

# 西条市防災マップ



## わが家の防災メモ

■発行元  
西条市役所危機管理課  
TEL:0897-56-5151  
http://www.city.sajo.ehime.jp

## いざというときに困らないために 応急手当て

### 倒れたとき(意識障害)

●絶対に安静にする。つまづかないで、少し危険な場所、きゅうくな所、危険な戸外などで倒れていたり、出血などの処置に必要な場合は、最小限の範囲で動かさずはむをえない。その際、首や頭を大きく、激しく動かさないように十分注意する(そのときの時点を記す)か記憶しておき、  
●気道の確保をする。呼吸ができるようにあごを上げ、のどの压迫をゆるめる。



### ×してはいけないこと

●頭を突きつける患者の身体をむやみに動かしてはいけない。  
●正気に戻そうとゆすったり、起き起こしたり、水を飲ませたりしてはいけない。

### 外傷の出血

●大きな出血は、消済な布ガーゼを直角に巻いててしっかりと押さえ(圧迫止血)。  
●出血がないときは、水道などでの流れで洗って流す。傷口のまわりを洗って、傷口を清潔にしてからガーゼをあわせて包帯する。



### 応急担架の作り方

- ①毛布を広げて1/3くらいのところに棒を置く。
- ②毛布を折り返して、棒を合む。
- ③その折り返した毛布の端に、もう1本の棒を置き、同じように合む。

### 骨折

●必ずみふみがけがあるので、圧迫をゆるめ、靴を脱がし、シャツやズボン、靴下などの衣物は切り離す。  
●そのまま「そぞろ」をあてる。それでは、両の範囲をこえていて、回のようにならざる。  
●手足は水につける。  
●骨折が心より低くなるないようにする。  
●歩くには、たとえ、寝かせる。



### ×してはいけないこと

●そのまま骨を手触りして、他のものを利用すれば、骨に損傷を及ぼす。それでは、そのまま水につける。●なんども、足などと勝手に判断しない。また、無理に動かさない。

### やけど

●すぐに水で冷やす。十分に冷やすこと。  
●肌着、靴下などの衣物は無理に脱がさず、そのままのままのままで水をかける。  
●手足は水につける。



### ×してはいけないこと

●やけどの皮膚を細胞感覚しやすいので、水ぶくれを避けるように注意する。また、患部にさわらない。  
●冷水を浴び、水道の蛇口などからの流水を直接、頭にあてない。

### 患者の運び方



### 三角巾の使い方

- ①頭のつまみ
- ②手のひらみ
- ③耳のまみ
- ④腰のまみ
- ⑤肩のまみ
- ⑥足のまみ



## あなたにもできるCPR 心肺蘇生法

### 1. 二次災害の防止

- 倒れている人の周囲(上、左、右)を確認して下記の①、②を考えます。
- ①なぜ倒れているのか。  
②自分と倒れている人に二次的な危険はないか(危険であれば注意して倒れている人を安全な場所に移動します)。

### 2. 反応の確認

- ①傷病者の最もとて「大丈夫ですか」または「もしもし」と大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるかないかをみます。
- ②反応がなければ、大きな声で「誰かきて! 人が倒れています!」と助けを求めます。
- ③協力者に来たら、「あなたは119番へ通報してください」「あなたはAED(自動対式除細動器)を持ってきてください」と要請します。

### 3. 気道の確保

- 適切な空気の通り道(喉)をつくり、呼吸がしやすくなります。
- (頭後面あごをさし手法)



頭を後ろにそらし、あごを持ち上げる。

### 4. 呼吸の確認

- 声を出して10秒以内で確認
- 目で胸や腹の動きを見ながら、耳で口や鼻からの空気の出入りを聞き、ほほで感じます。



見る(上腹部)  
聞く(呼吸音)  
感じる(息)  
10秒以内

### 5. 口対口人工呼吸法

#### ○マウス to マウス(呼吸していない場合に行う)

- 【成人・小児】※乳児は口対口鼻  
約1秒かけて2回吹き込む。胸の上がりが見えるまで
- 鼻をつむぐ(成・小児)。
  - 大きく開いた口で傷病者の口をおおう。
  - 目で胸の状態を見ながら「ハーハー」と息を吹き込む。



### 6. 胸骨圧迫(心臓マッサージ)

#### 〈成 人〉

- 胸の真ん中を重ねた手で強く、早く、絶え間なく圧迫します。
- 胸の真ん中(乳頭と乳頭を結ぶ筋肉の真ん中)に片方の手の付け根を置きます。
- 他の手を、その手の上に重ねます。(両手の指を直いに組むと、より力が集中します)



### 7. 一人で行うCPR

#### ○声を出して10秒以内で確認



### 体位管理

- 意識はないが、呼吸している場合には、この体位をとります。



## 備え チェック! 家具などの転倒防止など

### 8. AEDの電源をいれる



AEDが到着したら、まず電源をいれます。

\*ふたを開けると自動的に電源がいいる機種もある

### 9. 電極パッドを胸に貼る



電極パッドを貼る位置は、パッドに示されている線の通りに、皮膚にしつかり貼ります。

(※左下位置点)

電気ショックの必要性をAEDが判断しますので、心電図解析中は誰も傷病者に触れないでください。

### 10. 除細動(電気ショック)ボタンを押す



誰も、傷病者に触れないでください。心肺蘇生法とAEDの手順は、救急隊に引き継ぎか、何らかの応答や目的のある仕草が出現したり、普段通りの息が戻るまで継続してください。

以後は、AEDの音声メッセージに従ってください。心肺蘇生法とAEDの手順は、救急隊に引き継ぎか、何らかの応答や目的のある仕草が出現したり、普段通りの息が戻るまで継続してください。

**※注意点**

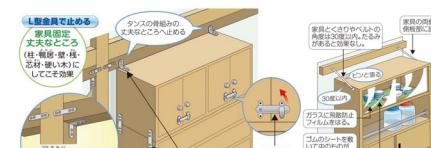
- 胸が汗や水で濡れていれば、タオルで拭き取ります。
- 貼りあがれです、はがします。
- 胸の皮膚が乾燥している場合、電極パッドを3cmずつ離して貼ります。
- 小児では、小児用パッドを使用(なければ大人用を使用)。
- 乳児ではAEDを使用しません。

**AEDとは**

AED(自動体外式除細動器)は、心臓の突然の停止(心室細動)の際に、電気ショックを与え(電気的除細動)、心臓の働きを戻すことを試みる医療機器です。致死的の心室細動で、除細動が必要な状況で、AEDは自動的に検出して、除細動が必要かどうかを自動的に決定し、救命の手順を音声でガイドします。AEDには、様々な形の機種がありますが、基本的に機能は共通しており、緊急時の救命行為が簡単に実行できます。

### (3) 耐震金具を使用する。

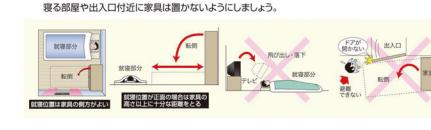
耐震金具は安い保険です。使用する目的や場所に合わせてお選びください。



### (4) 家具の配置の見直し。



### (5) 家具の配置の見直し。



**(6) 不要な物は捨てる。リサイクルに出す。**

古着・雑貨など、不要な物は処分しましょう。日頃のすっきり生活が、揺れからの避難をスムーズにします。