



## 応急手当

### 心肺蘇生法の手順

#### 1 意識があるかを確認する

耳元で呼びかけながら軽く肩を叩き、反応の有無を確認します。反応がなければ、助けを呼び、119番通報とAEDの手配を依頼します。



#### 2 呼吸の有無を確認する

胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか、10秒以内で確認をします。

呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせ、上の足のひざとひじを軽く曲げ手前に出します。下あごを前に出して気道を確保し、救急車を待ちます。(回復体位)

#### 3 呼吸がなければ胸骨圧迫を行う

呼吸がない場合は、以下の手順で胸骨圧迫を行います。

- 1 傷病者を平らな場所におお向けに寝かせ、救助者はその横わきに両ひざ立ちになります。
- 2 乳頭と乳頭を結んだ胸の真ん中に片方の手のひらの手首に近い部分を当て、その上にもう一方の手のひらを重ねます。
- 3 ひざを伸ばし、胸全体が4~5cm沈むように胸を押します。この動作を1分間に100回のリズムで、絶え間なく30回行います。

小児・乳児の場合は2本の指で、胸の厚さの3分の1程度沈むように押します。



#### 4 胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。

<人工呼吸の方法>

- 1 気道を確保したまま、傷病者の鼻をつまみます。大きく口を開けて傷病者の口をおおい、1秒かけてゆっくりと息を吹き込みます。吹き込みながら胸が上がるのを確認します。
- 2 いったん口を離し、もう1回吹き込みます。

小児・乳児の場合は、口と鼻を同時におおい、1秒かけて息を吹き込みます。  
※口と口の人工呼吸がためられる場合、血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合などは、人工呼吸を行わず、胸骨圧迫を続けます。

#### 5 AEDが到着したら

AEDによる電気ショック(除細動)は、心停止の傷病者の救命に大変有効な手段です。心肺蘇生法を行っている途中でAEDが届いたら、AEDによる応急手当を優先させましょう。電源を入れると音声メッセージとランプで実施すべきことを指示されますので、それに従ってください。

おおよそ6歳ぐらいまでは、小児用電極パッドを貼ります。小児用電極パッドがなければ、成人用の電極パッドを代用します。



## 出血

- 1 出血している部分にガーゼやタオルを当て、その上から手のひらで圧迫します。(圧迫止血)
- 2 傷口は心臓より高い位置にします。
- 3 負傷者の手当てをする場合は感染を防ぐため、できる限りビニール手袋などを使用するのが好ましいです。

## やけど

- 1 流水で十分冷やします。(患部に直接強い水圧がかからないように注意)
- 2 衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やします。
- 3 水ぶくれは破らないようにします。
- 4 冷やしたあとは、消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へ。

## 骨折

- 1 折れた部分に添え木(副木)をあてて固定し、医療機関へ。
- 2 適当な添え木がなければ、板、雑誌、傘、ダンボールなど、身近にあるものを代用しましょう。



## 備蓄品および非常時持出品

避難するときに最初に持ち出すのが「非常持ち出し品」。災害直後から混乱が収まるまでの数日間、自給自足するための物資が「備蓄品」です。以下は一例です。とくに非常持ち出し品は、持って逃げられる量にしましょう。

### 非常持ち出し品 (とっさの場合に持ち出せるようにリュックサックにつめておきたい)

- |                                   |                                    |                                       |
|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金       | <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ    | <input type="checkbox"/> レジャーシート      |
| <input type="checkbox"/> 保険証      | <input type="checkbox"/> 預金通帳      | <input type="checkbox"/> 印鑑           |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ    | <input type="checkbox"/> 免許証       | <input type="checkbox"/> 懐中電灯         |
| <input type="checkbox"/> 厚手の手袋    | <input type="checkbox"/> 予備の乾電池    | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん  |
| <input type="checkbox"/> ライター・マッチ | <input type="checkbox"/> ナイフ       | <input type="checkbox"/> 缶切り          |
| <input type="checkbox"/> 救急箱      | <input type="checkbox"/> 処方箋の控え    | <input type="checkbox"/> 胃腸薬・便秘薬・持病の薬 |
| <input type="checkbox"/> 生理用品     | <input type="checkbox"/> 乾パン       | <input type="checkbox"/> 飲料水          |
| <input type="checkbox"/> 栄養補助食品   | <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート | <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット・雨具  |
| <input type="checkbox"/> 下着・靴下    | <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン   |                                       |



### 備蓄品 (少なくとも3日は自力で生活できるように準備)

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食品(レトルト食品、アルファ米、缶詰等) | <input type="checkbox"/> カセットコンロ     |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(一人1日3リットル程度)     | <input type="checkbox"/> ラップフィルム     |
| <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク             | <input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウエットティッシュ  | <input type="checkbox"/> 工具セット       |
| <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸          |                                      |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋                |                                      |



## ローリングストック法

### 備蓄の新しい方法

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度が保たれ、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができま。

<p>1 2 日目</p> <p><b>冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用</b></p> <p>食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。</p> <p>水は溶かして飲料水として活用も可能。</p> <p>冷蔵庫に食材を買い置きし、冷蔵庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。</p> <p>停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。</p>	<p><b>調理器具の備え</b></p> <p>カセットボンベ 1本で約60分使用可能。</p> <p>1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。</p> <p>カセットコンロ・ボンベ</p> <p>停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。</p>
<p>3 7 日目</p> <p><b>ローリングストック法で備蓄した非常食を活用</b></p> <p>ローリングストック法 定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。</p> <p>その他備蓄しておくの良いもの</p> <p>乾麺(ラーメン・パスタ等) ゆで時間の短いものを。</p> <p>缶づめ 野菜や果物の缶詰で栄養を。</p> <p>フリーズドライ食品(スープ等) スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。</p>	<p><b>その他のアイデア</b></p> <p>乾物 ミネラル・食物繊維の補給を。</p> <p>漬物 伝統的な保存方法。</p> <p>家庭菜園 庭やベランダ等も活用して菜園を。</p>

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を蓄えておくことにより安心です。  
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人3リットル×家族分の準備を。

参考文献：一般財団法人 日本気象協会ホームページ「トクする!防災」/内閣府ホームページ「防災情報のページ」