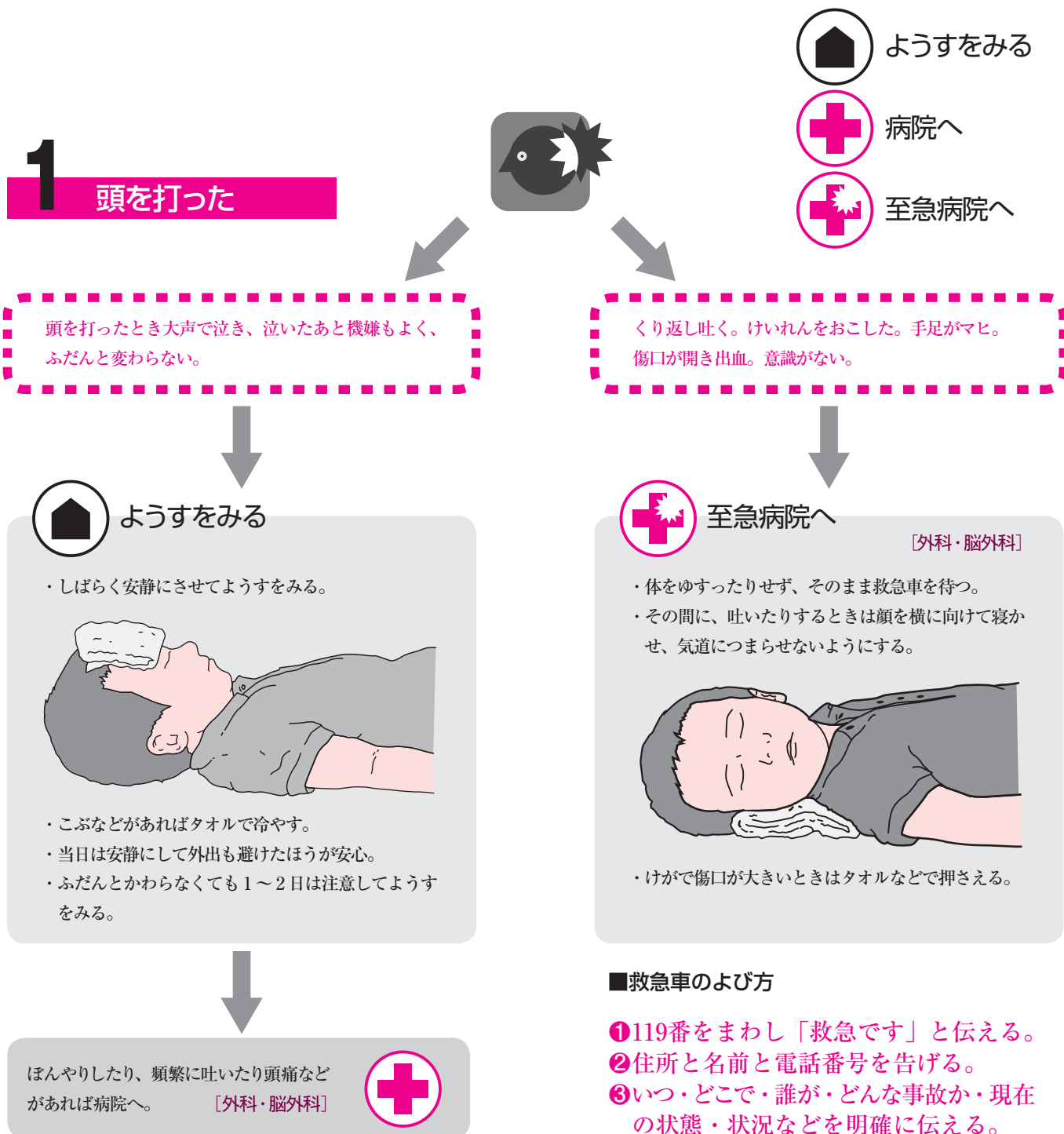


FIRST AID

応急手当ガイド

住宅の中での安全対策がなされても、必ずしも事故はゼロにできるわけではありません。事故の防止はもちろん大切ですが、万一事故がおきた場合でも事態を悪くしないことが重要です。そのためには応急手当の知識をもっておきましょう。住宅の中の事故では転落や転倒、切り傷やすり傷、やけどや溺水などさまざまな事故がありました。「意識がない」「息をしていない」「脈がとまっている」「大出血がある」「傷ややけどの範囲が大

きい」などのときは緊急を要する状態です。応急手当をしながら至急病院へ行きましょう。それ以外の場合には、医師の処置の必要なものかどうかを判断して対処します。誤飲のように飲んだもので手当が違うことがありますから、適切な応急手当を知ってふだんからトレーニングをしておいてほしいものです。ここでは、“病院へ行く”場合と“家でようすをみる”場合の目安を中心にして、その間の手当てなどを解説しました。



2

体を打った [打撲・ねんざ]



軽い打撲やねんざ、その後いつものようすと変わらない。また遊びだす。

- ・打った手足を動かさず、異常に痛がる。打ったところが大きく腫れたり、黒ずんだりしている。
- ・全身を強く打ち、ぐったりして意識がない。
- ・胸や腹部を強く打ち、顔色が悪く吐く。打った後、血尿がでる。



ようすをみる

●手足を打った場合

- ・打った場所を動かさないようにして、いやがらなければ冷やす。
- ・打撲やねんざした所を冷湿布（3～4日）その後はむしろ温めたほうが腫れや皮下出血をひかせ、ねんざの治りは早くなる。

●胸や腹部などを強く打った場合

- ・内臓などに異常がある場合もあるので、当日は入浴や外出を控え、できれば安静にする。



至急病院へ

[外科・整形外科]

骨折していたり、内臓に損傷を起こしていることもあるので、至急病院へ。



いつまでも痛みが残ったり、腫れがひかない、吐き気があったり、血尿がでたりしたときは病院へ。

[外科・整形外科]

3

手や指をはさむ



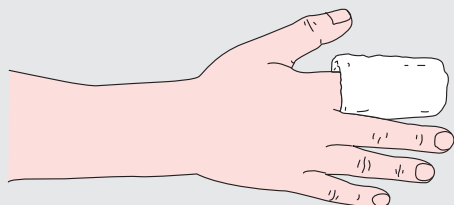
はれや痛みがあまりひどくなく、指をまげることができたり、またふだんと同じように動かせる。

骨折の疑いのあるときは、応急処置をして病院へ。



ようすをみる

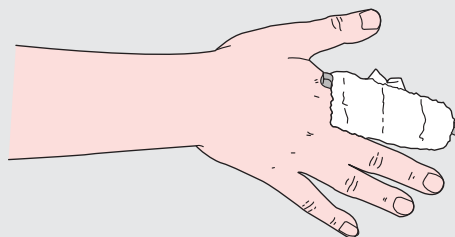
痛みをやわらげ、はれや皮下出血をおさえるために水で冷やして、動かさないようにする。



病院へ

[外科・整形外科・小児科]

指が普通に曲がらない、はれや痛みがひどいときや爪の中に内出血がみられたり、爪が割れたりした場合。



4

切り傷・すり傷・刺し傷



傷口が小さく、浅い、軽い傷。

傷口が大きい、小さくても深い。傷口が汚れている。傷口にガラスなどの異物が入っている。傷が化膿した。



ようすをみる

- ・傷口を水道水で洗い流し、消毒液をつける。清潔なガーゼやカットパンをあてる。
- ・とげは毛抜きで抜いて消毒。



病院へ

[外科・小児科]

ガラス傷で出血がひどい場合は、清潔なガーゼやタオルを当てて傷口を圧迫し、できれば心臓よりも高くあげて病院へ行く。



5

やけど



軽いやけど、やけどのあとが小さい、皮膚が赤くなっているだけ。

広い範囲のやけど。深いやけど、水疱ができたり、皮膚がむけたやけど、あんかなどに長時間ふれていたための深い低温やけど。



ようすをみる

- ・流水で痛みがなくなるまで十分に冷やす。
- ・衣類の上からのやけどは、服の上から冷やす。
- ・顔など流水で冷やせない場所は、ぬれタオルで何度も冷やす。
- ・冷やしたあとに樹液や油などをつけたり、小さな水疱でも針などでつぶすのは厳禁。

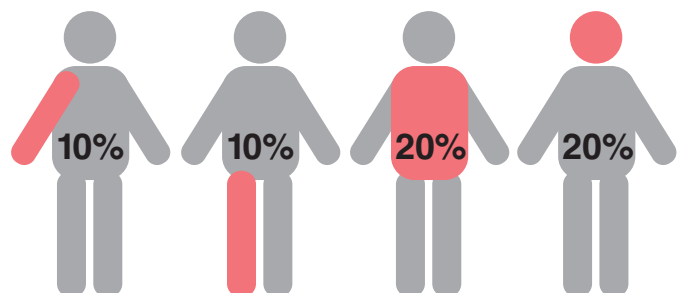


至急病院へ

[外科・皮膚科]

冷やしながらか、至急病院へ。特に体表の10%以上のやけどは、一刻をあらそう。

■体表面積の目安



6

溺れた



水にもぐった程度。名前を呼んだり、刺激を与えると、泣いたり、反応がある。



ようすをみる

濡れた衣類を着替えさせ毛布やタオルなどで保温し、安静にする。



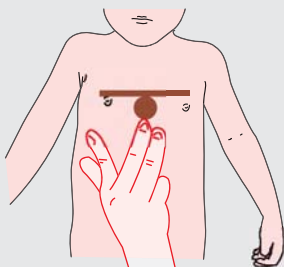
発熱したり、せき込みが強くなったときは、吸い込んだ水が肺に入り、肺炎をおこしていることがあるので病院へ。

[内科・小児科]

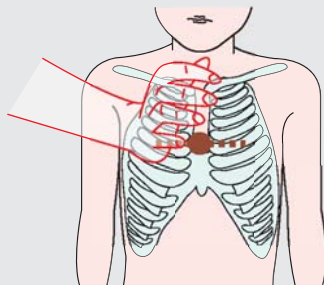


③脈がなければ、心臓マッサージを行う。

- ・乳児（1歳未満）の場合、左右の乳頭を結んだ線の中央より少し足側を、人指し指と中指の2本で押す。
- ・幼児（1～8歳）の場合、乳頭間の中央にある胸骨上を片手のひらの付け根で押す。
- ・圧迫の強さは胸の厚さの1/3位沈む程度、早さは1分間に100回程度が目安。
- ・人工呼吸2回+心臓マッサージ30回以上を1セットとする心肺蘇生法を5セット行う。救助者が1人の場合は、ここまで行った後に救急車を要請し、救助隊に引き渡すまで心肺蘇生法を継続する。1～8歳の子どもの場合、AEDを使用する。



乳児（1歳未満）の心臓マッサージ



幼児（1～8歳）の心臓マッサージ

ぐったりして意識がない、意識はあるがぐったりしている。顔色が悪くぼんやりしている。



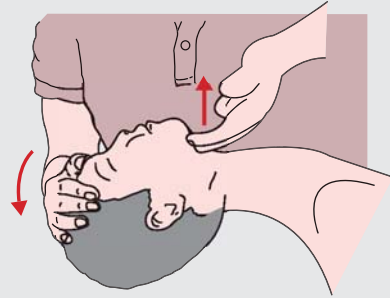
至急病院へ

[内科・小児科]

●処置を優先し、人がいれば119番を依頼

①意識がなければ、気道を確保し、呼吸の確認。

- ・呼びかけや刺激で反応を確かめ、意識が無ければ、気道（空気の通り道）を確保する。
- ・舌根で気道を塞がれないよう、あお向けにして下アゴを持ち上げ、頭を後ろに反らせ、気道確保を行う。



- ・大声で叫ぶなどして人を呼び、119番通報を依頼する。また1～8歳の子どもの場合、AED（自動体外式除細動器）を持ってくるように依頼する。
- ・口に顔を近づけつつ、胸の動きを見て、呼吸の有無を確かめる。

②呼吸がない場合、ただちに人工呼吸を2回行う。

- ・気道を確保した状態で鼻をつまみ、1回に1秒かけ、口から口に2回息を吹き込み、胸が上がるのを確認する。乳児（1歳未満）の場合、鼻と口を同時に救助者の口で被い、息を吹き込む。
- ・吹き込む圧が高すぎたり、量が多すぎたりすると、嘔吐を起こす事があるので、胸の上下を確認しながら注意して行う。



7

誤飲・誤食



異物をつまらせた
(気管など空気の通り道に異物がある場合)

意識がある

意識がない



至急病院へ

- ・乳児（1歳未満）の場合、背部叩打法を異物が取れるまで行う。
頭が下向きになるように支え、肩甲骨間を平手で頭のほうに向かって叩く。異物が取れるまで継続する。
- ・幼児（1～8歳）の場合、ハイムリック法で吐き出させる。
子どもの背後から腋の下より両腕を回して、一方の手の握った親指をへそのすぐ上辺りにおき、もう一方の手で握って組む。そして組んだ手を一気に上方に持ち上げ、腹部を圧迫して吐き出させる。
※臓器破裂の危険があるのでみぞおち近くを圧迫しないよう位置に注意

意識低下



至急病院へ

- ・乳児・幼児とも心肺蘇生法を行う。異物が見えたら取り出す。
心肺蘇生法（人工呼吸2回＋心臓マッサージ30回）を反復して行い、途中異物が見えたら取り出す。（見えない場合無理に指を入れない）
※心肺蘇生法は、前ページの説明およびイラストを参照

「乳児の背部叩打法」



「幼児（1歳以上）のハイムリック法」



異物を飲み込んだ
(胃・食道などに液体や異物が入った場合)
→処置がわからない場合「119番」



ようすをみる

吸収されるもの（タバコ・薬品・洗剤など）

- ・少量、無害のものは吐かせる
少量なら無害のものは原則的に吐かせる。舌の奥を指やスプーンなどで下のほうに押しつけて吐かせる。
※次ページ参照



ようすをみる

吸収されないもの（コイン・文具などの固形物）

- ・排出を待つ
医者に相談し、便に排出されるのを待つ。

誤飲の応急手当のめやす

少量の誤飲ではほとんど無害なもの（1gまたは1ml未満）

台所	文房具	化粧品	その他
食用油 酒 冷蔵庫用脱臭剤 保冷剤 マッチの先端 ろうそく	インク クレヨン・クレパス 絵の具 鉛筆 消しゴム 墨汁・粘土・糊	石けん・おしろい・口紅 クリーム・化粧水・香水 オーデオロン ベビーオイル・乳液 ベビーパウダー 濡れティッシュ	歯磨き・シャンプー ヘアートニック シリカゲル 使い捨てカイロ 線香・蚊取線香・マット 靴墨・花火・体温計の水銀

現場での応急処置

タバコ	大部分の医薬品など	パラジクロベンゼル ナフタリン などの防虫剤	除光液・灯油 ガソリン・ベンジン などの揮発性物質	トイレ用洗剤 漂白剤などの 強酸・強アルカリ
舌の奥を下に押し吐かせる。ニコチンが体内へ吸収されやすくなるので、水や牛乳は飲ませない。	水や牛乳は飲ませてから、舌の奥を下へ押し吐かせる。	牛乳は飲ませない 防虫剤は油に溶けやすいので牛乳を飲ませると毒物の吸収を早める。	何も飲ませない 吐いたものが気管に入り肺炎などを起こすので吐かせない。	牛乳・卵白を飲ませる 無理に吐かせると食道など粘膜を痛めるので吐かせない。
吐かせる	吐かせる	吐かせる	吐かせない	吐かせない
病院へ		至急病院へ		

誤飲物の毒性や処置については日本中毒情報センターのホームページ（<http://www.j-poison-ic.or.jp/>）で検索できます。

処置がわからないときは「119番」、本人の様子落ち着いているときは「中毒110番」へ

連絡のポイント 子どもの年齢 体重 誤飲の日時
誤飲物の名称と量 現在の状態

中毒110番	つくば（365日、9～21時、無料）：029-852-9999
	大阪（365日、24時間、無料）：072-727-2499