ファーストエイド

傷病者を発見した場合、傷病者を助けるために最初にとる行動を「ファーストエイド」といいます。

医療機関に搬送するまでの間に、ファーストエイドを行うことにより、傷病者の症状の悪化を防ぐことが期待できます。ここでは、保温、回復体位、止血法、三角巾の使い方を紹介します。

1 保温

傷病者に寒気や体温の低下、顔面蒼白がみられる場合は、体温が逃げないように、毛布などで保温します。

MOVIE

ポイント

- 衣服が濡れている場合は、衣服を脱がせてから保温します。
- 地面や冷たい床などに寝かせる場合は、下に敷くものを厚くするなどし、身体全体を包むようにします。

2 体位管理

傷病者に適した体位（姿勢）を保つことによって、呼吸や循環機能を維持し、苦痛を和らげ、症状の悪化を防いだり、軽減することを目的としたケアです。

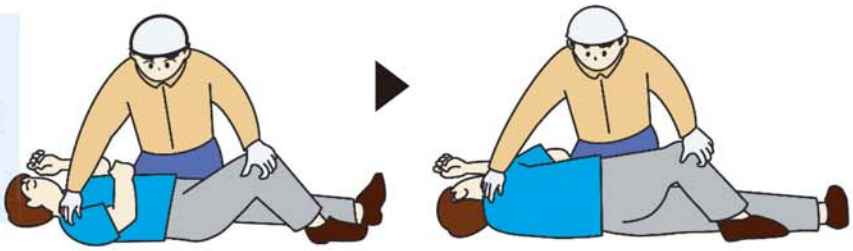
基本的に、傷病者が好む、楽に感じる体位（姿勢）にして安静を保ちます。体位を強制する必要はありません。

◆ 回復体位

意識はないが、普段どおりの呼吸をしている傷病者には回復体位にして、急変に備えます。

STEP 1

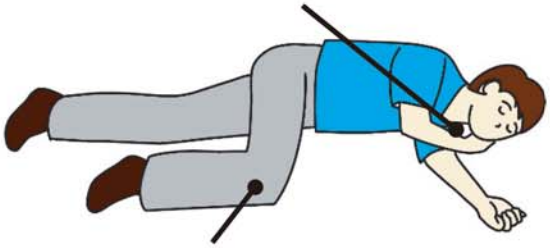
傷病者の遠い方の膝を立て、肩と膝を手前に引き寄せて身体を横に向かせる。



STEP 2

傷病者の下あごを前に出して気道を確保し、上側の手の甲に顔を乗せる。
上側の膝を約９０度に曲げて、倒れないように安定させる。

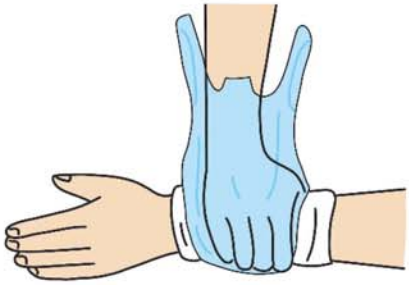
MOVIE



3 止血

体内の血液が急速に失われると、重篤な状態になり、結果として命に危険を及ぼすといわれています。
止血手当は迅速に行う必要があり、止血法の原則は、出血している部位を直接圧迫する「直接圧迫止血法」が基本となります。

出血部位を確認し、清潔なガーゼやハンカチ、タオルなどを重ねて強く圧迫します。
出血が続く場合は、両手で体重を乗せながら、骨に向かって圧迫します。

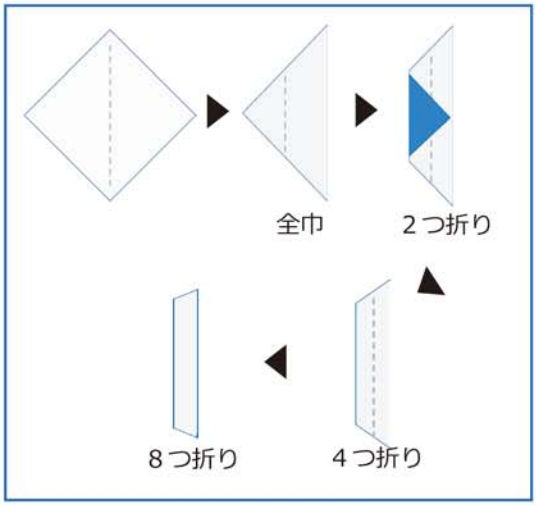


4 三角巾の使い方

三角巾は、傷病者の傷口を保護したり、骨折やねんざの部位を固定したり、身体のどの部分にも使用できるため、とても便利です。

三角巾は、負傷部位や傷口の大きさに応じて、折りたたんで使用します。

MOVIE



◆ 主な被覆方法

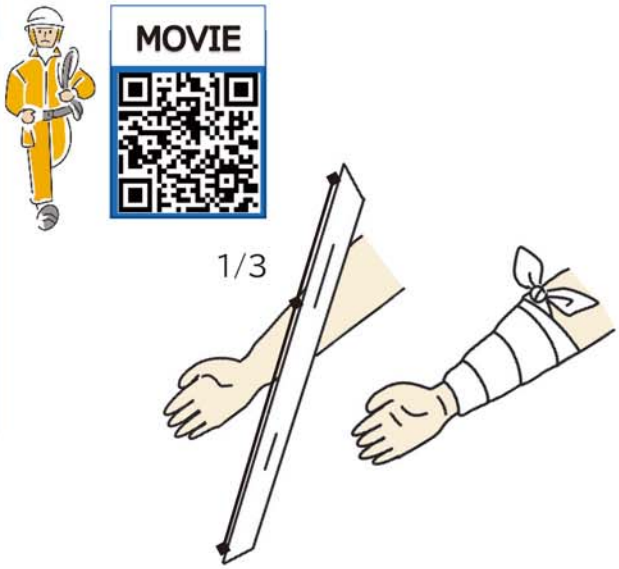
頭頂部（頭の上に傷があるとき）

- ◆ 三角巾の中央から約 10cm ずらした部分を傷口（頭頂部）に当てる。
- ◆ 三角巾の長い方の端末をあごへ掛けて、側頭部で短い方の端末と交差させる。
- ◆ 両端末をそれぞれ額と後頭部へ回し、交差した箇所の反対側で結ぶ。

四肢（腕や足に傷があるとき）

- ◆ 三角巾の全長約 1/3 の部分を斜めにあて、手で肘側の三角巾を押さえる。
- ◆ 手側（末端）から、適度に圧迫しながら上腕に向かって巻き上げる。

※ 重ね合わせた部分が開いてこないよう留意しましょう。



◆ 上肢の固定（つり）

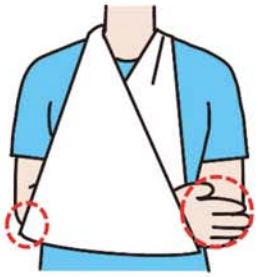
骨折や脱臼が疑われた時には、腕をつることで、痛みを軽減させたり、症状の悪化を防ぐことができます。

STEP 1

ひじに三角巾の頂点が来るように当て、両端は首の後ろに回して結ぶ。

STEP 2

頂点（ひじの部分）は、内側に折り返すまたは結んで端末を処理する。
※指先が見えるようにしておきます。

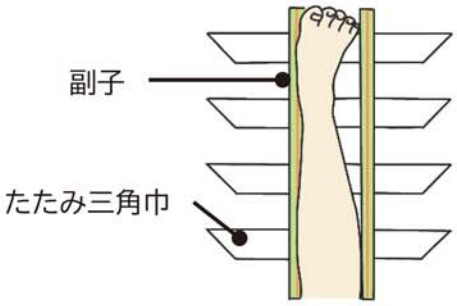


◆ 下肢の固定（足の骨折のとき）

下肢の骨折や脱臼が疑われた時には、副子（添え木、新聞紙や雑誌など）で固定することで、痛みを軽減させたり、症状の悪化を防ぐことができます。

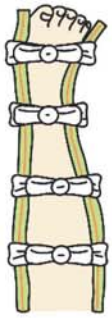
STEP 1

副子（固定するもの）を下肢の両側にあてる。



STEP 2

関節が動かないように、骨折部分の中枢側・末梢側の順に固定する。
※変形している場合でも、元に戻さず、そのままの状態で固定します。



MOVIE

心肺蘇生法

突然、人が倒れた時に落ち着いて素早く行動するために、心肺蘇生法を知ってください。また、お近くの応急手当講習にも積極的にご参加ください。

堺市応急手当講習
お知らせ

MOVIE

応急手当を
学びましょう

MOVIE