除去を試みます。傷病者がせきをすることが可能であれば、できるだけせきを続けさせます。せきができれば、それが異物の除去にもっとも効果的です。



①腹部突き上げ法

- 傷病者を後ろから抱えるように腕を回します。
- 片手で握りこぶしを作り、その親指側を傷病者のへそより上で、みぞおちの下方の位置に当てます。
- その手をもう一方の手で包むように握り、素早く手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。



②背部叩打法（はいぶこうだほう）

- 横になっている傷病者が自力で起き上がれない場合に行います。
- 手の付け根で肩甲骨の間を力強く、何度も連続してたたきます。



ポイント

- 妊婦や乳児には①は行ってはいけません。②のみを行います。
- ①②どちらも実施可能な状況で、どちらか一方を行っても効果のない場合は、もう一方を試みます。
- ①を行った場合は、内臓を痛めている可能性があるため、実施したことを到着した救急隊に伝えてください。また、119番通報前に異物が取れた場合も、医師の診察を受けてください。

過呼吸になったら

過呼吸になると、血管の収縮が起き、手足のしびれや筋肉のけいれん・収縮を招き、息苦しさを感じたり、呼吸が荒くなったりします。



- まずは周りの人がゆっくり話しかけて安心させることが重要です。ゆっくりとした大きな呼吸を促し、呼気（吐く息）を5～10秒程度かけて行うように指示します。意識的に呼吸を遅くする、または呼吸を止めることで症状は徐々に改善します。

過呼吸（過換気発作）は、たいてい数十分～1時間程度で自然に治まってきます。驚いて119番通報をしても、救急車で病院に着くころには発作は治まっていることもあります。

※以前は紙袋を口に当てて一旦吐いた息を再度吸わせることで、血液中の炭酸ガス濃度を上昇させる方法（ペーパーバック法）がありましたが、現在では推奨されていません。



消防第1課 藤村隊員

倒れている人がいたら



1. 意識があるか確認する。



2. 助けを呼ぶ。
119番通報とAEDの手配を周りの人に頼む。



3. 呼吸をしていない・心停止の場合、胸骨圧迫、人工呼吸、心肺蘇生を行う。



4. AEDを使用する

ポイント

- 救助者が一人の場合など、協力者が誰もいない場合は、次の手順に移る前に、まず自分で119番通報しましょう。
- 119番通報すると、通信員が上記の手順を指導してくれます。



消防第1課 織山隊員

AED使用時におけるプライバシー保護のお願い

心肺蘇生時やAED使用時、対象者が女性の場合は、服をはだけさせる事への抵抗から、AED装着が遅れる場合があります。装着の遅れから救命率が低下する可能性がありますので、三角巾やタオルなどでプライバシー保護に努め、迅速に実施していただきますようお願いいたします。



町消防本部では、毎年、救命講習会を実施しています。胸骨圧迫、人工呼吸、AEDの使用方法などを学びます。ぜひご参加ください。

また、総務省消防庁では、インターネット上で応急手当の基礎知識を学ぶことができる「応急手当web講習」を実施しています。詳しくは、町ホームページをご覧ください。



▲救命講習会について



▲応急手当web講習について

ご協力よろしく
お願いします!



消防第2課 金子隊員