

# いざという時の応急手当

呼吸や心臓が止まって数分間も放置しておくと、脳へは血液も流れず、したがって大切な酸素も送り込めないために脳細胞は生きかえることができなくなります。

このような人がたとえ救急車で運ばれて治療を受けても、その人は、植物人間、脳死の状態でおわる場合が多いのです。救急蘇生法は他の応急手当よりも最優先して行ってください

## 救急蘇生法A・B・C・D

### A 意識がないとき・・・気道確保

片手を額に当て、もう一方の手の人差指と中指の2本をあご先（骨のある固い部分）に当てて、頭を後ろにのけぞらせ、あご先をあげる。

気道の確保



### B 息をしていないとき・・・人工呼吸

正常な呼吸がないとき、気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差指で鼻をつまみ、口を大きくあけて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を1秒かけて吹き込む。傷病者の胸が持ち上がるのを確認する。いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込む。息の吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫に進む。傷病者に出血がある場合や、感染防護具を持っていないなどにより口対口人工呼吸がためられない場合には、人工呼吸を省略し、すぐに胸骨圧迫に進む。

人工呼吸



### C 脈が打たれないとき・・・胸骨圧迫

術者は胸の真ん中を（乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中）に片方の手の付け根を置く。他方の手をその手の上に重ねる。肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、傷病者の胸が4～5cm沈むほど強く圧迫する。1分間に100回のテンポで30回連続して絶え間なく圧迫する。小児では、圧迫の強さは胸の厚みの1/3を目安として、十分に沈む込む程度に、強く・早く・絶え間なく圧迫する（100/分）。乳児では、2本指（中指・薬指）で胸の厚みの1/3を目安として絶え間なく圧迫し続ける（100/分）

胸骨圧迫



胸骨圧迫30回連続して行った後に、人工呼吸を2回行う。この組み合わせ（30：2のサイクル）を救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続ける。

### D 電気ショック・・・自動体外式除細動器（AED）による早期除細動

使用方法：音声メッセージに従って対象者に電極パッドを貼り付けると、機器が心電図波形を自動的に解析し、電氣的除細動が必要かどうかを判断・表示し、必要な場合に限り使用者がボタンを押すことで通電される。

ただし、乳児では、AEDを用いてはならない。

## 応急手当

### 子供の発熱のとき

- ・ 涼しい部屋に寝かせて安静にし、水分を多く与えるようにする。
- ・ 前もって医師の指示によるクスリや頓服を使用する。
- ・ 赤ちゃんの場合、高熱でもきげんのよいときは心配はないが、ひきつけ、呼吸困難などを伴う場合は直ぐに医師に診せること。

発熱



### のどに異物がつまったとき

- ・ ひざの上に患者の胸をのせ、うつ向かせて強く背中をたたく。
- ・ 子供の場合、逆さにして背中をたたく。抱きかかえて頭を前に倒し、胃のところをぐっと押す。
- ・ 人差し指を口に入れて吐かす。（ただし無理にとろうとすると奥に入り危険）発見が遅れると窒息死する事もあるので十分注意しましょう。

異物誤飲



### やけどのとき

- ・ 火でも熱湯でもやけどをしたら、できるだけ早く、水道水などの清潔な流水で十分に冷やす。氷やアイスパックを使って長時間冷やすと、冷えすぎてしまい、かえって悪化することがあるので注意する。
- ・ 衣服を着ている場合は、衣類ごと冷やす。
- ・ 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、冷却は10分以内にとどめる。
- ・ 何か塗ったりすると感染の原因になるので、何もつけずにすぐ近くの医師の診察を受けましょう。

やけど・きず



### けがをしたとき

- ・ 土や砂でよごれている時は、速やかに水道水などきれいな水で十分に洗い流す。
- ・ 軽い出血なら消毒ガーゼ、ハンカチ、布などで圧迫するとよい。
- ・ ありあわせの薬をぬったりせず、出来るだけ早く、医師の処置をうけましょう。

### 脳卒中を起こしたとき

- ・ 衣服をゆるめ、上体をやや高めに寝かせ呼吸を楽にさせる。
- ・ 嘔吐のため窒息することがあるので、横向けか、うつ向き加減にしてうまく吐き出させるようにする。
- ・ 意識がなくゴロゴロという息づかいの場合は首や肩の下に枕を入れて、頭を後ろにそらすようにして気道を確保してやる。
- ・ 脳卒中の処置については絶対安静から積極的治療に方向転換しているため、医師とよく相談して病院へ運ぶこと。

脳卒中・胸痛

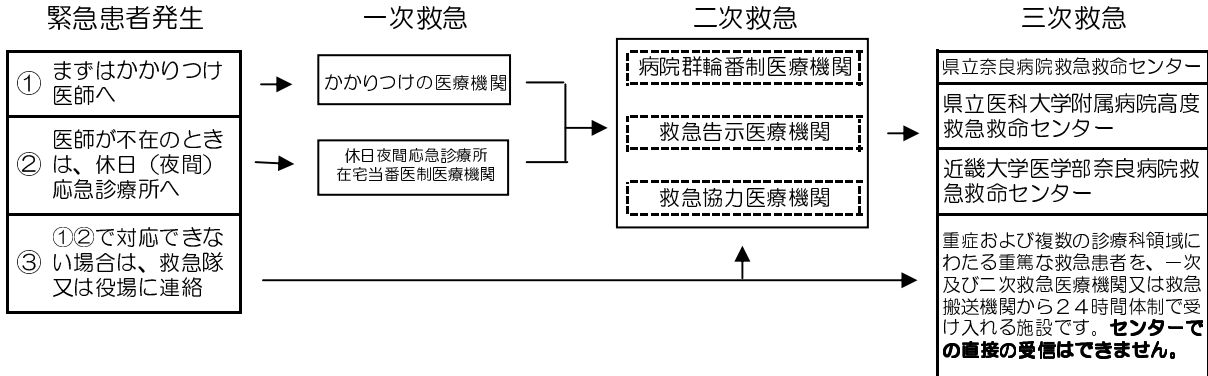


### 急に脈がみだれ、胸痛のとき

- ・ 安静が一番。
- ・ 脈のみだれとともに急に胸がしめつけられるような激痛があったり、胸の中央から左肩に痛みが走り、冷や汗がでると心筋梗塞のことが多いので、主治医、119番に連絡する。

# 救急医療のしくみ（奈良県）

急病人がでた場合、まずはかかりつけの医療機関やお近くの休日夜間応急診療所で受診してください（一次救急）。症状によって医師が判断し、そこから病院群輪番制病院または救急告示病院へ（二次救急）、さらに重症の場合は、奈良県立奈良病院救急救命センター、奈良県立医科大学附属病院高度救命救急センター、または近畿大学医学部奈良病院救急救命センターへ（三次救急）、という流れで患者の受け入れが行われています。急な病気に備え、まず、日頃からなんでも相談できるかかりつけ医を持ちましょう。



## 救急医療施設

### 休日・夜間診療所（近隣）

（平成21年5月5日現在）

診療所名/電話番号/所在地	診療科目	診療受付時間
<b>葛城地区休日診療所</b> 0745-22-7003 大和高田市西町1-45 （大和高田市保健センター併設）	内科 小児科	休日 8:30-11:30 13:00-15:30 17:30-20:30
	歯科	休日 8:30-11:30 13:00-15:30
<b>橿原市休日夜間応急診療所</b> 0744-22-9683 橿原市畷傍町9-1 （橿原市保健センター併設）	内科	平日 土曜 21:00-23:30
	小児科	休日 9:30-11:30 12:30-23:30
<b>御所市休日応急診療所</b> 0745-65-1416 御所市774-1（いきいきライフセンター内）	内科 小児科	平日 土曜 21:00-翌5:30
	歯科	休日 9:30-11:30 12:30-翌5:30
	内科 小児科	休日 9:30-11:30 13:00-15:30

### 救急告示病院（市内）

大和高田市立病院 0745-53-2901 大和高田市議野北町1-1	内・小・外・整・脳・皮・泌・産婦・眼・耳・リハビリ・放・麻
土庫病院 0745-53-5471 大和高田市日之出町12-3	内・呼・胃・循・小・外・整・皮・泌・肛・リハビリ・放・麻
吉本整形外科・外科病院 0745-53-3352 大和高田市野口136	内・外・整・脳
中井記念病院 0745-21-1100 大和高田市根成柿151-1	内・消・循・外・整・肛・眼・リハビリ・麻

### 小児救急医療電話相談

専門の看護師（必要に応じて医師）が電話対応し、保護者等からの相談に対して助言。

休日の夜間に子どもの病気等が心配なとき。

【相談日時】土・日・祝日・年末年始 午後6時～午後11時 【対象】県内在住の15歳未満の子どもと家族等

【相談電話番号】一般のプッシュ回線、INS回線、公衆電話からの場合 → #8000

一般電話のダイヤル回線、携帯電話、IP電話からの場合 → 0744-21-1199

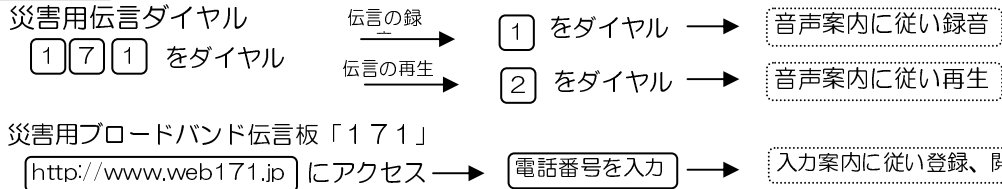
【問い合わせ】 県医務課 0742-27-8645

## 災害発生時の安否確認の方法

### 災害用伝言ダイヤル「171」/災害用ブロードバンド伝言板「web171」NTT

災害伝言ダイヤルは、震度6以上などの大規模な地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始されます。

#### 利用方法



#### 利用条件

伝言録音時間	1 伝言あたり30秒以内
伝言保存時間	録音してから2日(48時間)
伝言累積数	1 電話番号あたり1~10伝言

#### 体験利用について

災害時以外にも、災害用伝言ダイヤル「171」・災害用ブロードバンド伝言板「web171」を体験できるように「体験利用日」が設定されていますので、お試しください。

【体験利用提供日】

- ・毎月1日
- ・正月三が日(1月1日~1月3日)
- ・防災週間(8月30日~9月5日)
- ・防災とボランティア週間(1月15日~1月21日)

\*実際に災害が発生した際には体験利用ができない場合があります。

### 携帯電話を利用した災害用伝言板サービス

災害発生時などには、携帯電話を利用して安否情報を登録でき、家族や友人の安否情報を携帯電話やパソコンから確認できます。

★NTTドコモ携帯電話	<a href="http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi">http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi</a>
★au携帯電話	<a href="http://dengon.ezweb.ne.jp">http://dengon.ezweb.ne.jp</a>
★SoftBank携帯電話	<a href="http://dengon.softbank.ne.jp">http://dengon.softbank.ne.jp</a>
★イーモバイル携帯電話	<a href="http://dengon.emnet.ne.jp">http://dengon.emnet.ne.jp</a>
★WILLCOMウイルコムから	<a href="http://dengon.clubh.ne.jp">http://dengon.clubh.ne.jp</a>
他社携帯電話やパソコンから	<a href="http://dengon.willcom-ine.com">http://dengon.willcom-ine.com</a>

\*違う携帯電話会社間でも内容確認できます。

\* 操作方法について、不明な方は自主防災組織に相談してください

## 災害時帰宅支援ステーション

大規模地震が発生した場合、通勤や通学、買い物、行楽などで出先にいる人は、交通機関の途絶により自宅に帰るのが困難になります。このような方々を帰宅困難者といいます。

災害時には、コンビニエンスストアや外食事業者、ガソリンスタンドは【災害時帰宅支援ステーション】として、帰宅困難者に対し、「水道水の提供」「トイレの提供」「道路情報の提供」を行い、徒歩帰宅を支援します。

黄色のステッカーで、キタクちゃんマークが掲出されています。

#### 災害時帰宅支援ステーション協力事業所

ローソン セブンイレブン・ジャパン ファミリマート am/pm サークルKサンクス  
 デイリーヤマザキ ミニストップ コミュニティ・ストア ココストア 吉野家  
 CoCo壱番屋 ジャパン スギ薬局 ドラッグ ユタカ  
 奈良県石油商業組合加盟のガソリンスタンド



## 災害時帰宅支援ステーション

大規模地震が発生した場合、通勤や通学、買い物、行楽などで出先にいる人は、交通機関の途絶により自宅に帰るのが困難になります。このような方々を帰宅困難者といいます。

災害時には、コンビニエンスストアや外食事業者、ガソリンスタンドは【災害時帰宅支援ステーション】として、帰宅困難者に対し、「水道水の提供」「トイレの提供」「道路情報の提供」を行い、徒歩帰宅を支援します。

黄色のステッカーで、キタクちゃんマークが掲出されています。

### 災害時帰宅支援ステーション協力事業所（奈良県内）

ローソン セブンイレブン・ジャパン ファミリマート am/pm サークルKサンクス  
デイリーヤマザキ ミニストップ コミュニティ・ストア ココストア 吉野家 CoCo壱番屋  
ジャパン スギ薬局 ドラッグ ユタカ  
奈良県石油商業組合加盟のガソリンスタンド

## ライフラインについての注意点・措置

ライフラインの損傷は、使用できないだけでなく、二次災害を招く恐れもあり、適切な処置をとる必要があります。

操作方法がわからない方は、自主防災組織役員までご相談ください。

### 電気についての注意点・措置

#### 災害発生後の措置・注意点

- ・ 切れた電線類に絶対にさわらない。
- ・ ガス臭いときは、電気のスイッチや電化製品を使用しない。
- ・ 電気ストーブ等の熱器具類はプラグをコンセントから抜く。
- ・ 水をかぶった電気製品は、漏電や火災を起こす危険性があるので使用しない。
- ・ 焦げた臭いがする場合は、ブレーカー又はスイッチを切る。
- ・ 避難する際は、必ずブレーカーを切る。
- ・ 電気温水器を設置している住戸は、本体と配管を確認し、温水が発生している場合は、分岐ブレーカーを切った後、水道メーターの元栓を閉じる。

#### 漏電確認と復旧方法

- ① 分電盤を確認し、漏電ブレーカーが中間位置で止まっていたら、黄色または白色の漏電表示ボタンを押して、漏電ブレーカーと分岐ブレーカーを全て切る。
- ② 漏電ブレーカーのスイッチを入れ、分岐ブレーカーを1つずつ入れる。
- ③ 分岐ブレーカーを入れた際に、漏電ブレーカーが中間位置に切れた場合は、その回路の漏電を確認している（電気器具の漏電の可能性があるため、プラグをコンセントから外して再度確認）
- ④ 漏電している回路は、技術者の点検・改修が済むまでは使用できない。その他の回路は使用できる。

### 給水・排水についての注意点・措置

#### 災害発生後の措置・注意点

- ・ キッチン下内部・洗面所・トイレ周辺の水周りを中心に漏水が無いか確認する。
- ・ 住戸内の各水栓を閉めた状態で水道メーターのパイロットを確認し、少しでも回転し続ける場合は、給水管が破損している恐れがあるので、水道元栓を閉じる。
- ・ 住戸内で床やキッチン・洗面所等から水が染みている場合や、水洗器具の破損によって水漏れが発生した際は、水道元栓を閉じる。
- ・ 住戸天井や・壁等から漏水が発生した場合は、上階が原因である可能性が高いので、上階の方へ知らせて水道元栓を閉じてもらう（不在の場合は直接水道元栓を閉める）。

#### 給水復旧時の注意点

- ・ 地域断水が解除され、各戸へ給水が開始される際に、漏水が発生（発見）される場合もあるので下記の手順で復旧を行う
  - ① 各住戸内の水道栓を全て閉める
  - ② 水道メーター付近にある水道元栓を開ける
  - ③ 水道メーターのパイロットを確認する
  - ④ 給水を開始する
- \* 水道開栓後に水道メーターのパイロットが、少しでも回転し続ける場合は、配管の破損による漏水の恐れがあるので元栓を閉める
- \* 給水に問題も無く、漏水が発生した場合は、排水管損傷の可能性があるので、排水を禁止する

### ガスについての注意点・措置

#### 住戸内でガスの臭いがする場合

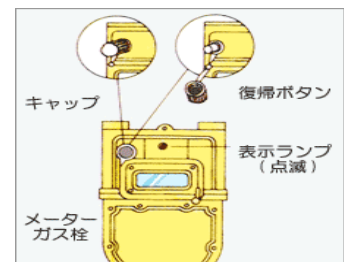
- ・ 住戸内の全てのガス栓と・メーターボックス内の元栓を閉じて、窓・扉を開けて換気を行う。
- ・ 換気扇その他スイッチ類を操作すると、火花が飛ぶ恐れがあるので絶対に操作しない。
- ・ ガス会社まで連絡する。

#### ガス（マイコンメーター）の復旧方法

- ・ ガス漏れや震度5以上に地震を感知すると、自動的にガスを遮断します（表示ランプが点滅）。

- ① 全てのガス栓（住戸内・給湯器）を閉める
- ② 復旧ボタンキャップを外す
- ③ 復旧ボタンを強く押す
- ④ 表示ランプの点灯を確認
- ⑤ 約3分後に表示ランプが停止すると使用可能

- \* 復旧後、しばらくの間様子を見て、メーターボックス内と住戸内でガスの臭いがしないか確認を行い、臭いがするようであれば元栓を閉じてガス会社へ連絡してください。



**\*操作方法がわからない方は、自主防災組織役員に相談してください。\***