

3 ファーストエイド(保温・回復体位・三角巾・止血法)

傷病者を発見した場合、傷病者を助けるために最初にとる行動を「ファーストエイド」といいます。救急隊が到着するまでの間に、ファーストエイドを行うことにより、傷病者の症状の悪化を防ぐことが期待できます。

ここでは、保温、回復体位、三角巾の使い方、止血法を紹介します。

応急手当とファーストエイド

「応急手当」という言葉が、心肺蘇生法などの心停止への対応も含めた意味に使われるのに対して、「ファーストエイド」という言葉は、一般的に心停止への対応は含まないものとして使用されます。

1 保温

傷病者に悪寒や体温の低下、顔面蒼白などがみられる場合は、体温が逃げないように毛布や衣服で保温します。

【ポイント】

- 衣服が濡れている場合は、衣服を脱がせてから保温しましょう。
- 地面やコンクリートの床などに寝かせるときは、身体の上に掛けるものより、下に敷くものを厚くし、毛布の余裕があれば、身体全てをくるむようにしましょう。



2 回復体位

意識はないが、普段どおりの呼吸をしている傷病者は、回復体位（横向きに寝た姿勢）にします。

- 1 傷病者を横に向かせる
- 2 傷病者の下あごを前に出して気道を確保し、上側の手の甲に顔を乗せる
- 3 上側の膝を約90度に曲げて仰向けにならないようにする

【ポイント】

- 意識のない傷病者や、嘔吐をしている傷病者の気道が閉塞するのを防ぐのに適しています。
- 普段どおり呼吸していることが条件であるため、普段どおり呼吸しているかを観察しましょう。
- 普段通りの呼吸が見られなくなった場合には、あおむけにして、すぐに胸骨圧迫（p38「心肺蘇生法を学ぶにはコチラ」を参照）を開始しましょう。
- 意識のある場合の体位管理については、傷病者にとって最も楽な体位となるように介助することが原則です。

回復体位にするときの構え方

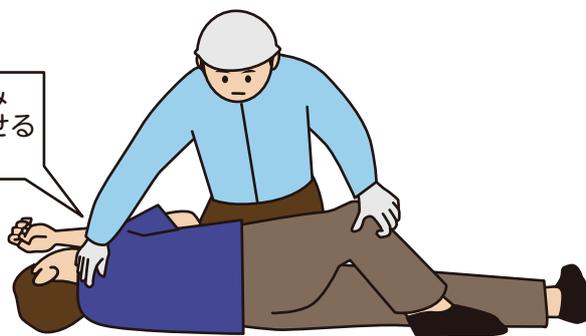
肘を直角に曲げて手のひらを上に向ける

遠い方の膝を立てる



手前に起こす

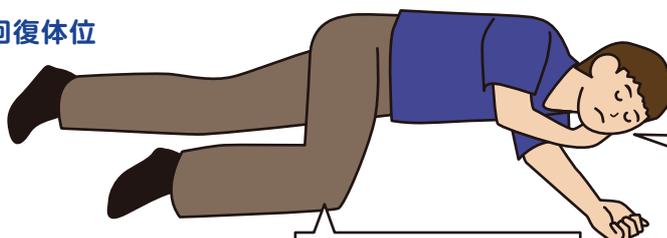
肩と膝をつかみ身体を引き寄せせるように起こす



回復体位

上側の膝を約90度に曲げて安定させる

上側の手の甲を頬の下に入れ気道確保



3 三角巾の使い方

三角巾は、傷病者の傷口を保護したり、骨折やねんざの部位を固定したり、身体のどの部分にも使用できるため、とても便利です。ここでは、代表的な使い方を見てみましょう。

頭を覆うとき(頭頂部に傷があるとき)

- 1 三角巾の中央から約10cmずらした部分を傷口(頭頂部)に当てる
- 2 三角巾の長い方の末端をあげ掛けて、側頭部で短い方の末端と交差させる
- 3 両末端をそれぞれ額と後頭部へ回し、交差した箇所の反対側で結ぶ

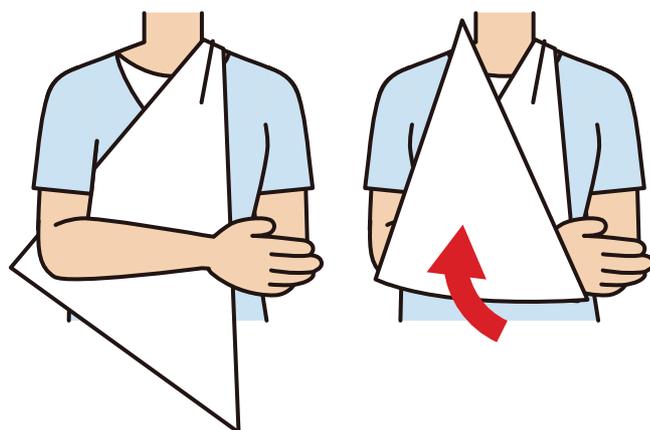
【ポイント】

- 傷口の大きさに応じて三角巾の大きさを4つ折りや8つ折りにしましょう。
- 負傷箇所は清潔にし、ガーゼで保護しましょう。



腕のつり方(骨折や脱臼のとき)

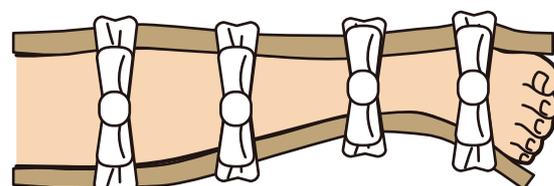
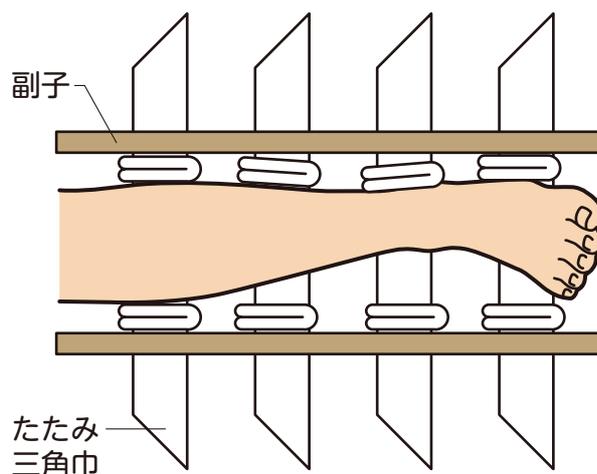
- 1 ひじに三角巾の頂点が来るように当てる
- 2 両端は首の後ろに回して結ぶ
- 3 頂点(ひじの部分)は、内側に折り返すまたは結んで末端を処理する



下肢を固定するとき(足の骨折のとき)

- 1 骨折した下肢の両側から副子(添え木や新聞紙、段ボール等)を当てる
- 2 関節が動かないように右図のように固定する

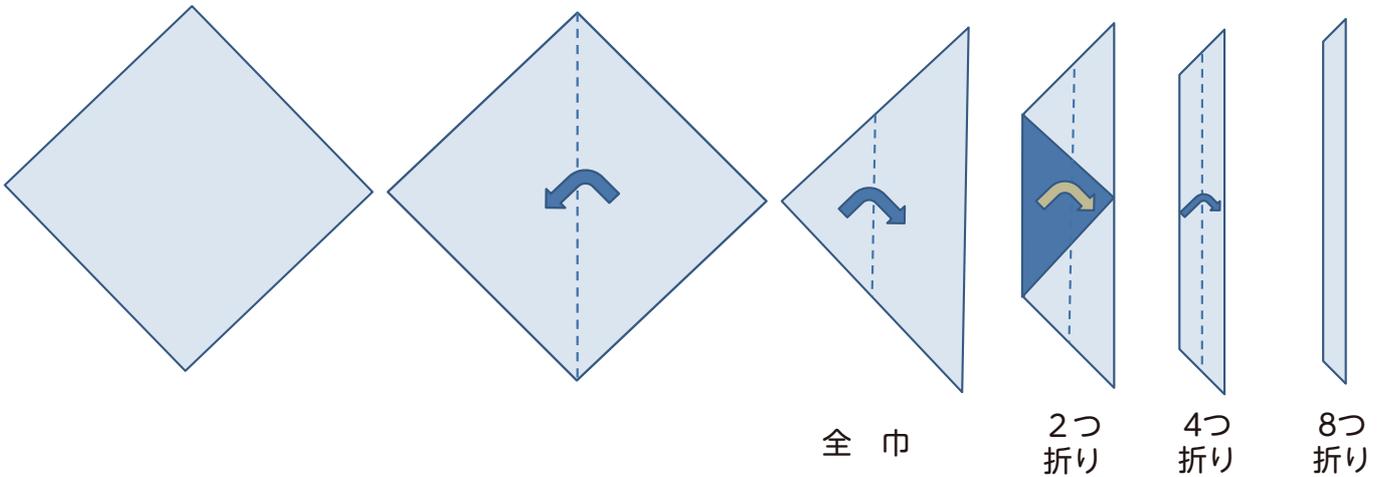
※変形している場合でも、元に戻さず、そのままの状態固定する



たたみ三角巾の作り方

三角巾は、負傷部位や傷口の大きさに応じて下図のように、折りたたんで使用します。

MOVIE



4 止血法(直接圧迫止血法)

傷病者が外傷などのけがにより出血が多い場合は命の危険があり、できるかぎり速やかに止血する必要があります。出血部位を見つけ、ハンカチやタオル、ガーゼなどを当てて、その上から直接圧迫して止血を試みてください。

- 1 出血部位を確認する
- 2 出血部位を圧迫する
- 3 片手で圧迫しても止血しないときは、両手で体重を乗せながら骨に向かって圧迫する

【ポイント】

- 感染防止のため、ビニール袋やゴム製の手袋などを使用し、他人の血液に直接触れないようにしましょう。
- 救急隊が到着するまで出血部位をしっかり押さえ続けましょう。



心肺蘇生法を学ぶにはコチラ



● 救命講習

- ▶ 豊中市消防局ホームページ ▶ 講習 ▶ 救命講習



● WEBで学ぼう応急手当

- ▶ 豊中市消防局ホームページ ▶ 講習 ▶ 救命講習
▶ WEBで学ぼう応急手当