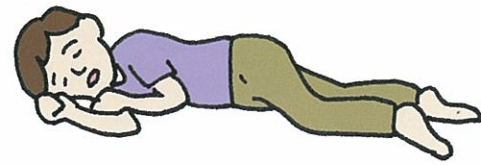


救命—人工呼吸

呼吸の確認 人工呼吸を必要とするかどうか判断するために、呼吸の有無を確認します。

1. 救助者は、気道を確保したまま顔を胸のほうに向ける。
2. 胸や胃のあたりが上下に動いているかを見たり、呼吸音が聞こえるか、物がつままったような呼吸音でないか確かめる。
3. 傷病者の吐く息を頬で感じるか確かめる。



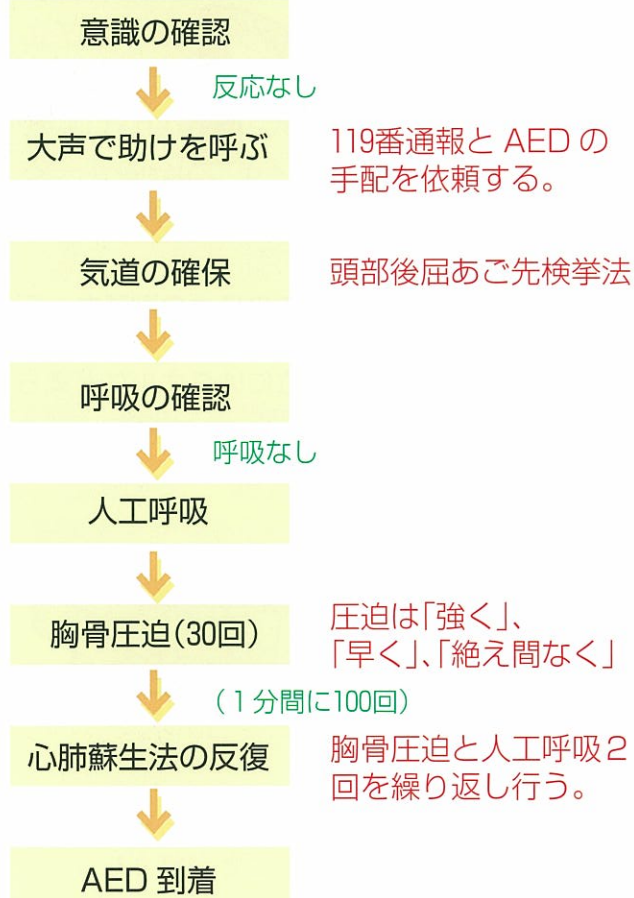
人工呼吸 気道を確保していても、呼吸が停止しているか、あるいは非常に小さな時は、一刻も早く人工呼吸を行わなければなりません。

□頭部後屈あご先拳上法で気道確保をしている場合

1. 救助者は、気道を確保したまま、額において手の人差し指で傷病者の鼻をつまむ。
2. ゆっくりと2秒くらいかけて傷病者の胸が膨らむ程度に息を吹き込む。
3. 傷病者の吐く息を頬で感じるか確かめる。
4. 口を離し、自分の頬、耳を傷病者の口に近づけて呼吸を確かめ、胸の動きを見て、人工呼吸が効果的であるか確かめる。
5. 循環のサインの有無を確認する。
6. 循環のサインが見られなければ心肺停止と判断して直ちに心臓マッサージを行う。



AEDの使い方



使用方法

- ① AEDの電源を入れる。
- ② 電極パッドを傷病者の胸部に心臓を挟み込むように装着する。(電極パッドには、貼り付け位置が絵で表示してある。)
- ③ AEDの音声指示に従って操作する。
- ④ AEDが心電図解析中は、誰も傷病者に触れないように注意する。
- ⑤ AEDが除細道適応の音声指示を行った場合には、通電ボタンを押す。(この際も、誰も傷病者に触れないように注意し、安全確認を行う。)
- ⑥ その後もAEDの手順は、救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や普段どおりの呼吸が出現するまで続ける。

非常持ち出し品の準備!?

ワンポイント

いざというときにすぐに持出せるように、日頃から準備・点検しておきましょう。

非常持ち出し品(例)

〈携帯ラジオ〉
予備電池は多めに用意



〈救急医薬品〉
絆創膏、傷薬、包帯、風邪薬、胃腸薬、鎮痛剤等



〈貴重品〉
現金、預貯金通帳、印鑑、免許証、権利証書等



〈非常食〉
乾パン、缶詰など火を通さなくても食べられるもの、ミネラルウォーター、水筒等



〈懐中電灯〉
できれば一人に一つ。予備電池も忘れずに。



〈その他〉
下着、上着などの衣類、タオル、生理用品、粉ミルク、紙おむつ、ウェットティッシュ、合羽、ヘルメット、ライター、ラップフィルム(止血や汚れた食器にかぶせ使う)等



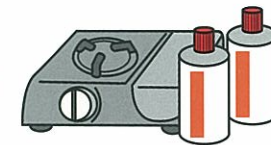
非常備蓄品(例)

※非常備蓄品は、災害復旧までの数日間(最低3日分)を生活できるよう用意しておくものです。

〈飲料水〉
飲料水は1人1日3ℓを目安に。ペットボトルや缶入りのミネラルウォーター。また、防災タンクにためておく。



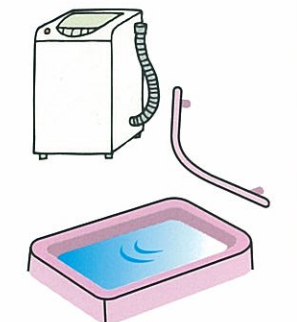
〈燃料〉
卓上コンロ、ガスボンベ、固定燃料



〈食品〉
米(缶詰やレトルト、アルファ米も便利)、缶詰やレトルトのおかず、ドライフーズ、チョコレート、あめなどの菓子類、梅干し、調味料等

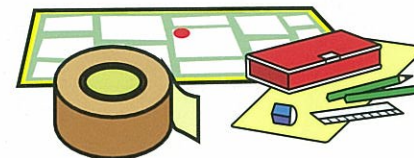


〈その他〉
生活用水(風呂や洗濯機に備蓄。※幼児に注意して)、毛布、寝袋、洗面用具、ドライシャンプー、なべ、やかん、防災タンク(ポリタンク)、バケツ等



避難生活が長引くときに便利なもの

携帯トイレ、使い捨てカイロ、裁縫セット、ガムテープ、地図、さらし、筆記用具、スコップ等



阪神・淡路大震災で役に立ったもの

ポリタンク、ホイッスル、予備の眼鏡・補聴器、ビニールシート、新聞紙などや救助用具としてロープ、ボールやハンマー、のこぎり、車のジャッキ等

