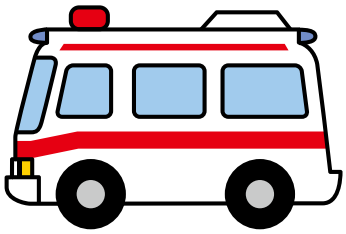
応急処置の手引き

はじめに

あなたの家族や周囲の人達が、ある日突然思いもよらない交通事故に出会ったり、急病にかかったとき、救急車が現場に着くまで何もせず、ただオロオロするだけでは、助かるはずの尊い生命が失われるかもしれません。
救急車や医師が到着するまでの間、あなたの冷静な判断とほんの少し応急処置の知識があるだけで、事故発生時の状態より悪化させず、苦しんでいる急病人やケガ人の症状を和らげることができます。
誰にでもでき、どこでも役立つ応急処置をマスターし、万一のときあなたが先頭に立ち、勇気を持って急病人やケガ人を助けてあげてください。

救急車を利用するとき



本学で事故などがあった場合、119番に電話すると、すべて奈良市消防本部の通信指令室にかかります。係員が出ましたら、**あなたは落ちついて**次のことをはっきりと伝えてください。

例えば

1 ケガ人（急病人）がいます。足の骨を折っているようです。（容態）

↓

2 場所は○○町○○丁目○番地　目標は○○公園北側です。

↓

3 名前は奈良太郎　電話番号は○○○-○○○○-○○○○です。

救急車のサイレンの音が聞こえてきたら、
現場がわかるように手を大きく振るなどして
合図してください。

※救急車は緊急時に必要です。
軽いケガやかぜ熱などで利用することはつつしみたいものです。

注意

- 主将や役職者は、常日頃からクラブ員の健康と事故防止に充分な注意を払ってください。
- 新入部員の練習計画や合宿･遠征試合その他行事を企画･立案する際は、事故防止の対策について顧問（部長）、監督･指導者等とよく相談し、助言を得てください。
- 連絡が円滑に行えるよう、顧問･責任者･保護者の連絡先は、部員全体に周知してください。（部員どうしの連絡網を作成しておくこと）
- 学外に長期滞在するときは、当該届出を学生生活課へ提出するのはもちろんのこと、滞在先の医療機関等を確認しておいてください。

万一事故が発生したら

熱中症について

予防対策

1.運動や作業は涼しい時間に（早朝、夕方などを選ぶ）
2.適度に休憩（直射日光をさけ涼しい場所で）
3.水分補給（スポーツ飲料水が望ましい）
4.健康管理（十分な休養、睡眠、バランスの良い食事を心がける）
5.衣服は軽装に（薄着で通気性、吸収性の良いもの。屋外は帽子を着用）
6.屋内は風通しよく（気温が上昇すれば屋内、体育館でも熱中症は起こります）

現場での応急処置法

熱中症を疑う症状とは…

- めまい、失神
- 筋肉痛、筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感
- 意識障害、痙攣、手足の運動障害
- 高体温

熱中症を疑う症状の有無

↓ あり

意識の確認 → なし or はっきりしない → 救急隊の要請

↓ あり

涼しい場所へ避難

↓

脱衣・冷却

↓

自力での水分摂取が可能 → 不　可 → 医療機関へ搬送

↓ 可

水分・塩分の補給

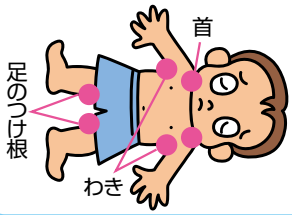
↓

症状が改善しない場合 → 医療機関へ搬送

救急隊の要請 → 涼しい場所へ避難 → 脱衣・冷却 → 医療機関へ搬送

冷却ポイント

以下の場所を冷やしましょう。



様々な応急処置の方法について

外傷により出血

止血をする（直接圧迫止血）

- 傷口を水道水で洗い流します。
- 出血している場所を厚く折りたたんだ清潔なガーゼでおおって押さえてください。
- 感染防止のため血液に直接触れないようビニール袋やビニール手袋を使用してください。
- ガーゼを交換するのではなく、上から新しいガーゼを当ててください。

鼻出血

- 小鼻の根元を親指と人差し指でつまみ、しばらく下を向き安静にしてください。
- 鼻の上部を冷たいタオルで冷やしてください。
- 首の後ろをたたいたりしないでください。
- ティッシュ等を鼻につめると粘膜を傷つける恐れがあるので行わないでください。出てきた血を吸いとるように外からティシュをあてましょう。

捻挫・打撲

- 患部を冷却します。
- 患部を動かさずに心臓より高く上げてください。
- 応急処置後に病院を受診してください。

骨折・脱臼（が疑われる場合）

怪我で手足が変形している場合は骨折が強く疑われます。変形した手足を動かさずに、そのままの状態で安静にし、早急に病院を受診してください。

やけど

冷却

直ちに冷却することが大切です。
流水で痛みが和らぐまで冷やします。衣服を着ている部分にやけどを負った場合は、無理に衣服を脱がず、衣服の上から流水で冷やします。冷却は20分くらい行います。
水ぶくれは、つぶれないよう注意しましょう。

症状がひどい場合

必ず病院（形成外科か皮膚科）を受診してください。

頭部を打った場合

- 意識があるかどうか確認しましょう。体を揺さぶったりせず、名前を呼んだり肩を軽くたたき確かめてください。
- 首に衝撃を受けた場合、頚椎を損傷している可能性があるので首を動かさないようにしましょう。

意識がある場合

自分の氏名や日時などを質問し正確に答えられない場合、または、頭痛や嘔吐、痙攣などがある場合には、救急車を呼びましょう。また症状がない場合でも受診しましょう。

意識がない場合

名前を呼んだり、肩を軽くたたいても意識が戻らなかったり、またすぐに寝てしまう場合は、すぐに救急車を呼びましょう。体をゆすったりせず10秒以内で胸と腹部の動きをみて呼吸を確かめます。必要があれば心肺蘇生を行い救急車の到着を待ちます。この時冷静に救急隊に状況を告げましょう。
（AEDを用いた心肺蘇生法参照）

脳震盪（のうしんとう）

- 転んだり、頭にボールが当たったりして、気を失うのが脳震盪です。意識が戻らない場合や意識が戻っても意識障害がある場合には、倒れた場所から動かしたりゆすったりせず仰向けに寝かせ、すぐ救急車をよびましょう。
- 頭部を冷やし、もし嘔吐があれば顔を横に向け吐物がのどに詰まらない様にしましょう。意識がもどっても安静にして受診しましょう。

気道異物による窒息

窒息と判断すれば、ただちに119番通報を依頼し下記の方法を試みます。
異物除去は、まず「背部叩打法」を試して効果がなければ「腹部突き上げ法」を試します。妊婦や乳幼児は「腹部突き上げ法」は行いません。「背部叩打法」のみ行います。

背部叩打法

傷病者の後方から手のひらの基部(手掌基部)で左右の肩甲骨の中間辺りを力強く何度も叩きます。

腹部突き上げ法（妊婦や乳幼児には行わない）

救助者は傷病者の後ろにまわり、ウエスト付近に手を回します。一方の手で臍の位置を確認しもう一方の手で握りこぶしを作って親指側を傷病者の臍の上方でみぞおちより十分下方に当てます。臍を確認した手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。

上記の方法は、異物による窒息で反応がある場合にのみ行います。傷病者に反応がなくなった場合は口腔内を確認し、異物が見えれば取り除き、見えない場合は直ちに心肺蘇生を行ってください。

AEDを使用した心肺蘇生法

救急隊が到着するまで救命処置を続けましょう。

自動体外式除細動器“AED”を設置しています。

突然倒れて死に至る、その原因の多くは心室細動という心臓の病気です。この唯一の治療は「除細動器」という装置で電気ショックをかけること。
処置が遅れるほど、時間とともに救命率が下がってしまします。一刻もはやい処置が不可欠です。

学内のAED設置場所を確認しておいてください。

東生駒キャンパス	①3号館1階　エントランス　②9号館1階　学生生活課カフェ側入口 ③防災センター2階　④第4クラブハウス1階(トレーニングルーム) ⑤体育館入口前
学園前キャンパス	①10号館1階　②16号館3階　③18号館2階(事務室前)　④17号館警備員室前

すべての心停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応する

1.反応なし

※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する

傷病者の肩を叩き大声で呼びかける。応答や目的のある仕草があれば反応あり。
心停止直後は引きつるような(けいれん)が起こることもあるが、その場合は反応なし。

応援を呼ぶ
119番通報･AED準備

2.呼吸の確認

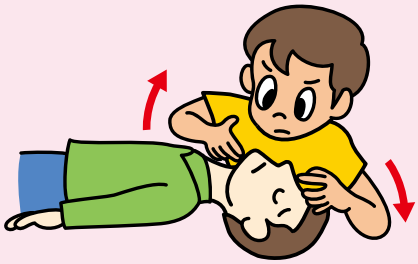
※傷病者の顔と救助者の顔があまり近づきすぎないようにする。

胸と腹部の動き(呼吸をするたびに上がったり下がったりする)をみる。
呼吸の確認は10秒以内に行う。

呼吸あり

●気道の確保(頭部後屈あご先挙上法)

片手で傷病者の額を押さえながら、もう一方の手の指先を傷病者のあごの先端、骨のある硬い部分に当ててもち上げる。このとき、あごの下の柔らかい部分を指で圧迫しない。傷病者の顔がのぞけるような姿勢になり(頭部後屈)、あご先が持ち上がる。(あご先挙上)。このような動作によって傷病者の喉の奥を広げ、空気の通り道を確保する。

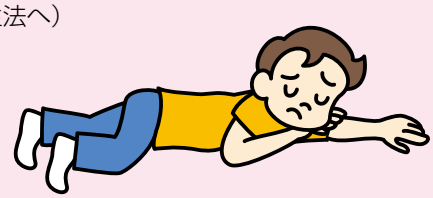


●傷病者の呼吸状態の観察を続けつつ、応援･救急隊の到着を待つ

観察中に、呼吸が認められない場合や、
普段どおりでない呼吸に変化した場合は、
直ちに胸骨圧迫を開始する(④心肺蘇生法へ)

●回復体位の考慮

傷病者の顎を前に出し、上側の手の甲に顔をのせる。上側の膝を約90度曲げて、体を安定させる。



ポイント
・反応はないが、普段どおりの呼吸をしている場合は、気道の確保を続けて、救急隊の到着を待つ。
・吐物等による窒息の危険があるか、やむを得ず傷病者のそばを離れる時は、傷病者を回復体位にする。

3.呼吸なし

または判断に迷う場合は、
ただちに胸骨圧迫を
開始する。

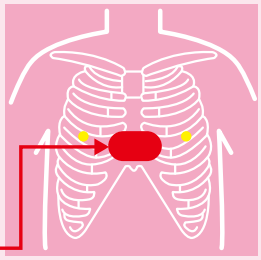
4へ(39ページ)

4.心肺蘇生法

直ちに胸骨圧迫開始する

※ハンカチやタオルなどがあれば傷病者の鼻と口をかぶせる。マスク、衣類などでも代用可

圧迫部位は「胸の真ん中」



強く（成人は約5cm[6cmは超えないようにする]、小児は胸の厚さ約1/3）
速く（100～120回／分）
絶え間なく（中断を最小にする）

人工呼吸ができる場合は30:2で胸骨圧迫に人工呼吸を加える。
人工呼吸ができないか、ためらわれる場合は**胸骨圧迫のみ**を行う。

※人工呼吸を行う際には、できるだけ感染防護具を使用する。
※子どもに対しては、技術と意志があれば胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す。
※窒息・溺水・小児の心停止などの場合は、人工呼吸を組み合わせることが望ましいとされている。

胸骨圧迫では毎回の胸骨圧迫の後には胸を完全に元の位置に戻すために、圧迫と圧迫の間に胸壁に力がかからないようにする。

5.AED装着

- ふたを開ける（電源スイッチがあればON）
- パッドの装着

AEDが電気ショックを加える必要があると判断すると「ショックが必要です」など音声メッセージが流れ、自動的に充電が始まります。充電には数秒かかります。

6.心電図解析

電気ショックは必要か

あり → **7.ショック1回**
（AEDのショックボタンを押す）
その後直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生法再開（注）

なし → **8.直ちに胸骨圧迫から**
心肺蘇生法再開（注）

注）強く、速く、絶え間ない胸骨圧迫を!!

救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に呼吸や目的のある仕草が認められるまで心肺蘇生法を続ける。

周囲に人がいない場合は携帯から119番通報し、救急隊の指示を仰ぐ。

※救急隊に引き継いだあとは、速やかに石鹸と流水で手と顔を十分に洗う
傷病者の鼻と口にかぶせたハンカチやタオル等は、直接触れないようにして廃棄するのが望ましい

AED使用時の注意点

- AEDはふたを開けると自動的に電源の入るタイプと、電源ボタンを押す必要のあるタイプがあります。ふたを開け音声ガイダンスが流れない場合は、電源ボタンを押して音声ガイダンスに従い行動しましょう。
- パッドは右の胸の上方と左のわき腹に貼ってください。パッドに書いている位置を参照してください。
- パッドを貼るとき、胸部に薬剤が貼付されている場合は薬剤をはがしふき取ってください。
- 体が水、汗でぬれている場合は、タオルなどで水分を拭き取ってください。
- 鎖骨の下が膨らんでいる場合はペースメーカーが入っている可能性があるので、膨らみから3cm以上離してパッドを貼ってください。
- 胸部が毛深い場合、予備パッドがある時は胸に貼ったパッドをはがし体毛を除去するか、かみそりが備え付けてあれば体毛を剃ってからパッドを貼ってください。どちらも無理なときは、出来るだけパッドを胸に強く押し付けて密着させて貼るようにしてください。
- 携帯電話はAEDから出来るだけ(1m以上)遠ざけてください。
- ネックレス等のアクセサリーは外してください。外せなければ、パッドに触れないようにネックレスをずらしてください。
- 心電図解析中は傷病者に触れないでください。
- 傷病者に反応が見られたり意識が戻った場合でも、救急隊に引き継ぐまでAEDは装着したままにしてください。

万一事故が発生したら

下記のように連絡して対応してください。

《正課中・課外活動中・通学途中・旅行中など》

学　内
平日
（月～金　9:00～17:00）

学　内
平日夜間・土曜・休日

学　外

連絡・報告

連絡・報告

連絡 ※注1

応急手当
搬送・連絡

連絡・報告

連絡・報告

東生駒　現業･警備員室　0742-48-8107
現業･警備携帯　090-3037-3002
090-3038-2046

学園前（以下参照）

時間外連絡先	対応時間帯
090-7360-4247	平日･土曜日16時以降、休日は終日
080-3703-4422	
0742-41-4688※1	平日16時～ 22時、土曜日13時～ 22時、休日8時～ 22時
0742-41-4503※2	夜間22時～翌朝8時

※1、※2は学園全体の番号になりますので、所属校名、学部学科名、氏名を必ず伝えてください。

119番または医療機関

学生生活課　(0742-48-9185)東生駒
(0742-41-4329)学園前

※注1･2

クラブの顧問・監督、保護者へ

※注1　事故発生時間が平日夜間･土曜午後･休日で学生生活課とすぐに連絡がとれない場合でも、翌日朝には、必ず連絡するようにしてください

※注2　学外実習中の事故は、実習担当教員、実習センターへ連絡してください。

落ち着いて!!

事故や急病人に出会った場合、消防署･警察署･本学･家族へ電話をする際には落ち着いて次のことをハッキリと伝えてください。

①ケガ人･急病人の容態
②場所（目印となるもの）
③名前と電話番号（大学へは学籍番号も）

夜間や休暇期間中に困った時は?

急に具合が悪くなった時、どうしていいかわからないものです。特に夜間は救急車を呼ぶかあるいは朝まで我慢していいものか迷います。そんな時に電話する救急安心センターが各都道府県にあります。迷ったら119番へ電話する前に救急安心センターへ相談しましょう。

プッシュ回線･携帯電話から　救急安心センター　#7119（365日　24時間対応）

ダイヤル回線･IP電話から　奈良県救急安心相談ダイヤル　0744-20-0119（365日　24時間対応）
救急安心センターおおさか　06-6582-7119（365日　24時間対応）