



# 自主防災活動について

# いざという時のための応急処置

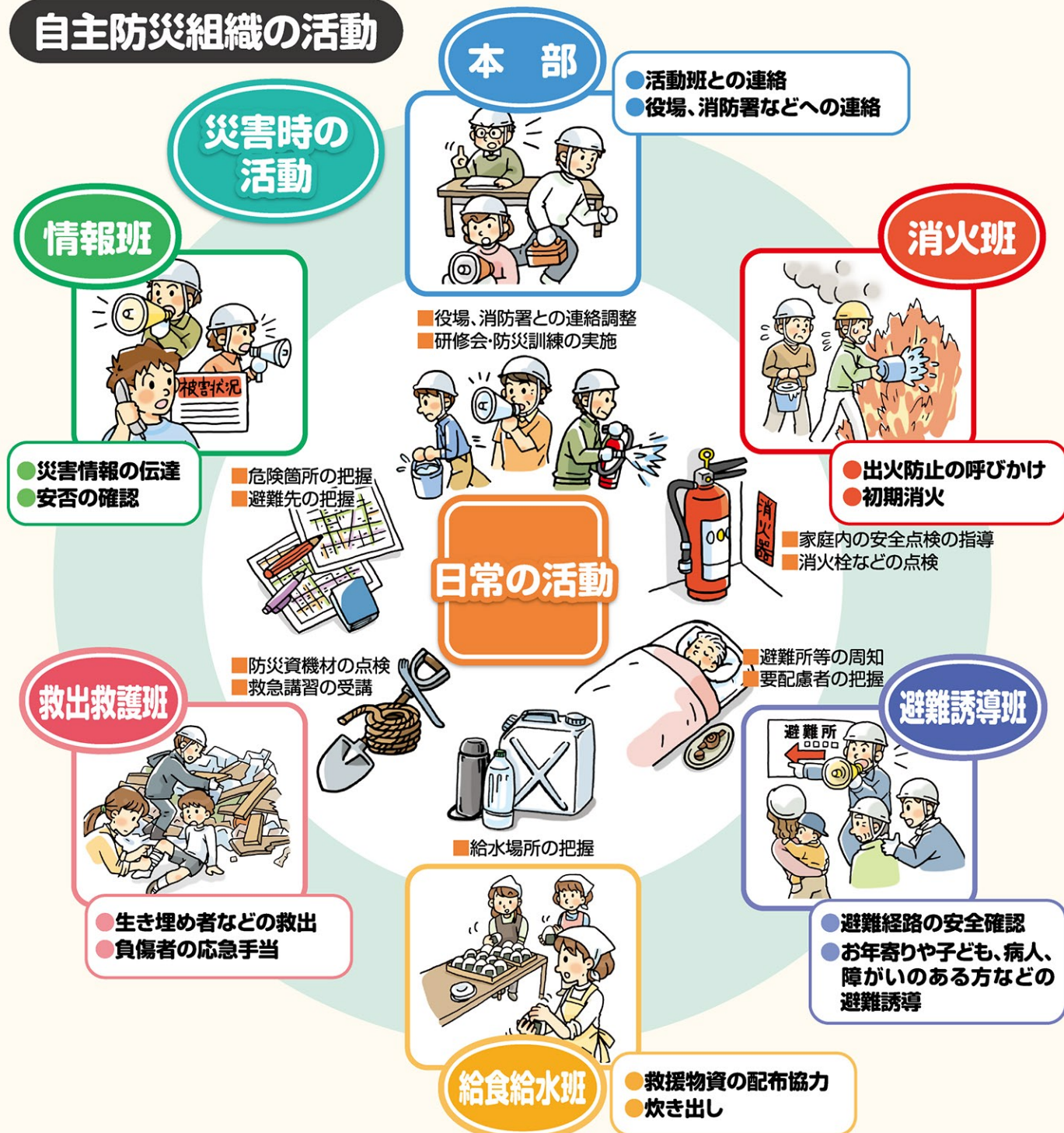


## 自分たちのまちは、自分たちで守る！

### 自主防災組織について…

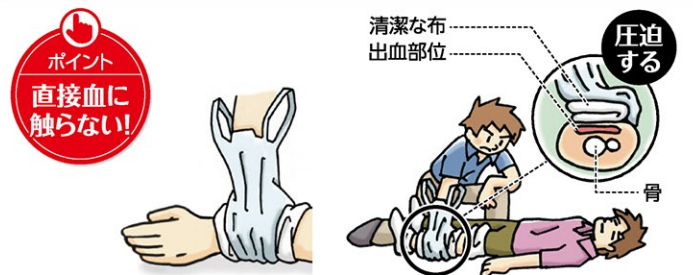
火災や道路の寸断・停電・断水など様々な被害が広い範囲で起きた場合、役場や関係機関でも対応が非常に困難になることも予想されます。このようなときは、地域ぐるみで協力し助け合うことが大切になります。日頃のお付き合いの中で隣近所の人達と様々な情報を交換し、地域の防災対策を考えておきましょう。また、自治会などの地域活動に積極的に参加し、災害に強い地域づくりに取り組みしましょう。

## 自主防災組織の活動



## 身の回りのモノでできる応急手当

### 止血の方法 ー直接圧迫止血法ー



- 1 直接血に触れないようにビニール袋などで手を覆う
- 2 傷口に清潔な布を直接当てて圧迫する (使用していないハンカチ、タオルなど)
- 3 手足のケガなら患部を心臓より高い位置に上げる
- 4 布が血に染まってきたら、新しい清潔な布をさらに上からかぶせて圧迫する
- 5 血が止まったら、当てた布を固定したうえで病院へ行く

### 骨折の応急手当



- 1 骨折した箇所を固定する 「折り畳み傘」「雑誌」「新聞紙」「ダンボール」などの身の回りにある物を代用します
- 2 添え木(代用品)を骨折した箇所に当て、「大判ハンカチ」や「ネクタイ」などで固定する

## 意識がない場合の応急処置

### 心肺蘇生法の手順

#### 1 反応(意識)を確認する

傷病者の耳元で「大丈夫ですか」または「もしもし」と大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるか、ないかをみます。

#### 2 助けを呼ぶ

反応がなければ、大きな声で「誰か来て!人が倒れています!」と助けを求めます。協力者が来たら、「あなたは119番へ通報してください」「あなたはAEDを持ってきてください」と具体的に依頼します。

#### 3 呼吸を確認する

傷病者が「普段どおりの呼吸」をしているかどうかを確認します。

**ポイント** 反応はないが、正常な呼吸をしている場合は回復体位にする。

身体を横向きにし、上側の膝を90°曲げて体を安定させる。上側の手の甲に顔をのせ下あごを前に出す。

#### 4 胸骨圧迫を行う

呼吸がない場合は、胸骨圧迫を開始しますが、その前にハンカチやタオルなどがあれば傷病者の鼻と口にかぶせるようにします。マスクや衣服などでも代用できます。具体的なやり方は、まず胸の真ん中に手の平を重ね合わせ、両ひじを伸ばし、体重をかけるようにしながら、1分間に100~120回を目安に真っすぐ下に押しします。その場にAEDがある際には、AEDの音声ガイダンスに従います。



## AED(自動体外式除細動器)による救命処置

AED(自動体外式除細動器)は、突然の心停止から、けいれんした心臓に電気ショックを与え、正常な状態に戻すための機械です。付属の電極パッドを傷病者に貼ると自動的に心電図を解析し、除細動が必要な場合のみ電気ショックを加える仕組みで、誰でも安全・確実に除細動が行えます。



AED(自動体外式除細動器)を装着し、音声ガイダンスに従って除細動することは救命に大きな効果があります!

