

おぼえておこう! 応急手当

大きな災害が発生して、けがをしてしまった場合、また、自分は無事でも家族やまわりの人のがけがをしている場合、どうすればよいのでしょうか。災害時は、普段のように救急車がかけつけられないこともあります。こうした場合に備えて、少しでも役に立つ応急手当の知識を身につけておきましょう。

応急手当のポイント

出血

- ①出血しているところを完全におおえる大きさの清潔なガーゼや布でやや強く押さえ、止血する。
- ②患部を清潔に保ち、包帯などを巻く。
- ③直に血液にふれないようにビニール・ゴム手袋を利用する(スーパーの袋などでもよい)



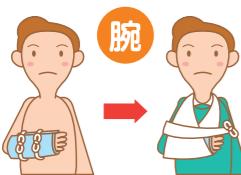
やけど

- ①流水で患部を冷やすのが一番良いが、水が出ないときは、水で濡らした清潔なガーゼやタオルをひんぱんに変えて冷やす。
- ②衣服の上から火傷した場合は、衣服の上から緩やかに水をかける。
- ③消毒ガーゼかきれいな布を当て、包帯をする。

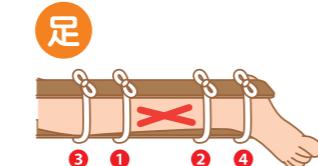


骨折

骨折は、とにかく動かないようにすることが第一。動かすことで損傷がひどくなるので、骨折した部分を添え木で固定する。添え木がない場合は、棒や傘、雑誌など、身近なもので代用する。



- ①骨折しているところに添え木を当て、その上下に固定する。
- ②三角巾でつたあと、さらに胸部に固定する。



- ①骨折しているところの両側から添え木を当てる。
- ②関節が動かないよう、1~4の順番に固定する。

ねんざ

- ①患部を冷やす。
- ②靴は添え木の代わりになるので、脱がないでそのままから三角巾や布などで固定する。



チェックポイント 病院がいっぱいになってしまうと…

地震など大きな災害のときに、負傷者等の患者が同時に多数発生した場合、病院の被災状況によっては満足な手当ができることもあります。このとき問題となるのが、本当に手当を必要としている人と、そうでない人の区別です。災害時に、負傷者の重症度・緊急度に応じて区別していくことを「トリアージ」といい、トリアージ・タグという色のついたラベル(黒・赤・黄・緑)を使って患者を区別し、手当の順位を決めます。軽いけがの場合は、すぐに手当を受けられない場合もあるため、自分たちで応急手当できるよう知識を身につけよう。

人がたおれていたら(心肺蘇生)

1 反応の確認

肩をたたきながら、できるだけ耳元の近くで、「わかりますか?」などと呼びかける。



2 協力してくれる人を求める。

大声で助けを呼び、119番通報とAED手配を依頼する。



3 呼吸の確認

胸から腹のあたりが動いているか10秒以内で見て、普段どおり呼吸があるか確認する。



4 胸骨圧迫

胸の真ん中に手を重ね、垂直に体重をかけ、胸を5cm圧迫し、1分間に100回の早さで30回圧迫する。



5 人工呼吸

あご先を持ち上げながらひたいを後方に押し上げ、頭をそらして気道を確保し、親指と人差し指で、鼻をつまむ。大きく口を開けて、胸の上がりが見える程度の量の息を約1秒かけて静かに2回吹き込む。



6 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ

胸骨圧迫を30回と人工呼吸2回の組み合わせをAEDまたは救急隊員が到着するまで繰り返す



非常持出品・非常備蓄品を準備しよう

災害発生時に最初に持ち出すものが「非常持出品」、災害発生直後からの混乱が収まるまでの数日間、自足するための物資が「非常備蓄品」です。災害発生後、最低3日間は自力で生き残れる準備をしておきましょう。

災害発生後の3日間は自力で生き残れる準備

大規模災害では、電気・ガス・水道などのライフラインが使用不能となり、食料品等の入手が困難になる場合があります。また、道路の損壊などにより、公共機関による救援活動がすぐにできない可能性もあります。最低3日間は自力で生き残れる準備をしておきましょう。



非常持出品・非常備蓄品の主なもの

非常持出し品 災害発生時に最初に持ち出すもの

懐中電灯

一人一つずつ用意。予備の電池も用意しておく。



携帯ラジオ

小型で軽いAMとFMの両方聞けるものを用意。予備の電池も用意。



非常食・水

乾パンや缶詰など火を通さずそのまま食べられるものを用意。水はペットボトル入りが便利。乳幼児がいる場合は粉ミルク。



貴重品

現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証、住民票のコピーなど。公衆電話用の10円玉も用意。



救急医薬品

傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬のほか胃腸薬などの常備薬を用意。



その他

ヘルメット、下着類、タオル、ライター、缶切り、ナイフ、ビニール袋、ティッシュ、ほ乳びん、生理用品、紙おむつなど。



非常備蓄品

災害発生後の3日間を支えるもの

食品

缶詰やレトルト食品、ドライフルーツなど非常食3日分を含む数日分を備蓄。



水

飲料水は大人一人あたり1日3リットルが目安。最低3日分を用意する。



非常用炊飯袋

非常用炊飯袋は、米と水(水がない場合はジュースやお茶でも可能)を袋に入れて、お湯で25分以上煮沸することでご飯が炊けるものです。米はどの家庭にもあります。この非常用炊飯袋を米びつの中に入れておけば、災害時の炊き出しが可能になります。なお、煮沸するときの鍋の水は、風呂の水などを活用することで、水の節約になります。市役所売店(B1)で販売しています。(22枚入り250円)

簡易トイレ

災害時における生活上最初に困るのが、「水」と「トイレ」と言われています。携帯トイレとトイレットペーパーを備蓄。



その他

卓上コンロ、固体燃料、予備のガスボンベ、寝袋、ラップ、食器類、洗面用具、使い捨てカイロ、スコップなどの工具など。



これは便利! ローリングストック法

東日本大震災以降、「非常用備蓄は『1週間分以上』の確保が必要」と言われています。「非常食」をまとめ買いしても、賞味期限が来るため、大量購入と大量廃棄を繰り返すことになります。また、更新を忘れてしまい、いざというときに賞味期限が切れてしまっていることもあります。そこでおすすめなのがローリングストック法です。図のように、普段食べるレトルト食品などを多めに買っておき、消費したらその分をあらためて補充するという方法です。賞味期限切れの無駄がなくなります。

