

急な病気やけがをした人を助けるためにとる最初の行動をファーストエイドといいます。

例えばこんな時にはこんなファーストエイドを……

【熱中症】立ちくらみ、大量発汗など軽い症状だけなら涼しい場所へ移動させ、水分補給をさせて体を冷やします。頭痛や吐き気、意識朦朧状態、体温が極端に高いなどの症状がある場合は119番通報してください。

【出血】多量の出血は命の危険があり、できるだけ早い止血が必要です。出血部位をハンカチやタオルなどで直接圧迫して止血してください。

【けいれん】けいれん中のけがの予防と気道確保が重要です。無理に押さえついたり、口に物をかませたり指を入れたりすることはやめましょう。すぐにおさまらないけいれんは119番通報してください。

【毒物】医薬品、漂白剤、化粧品、乾燥剤、灯油などは中毒を引き起こす原因となる物質です。その初期対応は飲んだ物質によって異なります。自分の判断で水や牛乳を飲ませたり、むやみに吐かせたりせず119番通報して指示を仰いでください。

ファーストエイド

【やけど】水道水を利用し痛みが和らぐまで10分以上冷やしましょう。水泡は破らずに保護してください。

【アナフィラキシー】特定の物質に対する重篤なアレルギー反応をアナフィラキシーといいます。気道が狭くなると息ができなくなったり、血圧が急に下がったりして命に関わる場合があります。このような場合はすぐに119番通報してください。

【捻挫、打ち身、骨折】内出血や腫れを軽くするために冷却パック・氷水などで冷やします。その際、皮膚との間に薄い布などを挟んでください。手足が変形している場合は添え木や三角巾などを使い固定し、移動する際の痛みを和らげたりさらなる損傷を防いだりしましょう。変形を元に戻す必要はありません。

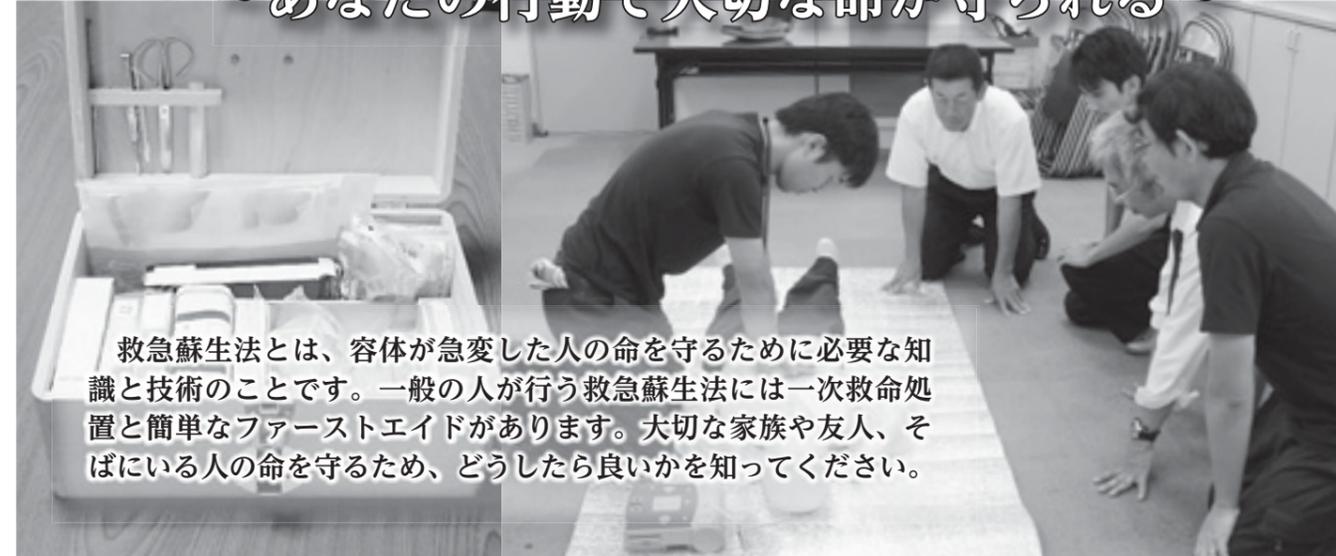
ファーストエイドの目的は、人の命を守り、苦痛を和らげ、悪化を防ぎ、回復を促すことです。救急隊が到着するまでの間や医師に診てもらった後の間にファーストエイドが行われることによって、悪化を防ぐことができます。

問い合わせ 多野藤岡広域消防本部警防課(☎223306)・健康づくり課(☎402808)



9月9日は「救急の日」 救急蘇生法を知ろう

～あなたの行動で大切な命が守られる～



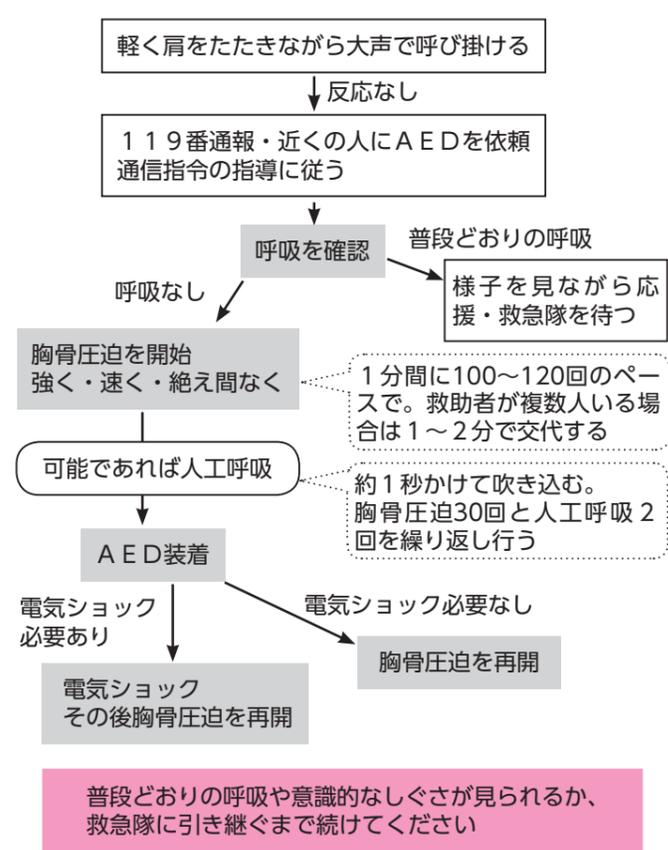
救急蘇生法とは、容体が急変した人の命を守るために必要な知識と技術のことです。一般の人が行う救急蘇生法には一次救命処置と簡単なファーストエイドがあります。大切な家族や友人、そばにいる人の命を守るため、どうしたら良いかを知ってください。

一次救命処置

突然の心停止やそれに近い状態になった人を社会復帰に導くための方法を一次救命処置といいます。一次救命処置とは、胸骨圧迫(心臓マッサージ)や人工呼吸による心肺蘇生法、AEDを用いた電気ショック、気道確保です。誰かが倒れるのを目撃した、あるいは倒れている人を発見した時には、一次救命処置と119番通報を行ってください。心臓が止まると数秒で呼吸も止まり、

放置すれば数分で死に至ります。心臓が止まっている間に心肺蘇生法で心臓や脳に血液を送り続けることは、AEDによる心拍再開の効果を高めるためと、脳に後遺症を残さないためにも重要です。救急隊を待つ間、その場に居合わせた人が救命処置を行うと救命の可能性が2倍程度になります。近くにいる人が手を差し伸べることで尊い命が救われるのです。多野藤岡広域消防本部では年に数回救命講習会を開催しています。広報などでお知らせするのでぜひ参加してください。

一次救命処置の手順



大切な救急医療を守るために STOP!コンビニ受診!

◆コンビニ受診とは
一般的に外来診療をしていない休日や夜間帯に本来は救急外来を受診する緊急性のない患者の受診行動のことです。緊急性のない患者が増えることで肝心の重症な患者の対応や入院患者の急変時の対応が困難になったり、翌日以降の診療に支障をきたしたりするなど医療崩壊につながります。

◆コンビニ受診をやめよう
それは「体調が悪いのを我慢する」ということではありません。体調不良の際に緊急受診が必要かを判断できることが大切です。日頃から「市が行う健診などを利用する」「相談できるかかりつけ医を持つ」などして自身の健康状態や病気のことを知っておきましょう。また小児の場合には緊急相談電話「#8000」で緊急受診が必要か相談できるので活用してください。

注意! 高齢者の事故が増えています!

家の中にも危険は多く潜んでいます。大切な人や自分を病気・事故から守りましょう。

- 1. 転倒・転落予防**
 - ・段差をなくす工夫を。
 - ・足元を十分に明るく。
 - ・階段、廊下、玄関に滑り止めや手すりを。
 - ・整理整頓し、転ぶ原因を取り除きましょう。
- 2. 入浴中の事故予防**
 - ・湯船につかる時間は短めに。
 - ・脱衣所と風呂場の温度差が無いように。
 - ・時々、家族の方が声を掛けましょう。
- 3. 熱中症予防**
 - ・小まめに水分、塩分を補給。
 - ・水分補給には水、お茶だけではなく、スポーツドリンクなども。
 - ・自宅での熱中症が増えています。エアコンなどで適温に。