

鼻出血

☞ のぼせたり、鼻を強く打ったりして鼻血が出てきたら、次の手当をしてください。

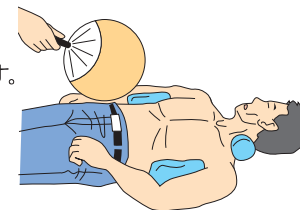
- 寝かせずに、前かがみ気味にして座らせ、のどに血液が流れにくいようにし、呼吸に支障がないようにします。
- 鼻根部を親指と人差し指でつまんで止血を行います。
- 血は飲み込まず吐かせます。



熱中症

☞ 熱中症は、気温や湿度が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れておこります。家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いと熱中症になる場合があります。熱中症を疑う場合は、すぐに体を冷やすことが重要です。

- 涼しい環境に移動させます。
- 楽な体位をとらせます。
- 意識があれば、スポーツドリンクや薄い塩水を飲ませます。
- 衣服を脱がせ、体を冷やします。(水をかけてから風を当てます。)
- 首、脇の下、太ももの付け根などを冷やします。



けいれん

☞ 乳幼児のひきつけは熱性けいれんと呼ばれるものが多く、通常は2分以内におさまります。けいれんが長く続く場合や、意識のはっきりしない状態が続く場合は119番通報します。

- 慌てて大声で呼んだり、抱きかかえて走ったりせずに、まず安静にすることを心掛けます。
- 舌をかむことを予防する目的で、口の中へ手や物を入れてはいけません。
- けいれん中に無理に押さえつけると、骨折などを起こす危険があるので行いません。
- 早く医師の手当を受けます。



こんなときは救急車を呼びましょう!

熱中症の傷病者で

- 意味不明の言動、もうろう状態
- 飲水ができない
- 反応がない



予防のポイント

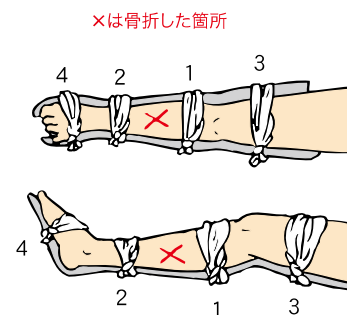
- ☆部屋の温度(室温 28℃を超えないよう)をこまめにチェック!
- ☆のどが渇かなくてもこまめに水分補給!
- ☆涼しい服装で、日よけ対策も!
- ☆無理せず、適度に休憩を!
- ☆食事や睡眠などの体調の管理!

●骨折(疑い含む)の固定法

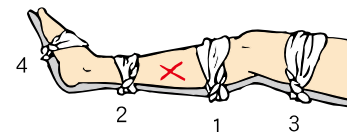
- どこが痛いか尋ねます。
- 痛がっているところに変形、出血がないかを確認します。
(できるだけ動かさないようにします。)
- 骨折の疑いがあるときは、骨折しているものとして手当をします。
- 変形している場合は、無理に元の形に戻してはいけません。
- 固定するときは、傷病者に知らせながら固定します。
- ダンボールや週刊誌などを利用して固定できます。



雑誌を使用した例



×は骨折した箇所



足の固定

※番号は三角巾などで結ぶ順番

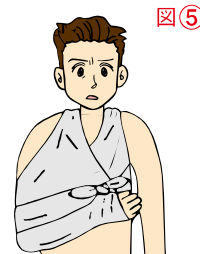


ダンボール等を使用した下肢の固定

三角巾固定法

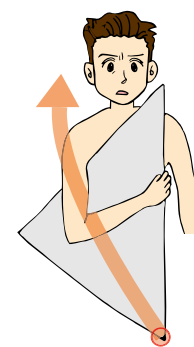
上腕、前腕の骨折または骨折の疑いのある場合に多く用いられる方法です。

- 傷口にはガーゼ等を当ててから三角巾を用いるようにします。

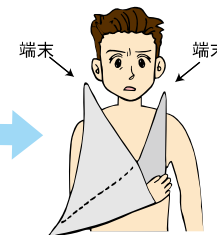


図⑤

- 図⑤：三角巾がもう一枚あれば、背中側から前に回し、腕の上で結ぶことで、より安定した固定ができます。
- 1辺が1m程度あるものであれば代用できます。



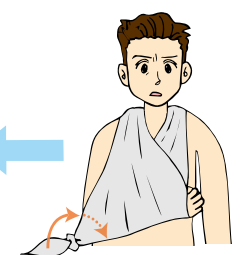
図① ① 端末(部分)を上、腕を包み込むように三角巾を折り込みます



図② ② 端末を首の後ろで固く結びます



図④ ④ 完成ですが、三角巾がもう一枚あれば図⑤へ



図③ ③ 端末を結び三角巾の内側に入れます

● やけど



- 水道水などのきれいな流水で十分に冷やします。
- 靴下など衣類を着ている場合は、衣類ごと冷やします。
- 氷や冷却パックを使って冷やすと、冷えすぎてしまい、かえって悪化することがあります。
- 広い範囲にやけどをした場合は、やけどの部分だけでなく体全体が冷えてしまう可能性があるため、過度な冷却は避けます。
- 水ぶくれはやけどの傷口を保護する役割があるので、破らないようにします。



こんなときは救急車を呼びましょう!

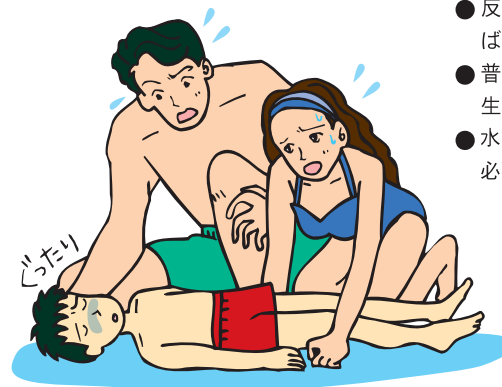
やけどを負った傷病者で

- 火事などで煙を吸った場合
(喉や肺が傷ついている可能性がある。)
- やけどが広い範囲にわたっている場合や、皮膚が焦げていたり、白くなって痛みを感じないような深いやけどの場合



程度	症状	応急処置
浅い	皮膚が赤くなってヒリヒリ痛む。	よく冷やしておくだけで、ほとんど自然に治る。
中くらい	水ぶくれができて激しい痛みがある。	すぐに水で冷やした後、ガーゼなどで覆って水ぶくれが破れないようにする。
深い	水ぶくれにならず、まっ白になったり、黒く焦げたりする。痛みをあまり感じなくなる。	必ず病院に行く。やけどが広い範囲の場合は、すぐに救急車を呼ぶ。

● 溺 水



【E】 救助の方法

- 溺れている人の救助は、消防職員やライフセーバーなどの専門家に任せるのが原則です。
- 119番(海上では118番)に通報し、救助を求めましょう。
- つかまって浮くことができるものがあれば、投げ入れます。

【E】 応急手当の方法

- 反応はないが普段どおりの呼吸をしていれば、回復体位(p.12)にさせましょう。
- 普段どおりの呼吸をしていなければ、心肺蘇生を行います。
- 水を吐かせるために、傷病者の腹部を圧迫する必要はありません。