RAKUWA
lecture of health

らくわ健康教室
2015年4月2日

# 知って役立つ応急手当!

洛和会丸太町病院 看護部 3病棟 師長
救急看護認定看護師 倉本(くらもと) 真智子(まちこ)

発展、ともに前へ…
洛和会ヘルスケアシステム®

らくわ健康教室　2015年4月2日

# 知って役立つ応急手当!

## はじめに

応急手当が必要になった際の対応について、家庭で起こる事故を中心に「転んで動けなくなったら」「やけどをしてしまったら」「窒息してしまったら」の事例を通して、ご説明します。

## 転倒

「高齢者が転んで立てなくなった」という119番通報や救急受診の場合、医療者がまず疑うのは大腿骨頸部骨折です。この骨折のおよそ9割が、転倒をきっかけに発生しています。具体的な症状は以下のとおりです。

- 足の付け根が強く痛む。
- 自力で立ち上がれなくなる。
- 歩けなくなる。
- 触れられるとさらに痛む。
- 足が不自然な外方向に向いている。
- 足が短くなっている。

### こんなときどうしたらいいの?

まずは、どんな状態かを聞きましょう。
「動けますか? どこか痛いところがありますか?」

→大腿骨骨折を疑ったら、すぐに救急車を呼びましょう。
→救急車が来るまで、状態を注意深く観察します。

出血性ショックには注意が必要です。

骨折すると体内に出血が起こって「ショック状態」になることがあり、命が危険にさらされます。特に大腿骨骨折は要注意。状態を注意深く観察します。

「顔色が真っ青(顔面蒼白)」「冷や汗をかく」「ぐったりし、ぼんやりしている(虚脱)」「脈が速く弱くなる(微弱な速脈)」「呼吸が遠くなる(呼吸遠迫)」などが危険信号です。血液をさらさらにする薬(抗凝固剤)を飲んでいる方は、出血すると普通の人の倍も血が出ることがありますので、より注意してください。

## やけど(熱傷)

やけどの応急手当で大切なのは、速やかに冷やすことです。

- やけどをしたら、冷たい水ですぐに冷やします。
- 衣服を着ている部分にやけどを負った場合は、衣服を着たまま流水で冷やします。

無理に衣服を脱ごうとすると、やけどの部分の皮膚も一緒にはがれてしまう可能性があります。

### <冷やすことの効果>

やけどの深さが進行するのを止めることができます。また、やけどの跡が残りにくくなります。やけどの痛みに対しても効果があります。

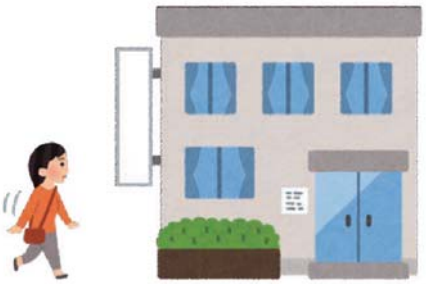
### <水ぶくれ(水泡)>

水ぶくれができるのはⅡ度熱傷(やけどの深さのレベル)の場合です。水ぶくれは、やけどの傷口を保護する役割があるので、破れないよう気を付けます。水ぶくれが裂けてしまった場合は、病院での診察を受けましょう。

### やけどが深い場合

やけどがさらに深い場合は、すぐに冷やして医療機関を受診し、処置してもらいましょう。最も深いⅢ度熱傷は、水ぶくれができずに、皮膚が白くなったり、黒く焦げたりしていて、痛みも感じなくなっています。手術が必要な場合もあるので、痛みがなかったり、軽傷に見えても、病院を受診することをお勧めします。

各部の応急処置は次頁のとおりです。



### 各部のやけど応急処置

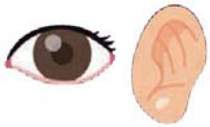
**●手足のやけどの応急処置**

手足のやけどは、水道水を出しっぱなしにして冷やします。

**●顔や頭のやけどの応急処置**

顔や頭のやけどは、シャワーなどで水をかけ続けます。顔で流水がかけられない部分は、氷水で冷やしたタオルを当てます。

**●目や耳のやけどの応急処置**



目や耳のやけどは、保冷剤や氷を包んだ冷たいタオルを小まめに替えて冷やします。

**●全身または広範囲のやけどの応急処置**

水をためた浴槽の中につけたり、水に浸したタオルなどで体を包むようにして冷ます。

**<冷やす時の注意点>**

氷や氷のうを直接患部に当てると、皮膚が冷えすぎて、凍傷を起こすことがあるので注意します。全身を冷たい水で冷やすと、低温症になる場合があるので、体温が下がりすぎないよう様子を見ながら行います。

### その知識、大丈夫ですか?

**自身で判断して薬品を塗ってはいけません!**

➔ 悪化することがあります。

**川や井戸水、用水路にはつけない!**

➔ 感染症の恐れがあります。

**水ぶくれはつぶしたり、破ったりしない!**

➔ 感染症の恐れがあります。また、痕が残ります。

**氷を直接、長時間当てない!**

➔ 冷やしすぎは凍傷を起こす恐れがあります。使う時には、タオルなどに包んで、長時間あてないこと。

**ジャガイモやアロエなどの使用は?**

➔ ジャガイモやアロエ、みそを塗るという治療は、以後の治療の妨げになるので避けましょう。

## 窒息

気道内に異物が詰まり、窒息することがあります。

### 気道内異物と窒息

食事中に激しいむせ

↓

呼吸困難

↓

顔面が紅潮し、時に紫色（チアノーゼ）

↓

手で首をつかむような形になったまま意識を失うこともあり

↓

急激に口唇や顔面が紫色 ← 救急車を呼びましょう

### 異物を除去する応急手当

まずは咳をさせます。それでもだめなら、「指でかき出す」「背部叩打」「腹部圧迫法」「胸部突き上げ法」があります。

**「指でかき出す」**

異物が口の中やのどにたまって、外から見えている場合にこの方法を用います。正面に立ち、義歯がある場合は外し、ガーゼやハンカチを巻いた指を用いて異物をかき出します。

そのほかの方法は以下のとおりです。

### 背中叩打（背中をたたきます）

異物が詰まったり固まったりしておらず、動く場合に有効です。

本人を座らせるか横向きに寝かせて、左右の肩甲骨の間を、手のひらの付け根近くで数回叩きます。

乳児の場合

成人・小児の場合

### 腹部圧迫法（ハイムリッヒ法）

腹部の急激な圧迫により、胸部（胸郭内）・気管内の圧を上げて異物を吐き出させる方法。

本人を立たせるか座らせて、その背後にまわり、片手でげんこつを作り患者さんのみぞおちにおきます。患者さんを抱くように反対の手でその手首を握ります。手首を握った手ではずみをつけながら勢いよくげんこつをみぞおちに押しつけ、急激に腹部を圧迫します。

### 胸部突き上げ法

腹部突き上げ法の適応とならない、乳児や妊婦、肥満者に対して行う。

## 重篤な場合

**意識がない場合**

早めに救急車を要請しましょう。電気掃除機を用いた異物除去の報告もあります。意識がなく、脈が触れなければ、心肺蘇生法を行います。

**救急車が来るまで**

胸骨圧迫（心臓マッサージ）を救急隊が来るまで続けます（1分間に80～100回の速さで）。人工呼吸は、吐物・出血で感染する恐れがあるため注意しながら行います。胸を押すほうが優先です。周囲の人にも協力を仰いで、AEDも活用しましょう。

## 実際にあったお話

夫の様子がおかしい!

→慌てて娘に電話をしようとするが、仕事場の連絡先を調べるのに時間がかかり3分経過。
→娘に電話がつながった。
→「お父さんの意識がない、どうしよう」。娘がすぐ行くからと話した。
→15分後に娘が到着し救急車を要請。
→5分後救急隊が到着したが、既に心肺停止状態。
→病院へ急行し30分蘇生措置が行われた、効果なく死亡が確認される。

心臓が止まったら3分で脳細胞は死んでしまいます。

## 何かあったときに備えて

家族や自分自身に応急手当が必要になる場合も考えて、以下のような備えをしましょう。

### 何かあったときに備えて

- 急変時にすぐに家から出れる携帯物品（家族の連絡リスト、既往歴、内服薬のリスト、かかりつけ医、保険証、少しのお金、自宅の鍵など）を準備しておく。
- 家族の連絡リストを電話の前に貼っておく。通報したらすぐに玄関の鍵をあけておく。
- 新聞受けを誰かに毎日みてもらう。

1人暮らしの家族に対しては、

1. 調子の悪いときには頻繁に電話する
2. 朝と晩にメールして交信する
3. 近所の人に合鍵を預けて電話番号を聞いておく
4. 家族の連絡先を電話の前などに貼っておく
5. 投薬内容、疾患などは整理しておく
6. 緊急入院する際のバッグを整理しておく

などを心掛けましょう。

## 実際にあった理想の対応

朝になって妻が起きてこなくて見に行くと意識がなかった!

→夫が119番に連絡して心臓マッサージを施行。
→5分後に救急隊が到着して心停止を確認し、電気ショック施行。
→車内で心臓が動き出した。病院に到着したころには、呼び掛けに反応した。
→1カ月の入院加療後、普通の生活に戻る。

## 急変事の対応

| | |
|---|---|
| 意識がないなら | 119番通報を! |
| 息をしてないなら | 心臓マッサージを! |