

## 応急手当【人が倒れていたら】

どうする?!

## 人がたまたま倒れていたら

① 周囲の安全確認 かくにん

たおれている場所が安全かどうかを確認し、危険な場所ならば安全な場所へ移動する。

② 反応の確認 かくにん

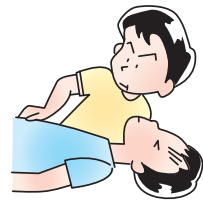
肩をたたきながら、できるだけ耳もとの近くで「わかりますか」などと呼びかける。

## ③ 協力してくれる人を求める

反応がない場合には、すぐに「誰か来てください」と大声で助けを求めて、救急車を呼んでもらったり、AED を持ってきてもらう。

④ 呼吸の確認 こきゅう かくにん

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

⑤ 胸骨圧迫 きょうこつ あっばく

① 胸のまん中に手を重ね、垂直に体重をかけ、胸が少なくとも5cm沈み込むように、1 分間に少なくとも 100 回の早さで 30 回圧迫します。

② 沈んだ胸が元の位置に戻るよう<sup>あっぱく</sup>に圧迫を解除します。

⑥ 人工呼吸 じんこう こきゅう（※ためられる場合は胸骨圧迫のみ行ってください。）

① あご先を持ち上げながらひたいを後方に押し下げ、頭をそらして<sup>きどう</sup>気道を確保し、親指と人差し指で、鼻をつまみ鼻の孔をふさぎます。

② 大きく口をあけて、胸の上がりが見える程度の量の息を、約 1 秒かけ静かに 2 回吹き込みます。

⑦ 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ きょうこつ あっばく じんこう こきゅう

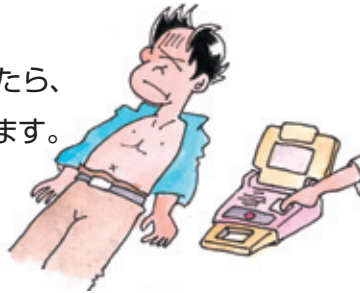
胸骨圧迫 30 回と人工呼吸 2 回の組み合わせを絶え間なく、続けて行います。



## 応急手当【心肺蘇生法】

## ⑧ AED

- ① AED が到着したら、まず電源を入れます。



- ② 音声メッセージにしたがって、電極パッドを胸に貼ります。



- ③ 電気ショックの必要性を AED が判断します。心電図解析中は誰も傷病者に触れないようにします。



- ④ ショックが必要な場合、誰も傷病者に触れていないことを確認したら、「ショックボタンを押してください」という音声指示にしたがって、点滅しているショックボタンを押します。



- ⑤ ショックを実施した後、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開します。

## ★夏は暑さによる脱水症状に注意

夏場、注意しなければならないのは、暑さによる脱水症状です。暑いと人間は汗をかきますが、このとき水分や塩分は体の外へ出てしまいます。すると、血液が流れにくくなってしまい、その分血液を送り出すために心臓に負担がかかります。脱水症状をおこすと、頭痛、はき気、めまい、体温上昇、だるさなどの症状があらわれ、意識がなくなり危険な状態になることもあります。ムリをして長い時間炎天下で運動をしないことがいちばんですが、次のことに注意しましょう。

## 予防法

- ★外ではぼうしをかぶり、長い時間炎天下で過ごさない。
- ★こまめに水分をとる。スポーツドリンクは糖分や塩分、ミネラルも同時に補給できます。
- ★寝不足やつかれていないときにムリをしない。

## 応急手当

- ★休息 楽な状態に安静をさせ、衣服をゆるめたりぬがせたりして、体を冷やす。
- ★冷却 エアコンの入っているところ、風通しの良い日かげなどすずしいところで休ませる。
- ★水分補給 水が飲めるようであれば、少しずつ水を飲ませる。

※はき気がある、意識がはっきりしないなど、危険な状態であれば救急車をよぼう。