

第10回 地域の安全・安心講座 状況別対応・救急処置





今回の説明内容はスライドに示してある事項です。

第十回講座の内容

第二部:地域防災

1 状況別の対応について

2 救急処置について



何処に居て何をしているかによって対応要領は異なります。代表的な場合を示し、他は何れの場合の対応にも共通的な事項を説明します。

高速であろうと通常の道路上であろうと対応は基本的には同じです。避難すべきかどうか状況確認をしましょう。避難すべき時にはスライドに示してある処置が必要です。

地下鉄で揺れを感じた場合ですが、地下鉄は地震には比較的堅固ですので、安心して下さい。慌てて車外に飛び出さないことが重要です。係員の指示に従って冷静に行動しましょう。

事態別・場所別の対応について

①(高速)道路上で揺れを感じたら

- ・ ハンドルをしっかり握り、ゆっくりと左側の路肩駐車
- ・ ラジオで状況確認、避難の要ある場合:非常口へ避難
- ・ 窓を閉め、ロックせず、キーは付けたまま、
- ・ 車検証と貴重品は携行、連絡先明示
- ・ 車中に非常持出あればベター
- ・ 車はミニ避難所
- ・ ガソリンはこまめに満タンに


②地下鉄で揺れを感じたら

- ・ 乗務員の指示に従い行動、急停車・脱線の衝撃に備える。
- ・ 慌てて車外に飛び出さない
- ・ 駅構内では線路に転落しないよう、安全な場所に身を寄せる
- ・ 平素からこまめにトイレを済ませる習慣を

デパートやスーパーも色々と対策は取っているのですが、それでも危険がないという訳ではありません。先ず倒壊することはあり得ないでしょうから、落ち着いて行動するべきです。出入り口・非常口に殺到すると反って危険です。

何れにしても先ず身の安全、次いで係員等の指示に従い落ち着いて行動し、パニックに陥らないようにしましょう。

本講座をご覧になって頂いておられる方は、為し得れば、パニックになりそうな人々を落ち着かせるべく皆さんを的確に誘導して欲しいものです。



③デパートやスーパーに居たら

- ・ショーウィンドウや陳列棚から離れる。
- ・ベンチやテーブルに下などへ避難
- ・階段口や柱の多い所は比較的安全
- ・パニックに注意


④その他の状況の一例

- ・ビル街に居た場合 ・エレベーターに乗っていた場合
- ・駅に居た場合 ・繁華街に居た場合 ・住宅街に居た場合
- ・映画館・スタジアムに居た場合 ・テーマパークに居た場合
- ・ホテル・旅館に居た場合等々様々なケース在り

全ての状況共通事項

- 先ず、自分の身の安全特に**頭部保護**
- 乗務員や係員の指示に従う
- パニックに注意**

救急処置も重要な自助の一つであると云えます。大規模災害時には救急車も大童でしょう。自ら対処できることは対処し、緊急な場合には必要な救命処置や応急手当をしましょう。救助に当たっての留意事項はスライドの通りです。自信の安全を確保して、近くの人と協力して救助に当たしましょう。



救急処置について

①救急処置＝救命処置と応急手当

②救命の連鎖

心停止の予防→心停止の早期確認と通報→一次救命処置(心肺蘇生法とAED)→二次救命処置と心拍再開後の集中治療

③救助実施上の留意事項

- ・救助者の順守事項:自身の安全確保
救命処置と応急手当にて限定
- ・良き協力者との協同
- ・周囲の状況確認、傷病者の観察、安静、環境の整備
- ・体位(原則水平、
意識有:楽な体位、意識無:気道回復できる体位)
- ・保温

救命処置は人工呼吸と AED により行います。防災訓練で展示説明されているかと思しますので、落ち着いて実施しましょう。次スライド以下でそれぞれについて簡単に説明してありますので、思い出して頂き、いざという場合には実行できるようにして下さい。

救命処置



手順は次の通りである。

- ① 反応確認(反応なし)
- ② 助けを呼ぶ(通報AED)
- ③ 気道の確保と呼吸の確認
正常な呼吸→回復体位にして様子を見る
- ④③で呼吸していない場合
 - ・人工呼吸2回(省略可能)
 - ・次いで 胸骨圧迫(心臓マッサージ)30回と人工呼吸2回
この組み合わせを繰り返す
- ⑤ AEDの到着
 - 電源入れ、電極パッド装着
 - ・電気ショックの要あり→電気ショック1回、心肺蘇生
 - ・電気ショックの必要なし→直ちに心肺蘇生を再開

先日消防署で実施された救命講習会に参加した際に日本蘇生協議会(JRC)と日本救急医療財団が策定した「ガイドライン2010」の話があった。

今まで以上に質の高い胸骨圧迫が強調されている。

今までの救命処置の方法を否定するものではなく、より良い方法を推奨しているものであり、いざという場合には、これまでの方法であっても自信を持って実施することが重要であることは言うまでもない。

JRC蘇生ガイドラインの改訂の主要点



- ◎ 胸骨圧迫の重要性の更なる強調
 - 出来る限り早期から「強く、速く、絶え間なく」
- ① 呼吸確認の時に気道確保を行わない
- ② 人工呼吸に優先して胸骨圧迫から心肺蘇生優先
- ③ 胸骨圧迫の強さ: 少なくとも5cm沈むように
- ④ 胸骨圧迫のリズム: 少なくとも毎分100回
- ⑤ 小児に対しても成人と同様の方法
- ⑥ 小児用パッドの使用未就学児に変更

心肺蘇生の要領



- 胸骨圧迫を30回連続して行った後に、人工呼吸を2回行います。
- この胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ（30：2のサイクル）を、救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。

ポイント

- 疲れるので、もし、救助者が二人以上いる場合は、2分間（5サイクル）程度を目安に交代して、絶え間なく続けることが大切です。
- 心肺蘇生法を中止するのは、①心肺蘇生法を続けているうちに傷病者がうめき声を出したり、意識どおりの息をし始めた場合、②救急隊に心肺蘇生法を引き継いだとき（救急隊が到着してもあわてて中止せずに、救急隊の指示に従います）。



胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ

☆ 胸骨圧迫30回

- 胸の真ん中（乳頭と乳頭の真ん中）を圧迫
- 強く（胸が4～5cm沈むまで）
- 速く（1分間に100回のテンポ）
- 絶え間なく（30回連続）
- 圧迫と圧迫の間は力を抜く（胸から手を離さずに）

☆ 人工呼吸2回（省略する場合あり）

- 口対口で鼻をつまみながら息を吹き込む
- 胸が上がるのが見えるまで
- 1回約1秒間かけて
- 2回続けて試みる

以下の資料：<http://www.fdma.go.jp/html/life/pdf/oukyu1.pdf>

AEDの取り扱い要領を日赤のホームページから引用します。説明の要はないでしょう。

AEDの使用手順



- ① AEDが到着したならば直ちに
- ② 幾つかの種類あるも手順は皆同じ
- ③ 音声メッセージとランプで指示あり、落ち着いて
- ④ 8歳以上使用可（小児にも使用可、1歳未満は不可）

1 AEDの到着と準備

- AEDを傷病者の頭の横に置く
- ケースから本体を取り出す



AEDを置く場所

2 電源を入れる

- ・ ふたを開け、電源ボタンを押す
- ・ 以後は音声メッセージに従い操作



AEDの電源を入れる

3 電極パッドを貼る

- ・ 傷病者の胸をはだけ
- ・ パッドの袋を開封、パッドをシールから剥がし装着面に胸に
- ・ 装着位置は絵で明示
(右前胸部: 右鎖骨の下で胸骨の右
左側胸部: 胸の5~8cm下)
- ・ 成人用と小児用のパッドある場合あり



電極パッドを貼り付ける位置

5 心電図の解析

- ・ 電極パッド貼付→音声メッセージ「体に触れないで下さい」→自動的に心電図解析
- ・ この際、『皆さん離れて』と注意喚起



解析中は音声メッセージに従い離れる

6 電気ショック

- ・ ショックが必要な時、音声メッセージ→充電開始(数秒)
- ・ ショックボタンを押して下さいとの音声メッセージとボタンが点灯
- ・ 充電完了、ショックします皆離れてとの注意喚起メッセージ→確認後にボタンを



ショックボタンを押す

6 心肺蘇生法の再開

- ・ 電気ショックが完了、直ちに胸骨圧迫を開始して下さいとのメッセージ→直ちに再開
- ・ 胸骨圧迫30回、人工呼吸2回



ただちに胸骨圧迫を再開

7 AEDの手順と心肺蘇生法の繰り返し

- ・ 心肺蘇生法を再開して2分経ったら、AEDは自動的に心電図解析
- ・ 心電図の解析→電気ショック→心肺蘇生法の再開を繰り返す

応急手当は日常生活においても必要な知恵です。ティピカルな例について、以下の3枚のスライドで簡単に説明しています。

応急手当



- 救命処置以外の応急手当の区分
- 1 楽な姿勢を取らせる方法(保温、体位等)
- 2 傷病者の運び方(搬送法)
- 3 出血に対する応急手当(止血法)
- 4 けがに対する応急手当
- 5 熱傷(やけど)に対する応急手当
- 6 溺水(水の事故)に対する応急手当
- 7 その他の応急手当(熱中症等)

応急手当での方法(1)



1 禁止事項

- 意識がない、大出血、吐き気、首や腹に外傷:
水分補給不可
- 背骨にけが:動かすべからず
- 意識なく、顔や首にけが:仰向けは不可、体と頭は横向き
- 頭部のけが:頭を体より低くしてはならない

2 やけど

- とにかく冷やす→ガーゼなどで保護
- 禁止事項:衣類を無理に剥がさない、体温36度C以下にしない

応急手当の方法(2)



3 出血

- ・出血量に応じた止血法
- ・直接圧迫法
- ・間接圧迫法（患部よりも心臓に近い指圧止血点を、動脈を骨に向かって）
- ・両者の併用
- ・止血帯法は、最終手段として
- ・禁止事項：水分補給、患部を暖める、
- ・頭・胸・腹の出血は足を高くするは不可

応急手当の方法(3)



4 骨折

- ・傷や出血あり：優先処置
- ・骨の飛出し：無理に戻さない
- ・骨折部分に副子を当て固定
- ・元気付け、保温

5 溺水

- ・救助の際は溺水者の後方から接近、うつ伏せの場合は仰向けに
- ・溺れて直ぐの場合は背中を叩いて水を吐かせる
- ・救助したら直ぐい人工呼吸と心臓マッサージを

6 その他 略