

高原の朝露に濡れるムラサキキヌクサ。
山梨県、忍野村にて。

撮影：川野信之

発行 社団法人 相模原市医師会

災害時の応急手当のコツ！ ～そのとき慌てないために～

2011年3月11日、太平洋三陸沖を震源とする巨大地震が発生しました。この巨大地震は、日本の観測史上最大のマグニチュード9.0を記録し、東北地方から関東地方までの太平洋沿岸部に大津波が発生し、壊滅的な被害をもたらしました。また、大津波以外にも、地震の揺れによる建物の倒壊や液状化現象、地盤沈下などによる被害が発生し、各種ライフラインも寸断されました。

このような大災害はいつ起こるか分からず、万が一にも災害が発生した時には混乱が生じるため冷静な行動がとりにくくなります。さらに、災害が起きてからすぐには助けが来ないことが想定されます。そのためにも、一番大切なのは、負傷しないように速やかに避難をすることです。しかし、万一負傷してしまった場合のために、応急手当の知識を身につけることが肝要です。「いざ」というときのためにいくつかの方法について説明します。

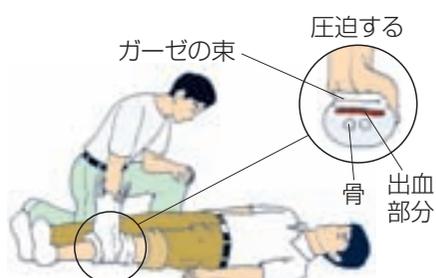
出血時の止血法

一般に成人の血液量は約5ℓで、その血液量の20%が急速に失われると出血性ショックという重篤な状態になり、30%を失えば生命に危険をおよぼすといわれています。出血量が多いほど迅速に応急手当（止血法）を行う必要があります。

～直接圧迫止血法～

①出血部位を確認する

②止血部位を圧迫する



きれいなガーゼやハンカチ、タオルなどを重ねて傷口に当て、その上から手で圧迫します。
大きな血管からの出血の場合、片手で圧迫しても止まらないときは、両手で体重を乗せながら圧迫止血をします。

注意点

- 血液に直接手を触れないように、できるだけビニール手袋やビニール袋を使用します。
- 手足を細いひもや針金で縛ることは、神経や筋肉を損傷するおそれがあるのでやめましょう。
- ガーゼなどから血液が漏れてくるのは、出血部位と圧迫部位がずれているか、圧迫する力が足りない可能性がありますので、再度確認が必要です。

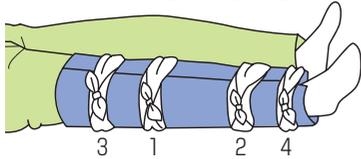


骨折が疑われる場合の応急手当

①負傷部位を確認

痛い部位を聞きます。可能であれば、痛い部位に変形や出血がないかを確認します。

※数字は固定順番の目安

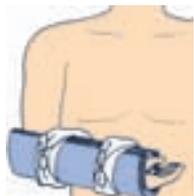


②固定（添え木など）

- 固定するときは、傷病者に知らせてから手当てし、顔色や表情を見ながら固定します。
- 協力者がいれば負傷している部位を支えてもらいます。

注意点

- 添え木は、負傷部の上下の関節が固定できる長さで、しっかりしたものを使用します
- 変形している場合は、無理に元の形に戻してはいけません。



9月1日は防災の日です。1923. 9. 1に発生した関東大震災にちなんで「災害への備えを怠らないように」との戒めも込めて制定されました。防災訓練に参加される方も多いのではないのでしょうか？今月のテーマは「災害時の応急手当のコツ！～そのとき慌てないために～」と「災害時に家庭にそろえておきたい～常備薬と災害時に役立つお薬手帳～」です。ぜひご一読ください。

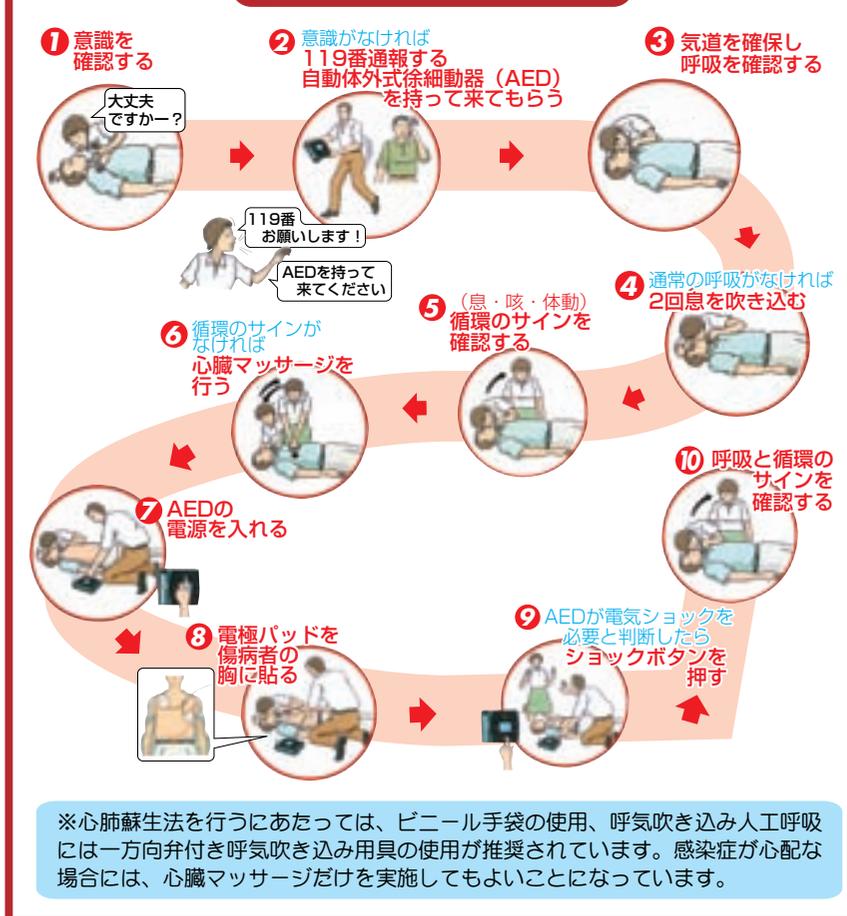
AEDを使った心肺蘇生

最近、駅やサービスエリア、空港など人が集まる場所でAEDが設置されているのを多く見受けられます。AED（エー・イー・ディと読みます）とは、あなたも使うことができる、命を救う器械（心臓救命装置）です。Automated External Defibrillatorの頭文字をとったもので、日本語では「自動体外式除細動器」と呼ばれています。

図の手順のように、突然心臓が停止した傷病者に対して、直ちに「心肺蘇生法」を実施し、続けて「除細動」を2～3分以内に行えば、助かる可能性が非常に高くなります。

AEDは意識を失った傷病者の心臓のリズムを調べ、治療のために電気ショックが必要かどうかを自動的に判断する器械です。

成人の一次救命手当



※心肺蘇生法を行うにあたっては、ビニール手袋の使用、呼吸吹き込み人工呼吸には一方向弁付き呼吸吹き込み用具の使用が推奨されています。感染症が心配な場合には、心臓マッサージだけを実施してもよいことになっています。

心臓が突然リズムカルな拍動を失い、心臓の血液を全身に送り出す場所（心室）の筋肉がブルブル震えて不規則に興奮している状態を「心室細動」といいます。このとき心臓は、血液を送り出すポンプとしての機能を果たすことができず、意識がなくなります。この心室細動が起こると、脳をはじめとして腎臓、肝臓など重要な臓器に血液が行かなくなり、やがて心臓が完全に停止して死亡に至ることもある危険な状態です。電気ショックを与えることにより、心室細動を起こしている心臓は、本来の正しいリズムを取り戻します。これを「除細動（心室の細動を取り除く）」といいます。除細動が必要な場合に、どのような手順をとるべきかは器械の電源を入れれば音声を使い方を順に指示してくれるので、医師や特別な取扱い資格がなくてもAEDを用いて救命することができます。

（警防・救急課 救急対策班）