

家庭防災員 研修テキスト

このテキストは、家庭や地域を災害から守るために
役立つ知識をまとめたものです。

- 研修のテキストとして
- 皆様のご家庭の防災の手引きに
- 地域での「防災虎の巻」として、ご活用ください。

～お知らせ～



「よこはま防災 e-パーク」は、
いつでも、どこでも、オンラインで
防災を学べる学習コンテンツです。

「よこはま防災 e-パーク」で検索し
ていただくか、下記の二次元コード
からアクセスしご利用ください。



よこはま防災 e-パーク



4 救命処置の手順

(1) 安全を確認する

倒れている人を発見した場合には、近寄る前に周囲の安全を確認しましょう。

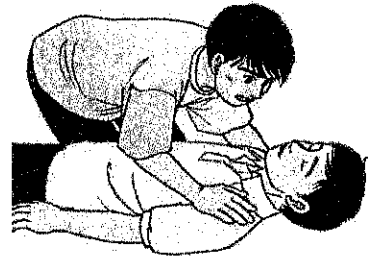


(2) 反応(意識)を確認する

「大丈夫ですか?」「もしもし」と声をかけながら、傷病者の肩を軽くたたきます。

交通事故や転落などの場合は、体をゆすったり、首を大きく動かさないようにします。

このとき、傷病者の顔と救助者の顔があまり近づきすぎないようにします。



(3) 大声で応援を呼ぶ

「誰か来てください!人が倒れています」などと、大声で助けを求めます。

(4) 119番通報をしてAEDを依頼する

協力者がいれば、119番通報とAEDを依頼します。

協力者がいない場合は、まず自分で119番通報をしてください。

また、すぐ近くにAEDがあることが分かっている場合は、AEDをとりに行きます。



【よこはま防災 e-パーク 関連動画】

3分でわかる! 119番の正しいかけ方~救急編~

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kyukyu/?q=1141>

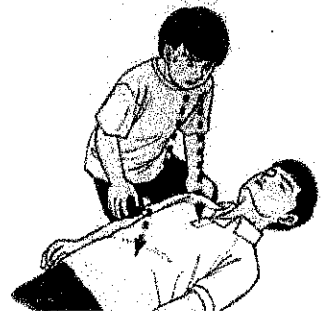


(5) 呼吸をみる

傷病者のそばに座り、10秒以内で胸や腹部の上がり下がりを見て

「普段通りの呼吸」をしているかどうかを確認します。

「普段通りの呼吸」がある場合は様子を見ながら救急隊の到着を待ちます。



【参考】

突然の心停止直後には「死戦期呼吸(しせんきこきゅう)」と呼ばれるしゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸が見られることがあります。胸や腹部の動きが普段通りでない場合は、心停止と判断し、ただちに胸骨圧迫を行います。

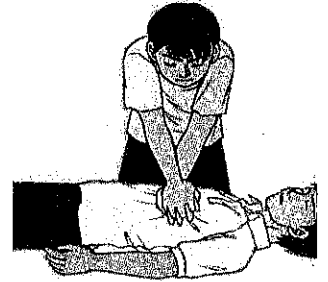
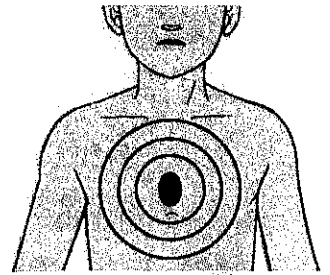
(6) 胸骨圧迫を行う

普段どおりの呼吸がない場合、ただちに胸骨圧迫を行います。

強く（約5cm、小児は胸の厚さの約1/3）

速く（100～120回/分）

絶え間なく（中断を最小にします。）



- ① 平らな固い場所に仰向けに寝かせ、その横に膝立ちになります。
- ② 胸の真ん中にある胸骨の下半分に両手の付け根を重ねます。
- ③ 肘を伸ばし、手の付け根に体重をかけ、傷病者の胸が約5cm沈むように強く、速く、絶え間なく圧迫します。

【傷病者が子どもの場合】

- ・小児の場合は、両手でも片手でもかまいません。
- ・乳児の場合は、胸の真ん中を、2本指(中指・薬指)で押します。
- ・圧迫の強さは、胸の厚さの約1/3程度です。
- ・人工呼吸を行う意思がある場合には、30：2で胸骨圧迫に人工呼吸を加えます。

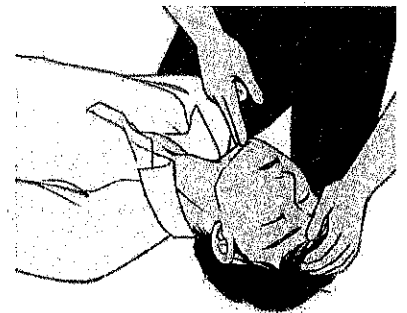
(7) 人工呼吸を行う

胸骨圧迫を30回続けたら、人工呼吸を行う意思がある場合には、ただちに気道確保して、人工呼吸を2回行います。

① 気道確保

片手で傷病者の額を押さえながら、もう一方の手の人差し指と中指の2本を傷病者のあごの先端、骨のある硬い部分にあてて頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げます。

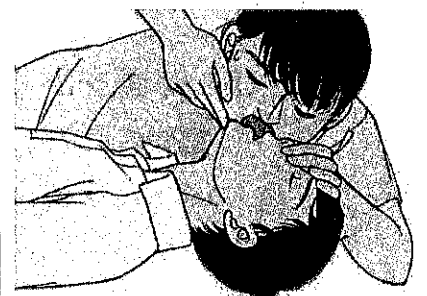
このように傷病者ののどの奥を広げ、空気の通り道を確認する方法を「頭部後屈あご先挙上法」と呼びます。



② 人工呼吸

気道確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。傷病者の口を自分の口で覆い、1秒かけて吹き込み、胸が軽く膨らむのを確認します。

これを2回行います。（成功失敗にかかわらず2回まで）



乳児の場合は、口と鼻を同時に覆って息を吹き込みます。
感染防止用シートを持っていると役立ちます。

【よこはま防災 e-パーク 関連動画】

成人に対する心肺蘇生法

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kyukyu/?q=1137>



(8) 胸骨圧迫と人工呼吸の繰り返し(心肺蘇生法)

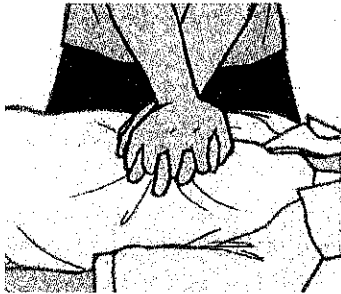
30回の胸骨圧迫が終わったら、人工呼吸を2回行います。
この胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせ(30:2)を救急隊に引き継ぐまで繰り返します。

【ほかに手伝ってくれる人がいる場合】

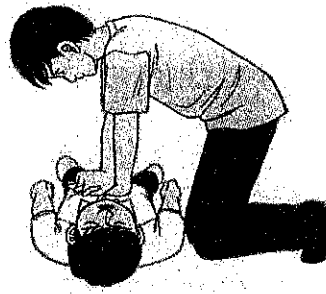
疲れてくると気付かないうちに圧迫が弱くなったり、テンポが遅くなったりするので、1~2分を目安に役割を交代します。



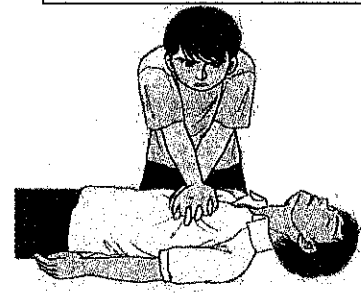
胸骨圧迫と人工呼吸



手の組み方と
圧迫位置



身体の体重をのせ、
傷病者と垂直な姿勢



圧迫・肘を伸ばした姿勢

(9) AED(自動体外式除細動器)が到着したら

心肺蘇生を行っている途中で、AEDが届いたらすぐにAEDの準備を始めます。
AEDは、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してくれますので、落ち着いて操作しましょう。

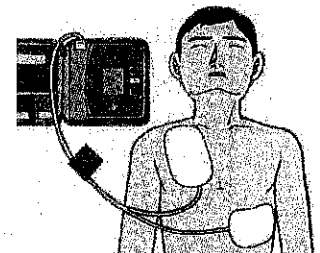
① 電源を入れる

AEDのふたを開けて、電源ボタンを押します。
(ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。)



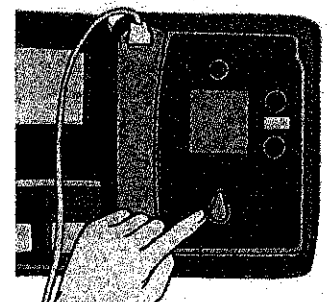
② 電極パッドを貼る

パッドを袋から取り出し、傷病者の胸に直接電極パッドを貼ります。



③ 心電図の解析

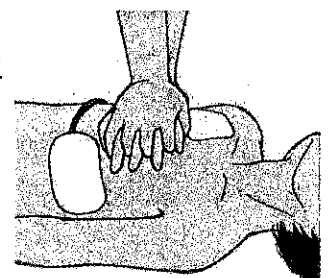
電極パッドを貼ると、自動的に心電図の解析が始まります。



④ 電気ショックと心肺蘇生の再開

I. 「電気ショックが必要です」とメッセージが流れたら、誰も傷病者に触れていないことを確認してショックボタンを押します。
電気ショックが終わったら、すぐに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開します。

II. 「ショックは不要です」とメッセージが流れたら、ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開します。



⑤ AEDの使用と心肺蘇生の継続

心肺蘇生を再開して2分ほど経ったら、再び、AEDが自動的に心電図の解析を行います。

音声メッセージに従って傷病者から手を離し、周りの人も傷病者から離れます。

【電極パッド使用上の注意事項】

● 電極パッド（成人用パッドと小児用パッド）

AEDには、成人用と小児用の2種類のパッドが入っている場合があります。

小学生以上の傷病者には、成人用の電極パッドを使用し、小児用の電極パッドは使用しないでください。

小学校に入るまでの小児（未就学児）には、小児用の電極パッドが入っていればこちらを使用します。

● 傷病者の胸が濡れている場合

タオル等で拭き取ってからパッドを貼ります。

● 心臓ペースメーカーや除細動器が植え込まれている場合

電極パッドを貼る位置にペースメーカー等の出っ張りがあるときは、ペースメーカーを避けて電極パッドを貼り付けてください。

【よこはま防災 e-パーク 関連動画】

3分でわかる！AEDの使い方

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kyukyu/?q=1138>



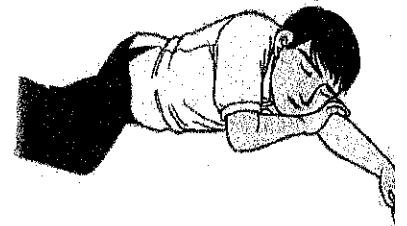
5. 回復体位

反応はないが正常な呼吸をしていて、吐物等による窒息の危険がある場合などは、『回復体位』をとらせます。

【回復体位】

下あごを前に出し、上側の手の甲に傷病者の顔をのせます。

さらに、上側の膝を約90度曲げて、傷病者が後ろに倒れないようにします。



6. 気道異物の除去（口やのどに食べ物などが詰まった場合）

傷病者に「のどが詰まったの？」とたずね、声が出せず、うなずくようであれば窒息と判断し、ただちに気道異物の除去をします。

なお、傷病者が咳をすることが可能であれば、できるだけ咳を続けさせます。

(1) 背部叩打法（はいぶこうだほう）

- ひざまずいて、傷病者を自分の方向に向けて横向きに寝かせます。
- 手の付け根で肩甲骨の間を力強く、何度も連続でたたきます。
- 傷病者が座っている場合や、立っている場合は、傷病者の後ろに回ります。



(2) 腹部突き上げ法（ふくぶつきあげほう）

- 腕を後ろから抱えるようにまわします。
- 片手で握りこぶしを作り、その親指側を傷病者のへそより上でみぞおちの下のほうに当てます。
- その握りこぶしをもう一方の手で握り、すばやく上側に突き上げます。

※ 妊婦（あきらかにおなかが大きい場合）や乳児には、行ってはいけません。



【傷病者に反応（意識）がない場合】

- ① ただちに心肺蘇生の手順を開始します。
- ② 助けを呼ぶことや119番通報が済んでいない場合には、ただちに行います。
- ③ 心肺蘇生を行っている途中で、口の中に異物が見えたならば異物を取り除きます。

□ その他の応急手当

1. 止血法

出血時の止血方法は、出血部分を直接圧迫する直接圧迫止血法が基本です。

- ① 出血部位を確認します。
- ② きれいなガーゼ、ハンカチなどを傷口に当て、その上から手で数分間、圧迫します。

なお、止血を行うときは、感染防止のため血液に直接ふれないように、できるだけビニール袋などを使用します。



【よこはま防災 e-パーク 関連動画】

3分でわかる！出血時の対応

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kyukyu/?q=1139>



2. やけど（熱傷）の応急手当

(1) やけどの応急手当の方法

- すぐに水で冷やします。
- やけどを冷やすと痛みが軽くなるだけでなく、やけどが悪化することを防ぎ、治りを早くします。

(2) やけどの程度と留意点

- 一番浅いやけどの場合
日焼けと同じで皮膚が赤くヒリヒリと痛むが、水ぶくれ（水泡）はできません。
- 中ぐらいの深さのやけどの場合
水ぶくれができるのが特徴です。水ぶくれは、傷口を保護する役割があるので破かないようにし、水で冷やし、ガーゼ等で保護しながら医療機関で受診するようにします。

