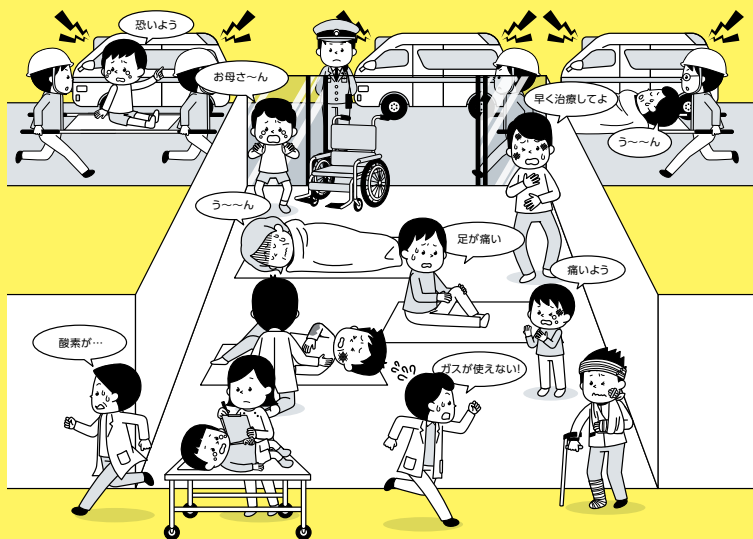


# 知っておきたい応急手当

## 身につけよう!

大規模な災害が発生して、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がけがをしているとき、その場で的確な処置がその後のけがの経過や命を左右します。こうした場合に備えて、冷静な観察と判断、正しい応急手当を身につけましょう。



傷の手当は、①出血を止める、②細菌の侵入を防ぐ、③痛みをやわらげるということを意識しながら行いましょう。

## 🧰 止血方法

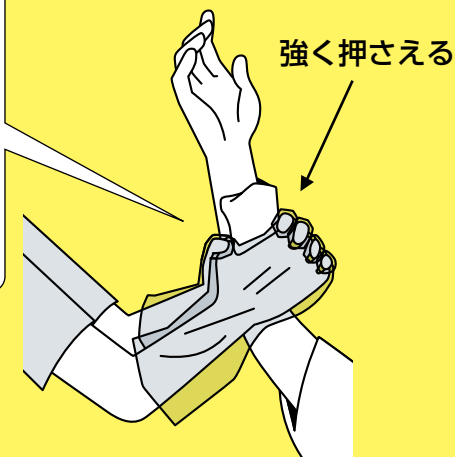
出血していたら



出血している部分を調べる

### ●直接圧迫止血

出血を止めるために手足を細いひもや針金でしばることは、神経や筋肉を損傷する恐れがあるので行わないようにしましょう。



出血している傷口をガーゼやハンカチなどをあて、その上から手のひらで強く押さえてしばらく圧迫します。包帯を少しきつめに巻くことによっても、同様に圧迫して止血することができます。また、感染を防ぐため、ビニール手袋やビニール袋の使用が望ましいです。

## ●間接圧迫止血

傷口より心臓に近い静脈(止血点)を手や指で圧迫して血液の流れを止めて止血する方法です。止血は直接圧迫止血が基本であり、間接圧迫止血は、ガーゼやハンカチを準備するまでの間など、直接圧迫止血をすぐに行えないときに応急に行うものです。

### 1 耳の前での止血

一方の手で頭を反対側から支えながら、耳のすぐ前で脈が触れる部位に他方の手の親指を当て圧迫します。



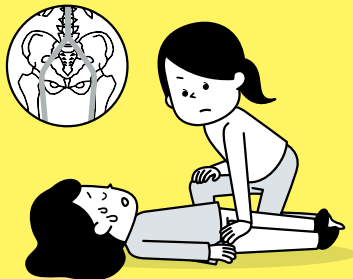
### 2 わきの下での止血

わきの下のくぼみから、親指で上腕骨に向けて圧迫します。



### 3 そけい部での止血

そけい部(股の付け根)に手のひらをあて、肘を伸ばして体重をかけて圧迫します。



## 4 鼻出血

鼻出血の大部分は、鼻の入口に近い鼻中隔粘膜の細い血管が、外傷（ひっかくことや、ぶつかることなど）や血圧、気圧の変化などで腫れて出血します。

### 手当は

- ◎座って軽く下を向き、鼻を強くつまみます。これで大部分は止まります。
- ◎ガーゼを切って軽く鼻孔に詰め、鼻を強くつまむ。
- ◎出血が止まっても、すぐに鼻をかんではいけません。

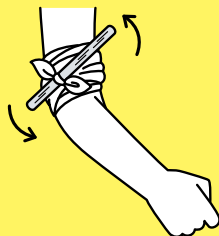


※鼻出血の場合、頭を後ろにそらせると、温かい血液がのどに回り、苦しくなったり、飲み込んで気分が悪くすることがあるので上を向けさせないようにすること。

※頭を打って鼻出血のある場合は、止めようとむやみに時間をかけるのではなく、手当と合わせてただちに119番をすること。

### ●止血帯

- ① 圧迫止血法をしても血が止まらなかったり、骨折などで圧迫できないときには止血帯を巻きます。
- ② 止血点は傷口に近い上腕部または大腿部で、傷口より心臓に近い部分をタオルやスカーフなどで固く結び、棒などを結び目に差し込んで回転させ、血が止まるまで締め上げ固定する。



棒を回してきつくしめる。30分ごとに1～2分ゆるめてやる。

## 🏠 傷の応急手当

### 災害時

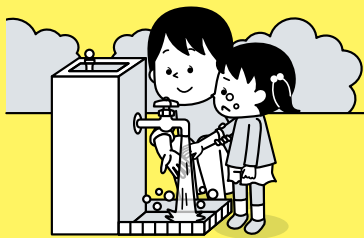
地震などの災害時には、家具など大きなものが転倒し、落下してくるため、骨折や打撲の恐れがあります。他にも避難時の転倒によるすり傷、倒壊した建物のガラスの破片での切り傷など様々な外傷の危険があります。



傷口をよく洗い、出血の有無を確認し、  
症状に合った手当をしましょう。

### ●すり傷・切り傷

- ①出血が少ない時は、傷口が汚れていたら、水道水などのできるだけきれいな水で洗い流します。
- ②滅菌ガーゼなど清潔な布を傷口に当て、その上から包帯やタオルなどでしばります。※消毒は不要(洗浄を十分に行うこと)



### ●刺し傷

傷口の周囲を押し、血を絞り出してから、滅菌ガーゼなど清潔な布を傷口に当て、その上から包帯をします。



汚れたものが  
ささった場合は  
すぐ病院へ。

### ●ガラスによる傷

ガラスの破片が奥深く刺さっている場合は、血管などを傷つける恐れがあります。抜かずにそのまま固定して、医師の下へ搬送します。

ガラスの破片が  
深く又は大量に  
ささっていたら  
抜かずに病院へ。



## ●ガラス、釘、とげが刺さったとき



抜く前に消毒、毛抜きで抜き取り、  
さらにもう一度消毒を!

### 1 ガラス・釘

ガラスなどを抜いたあと、消毒し清潔なガーゼなどで傷口をおおい、病院で受診しましょう。

あとで化膿することもあるので、小さな傷でも必ず医師の治療を受けてください。



### 2 とげ

まず、とげが刺さった状態で一度消毒をしたのち、ピンセットや毛抜き、消毒した針などで抜き取ります。抜きにくいときは、周囲を指でぎゅっと押ししたり、穴の開いた硬貨を押し付けたりすると、先端が浮き上がってきて抜きやすくなります。



## 骨折の応急手当

骨折していたら



骨折の部分を調べる

### ●骨折の見分け方

- ①けがをしたところが不自然に変形している。
  - ②腫れて傷みが激しい。
  - ③骨が突き出ている。
  - ④皮膚の色が変わる。
  - ⑤自分では動かせなくなる。
  - ⑥顔色が悪く、寒がって震える。
- ※疑わしい時は、骨折したものとして手当を行う。

### ●骨折の固定方法

- ①とにかく動かさず、外傷の手当の後に固定を施します。
- ②「衣類」や「靴」はぬがすか切り開きます。
- ③安定を保つため、上下の関節をこえてまたがるように「副子(ふくし)」をあてます(骨折部位にあてるのではない)。
- ④骨が突き出しているときは、その上に清潔なガーゼか布をあて、シーツなどでくるむ。
- ⑤「体」と「副子」の間には、「タオル」などのあて物をして隙間をなくします。
- ⑥患部を低くしないようにして、安静を保ちます。

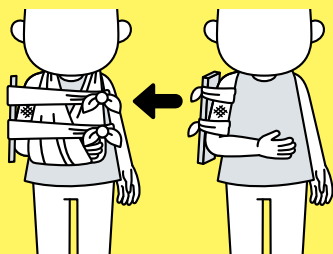
### ●骨折の手当

- ①骨折した場合は、安静にすることが原則。
- ②やむを得ず移動させる場合は、骨折箇所を確実に固定してから移動させる。
- ③氷水などで冷却する。  
※1回につき15～20分程度冷却し、30～40分(冷却時間の倍の時間)の間隔をあける。これを1日数回行う。

## ●上腕部・前腕及び手首の固定

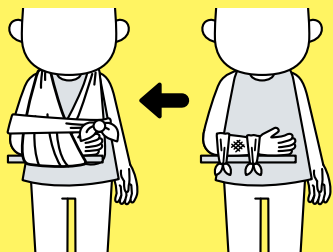
- ①骨折しているところに副子をあて、骨折部分の上下を固定します。

- ①骨折した所の上下を固定。  
②三角きんで吊ってからさらに固定。



- ②「三角きん」でつった後、さらに腹部に固定します。

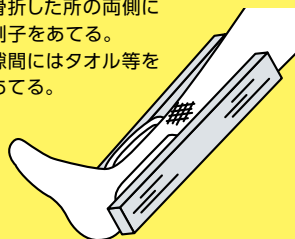
- ①骨折した所の左右を固定。  
②三角きんで吊ってさらに固定。



## ●下腿部の固定

- ①骨折しているところの両側から副子をあてます。

骨折した所の両側に副子をあてる。隙間にはタオル等をあてる。



- ②骨折しているところの上下の関節が動かないように固定します。

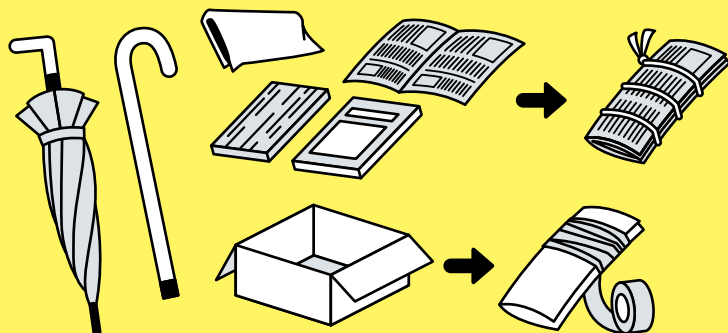
副子が動かないように固定。





## 副子とは？

棒や板、かさ、ステッキ、段ボール、新聞紙・雑誌(かたく折り曲げる)、毛布などで、骨折部分を動かさないように固定できるもの。

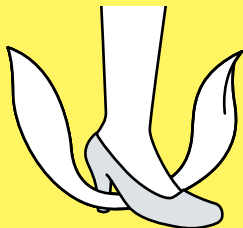


## ⚠ 注意

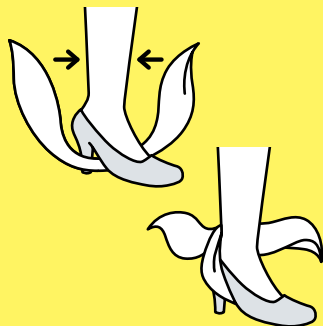
- ①骨折したところは、しっかり固定して動かさないようにする。
- ②骨がとび出している場合でも、元に戻さない。また、傷口は洗わないこと。
- ③固定が強すぎると血の流れが悪くなり、危険な場合もあるので注意する。  
その観察のためにも、指先や足先が見えるようにしておく。

## 🧰 ねんざの応急手当

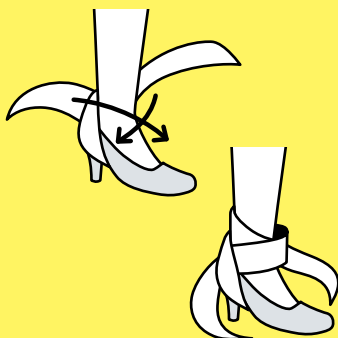
- ①三角巾1枚を用意し、たたみ、中央を足の裏に当てる。



- ②三角巾の両はしを足首の後ろに引き上げて交差させる。



- ③三角巾の両はしを足首の前で結ぶ。



- ④三角巾の両はしを足の甲に回し、足首で交差させ、両はしをかかとと斜めに巻いた三角巾を内側に通す。



※患部は冷やす。

※くつは副子の代わりになるので、ぬがないでその上から三角きんや布などで固定する。

## 📦 つき指をしたとき



指を引っ張ってはいけません!よく冷やした後で割り箸やボール紙などで固定する。

➡ 最初の処置が肝心です!

- ①つき指した指を引っ張ると、損傷がさらにひどくなります。絶対に指を引っ張ったり、曲げ伸ばししたりはしない。
- ②まずは氷、もしくは流水で指を冷やしてください。氷はビニール袋に入れて患部との間にガーゼなどを当てます。冷やす目安として20～30分ぐらいは冷やしましょう。
- ③つき指した指に割り箸やボール紙などを当て、そのままの状態で隣の指と一緒に包帯かバンソウコウを巻きます。このときあまり締めすぎないように注意しましょう。



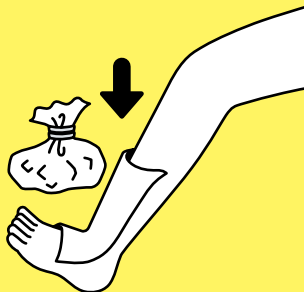
## 🧰 打撲をしたとき



四肢などの軽い打撲なら、早めの冷却が効果的! 頭部や体幹を強打しているなら、早急に医療機関で受診をする。下肢を打撲した場合、歩き回ると患部に負担がかかり、さらに炎症が強まり、腫れと傷みが増してしまうので安静にしましょう。

### 1 手足の打撲

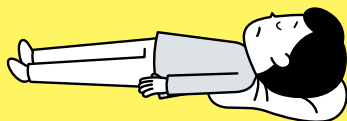
皮膚が青くなっている場合は、皮下出血をしています。腫れている部分を湿布などで冷やし、包帯などで固定しましょう。腫れがひどく、傷みが激しいときは、病院を受診しましょう。



### 2 頭部の打撲

吐き気をもよおすことがあるので、顔を横に向けるか、体を横向きにして安静にします。軽いと思っても必ず病院で受診しましょう。

吐き気、頭痛には特に注意です。目、鼻、口、耳から出血があれば、急いで病院で受診しましょう。



## やけどをしたとき



やけどは大きさにかかわらず、  
とにかく冷やし、できるだけ早く熱を  
皮膚から取り除くことが大切です。

### 1 一般的なやけど

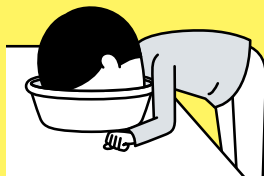
できるだけ早く、水道水などきれいな冷水  
で患部を冷やす。やけどの範囲が狭ければ原  
則として、痛みを感じなくなるまで、15分から  
30分冷やす。



水ぶくれなどが  
ある場合は、患部  
をおおって冷や  
す。水ぶくれはつ  
ぶさないように!



服は着たまま  
15分以上冷やす。



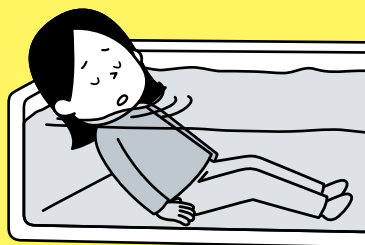
顔の場合は  
洗面器の水  
に、顔全体を  
ひたす。

### 2 広範囲に及ぶやけど

- ア 背中や腹、胸など広い範囲でやけどを負った場合は、そのまま水風呂につけて冷やす。
- イ 広範囲のやけどの場合、体温低下を招くので要注意。
- ウ 衣類は無理に脱がない、剥がさない。
- エ 化学薬品が皮膚に付着した場合は、大量の流水で薬品を洗い流す。



くっついた衣類の周りを切りはなし、患部をタオル等で包んで冷やす。患部以外はシーツで保温して病院へ。



広範囲にやけどを負った場合は、そのまま水風呂につけて冷やす。

### 3 患部を覆う

皮膚が破けている場合は、患部を創傷被覆材（傷口を覆うもの）で覆う（薬局で購入可能）。

水泡ができている場合は、破れないように清潔な布などで保護する。

※水泡は絶対に破らない。

※アロエや軟膏などを患部に塗らない。

## こんなときは病院へ

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <p><b>1</b> 水泡ができ強い痛みがある。</p> | <p><b>2</b> 皮膚が白くなり焦げている。</p> |
| <p><b>3</b> 痛みを感じない。</p>      | <p><b>4</b> 広範囲のやけどの場合。</p>   |

※外科、皮膚科、救命救急病院などを受診する。