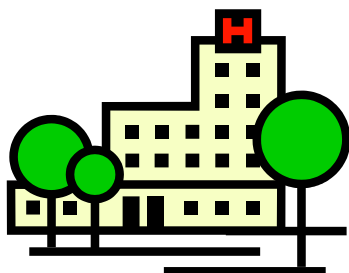


# 応急処置ガイドブック

こんな時どうするの？



東海大学健康推進センター

清水健康推進室

<http://www.scc.u-tokai.ac/hoken/>



# はじめに

体調不良やケガというものは、いつ、どこで起こるかわかりません。

自分自身や周囲で起きた救急対応の際にどうしたらよいかのポイントをまとめたガイドブックを作成しました。

すぐ目の付く場所に保管し、日々の健康管理、危機管理に活用していただければと思います。

清水健康推進室



# 目次

- 緊急時の対応
  1. 救急車の利用の仕方
  2. 学内での連絡・対応方法
  3. 心肺蘇生法
  4. AEDとは？
  5. 学内のAED設置場所
  
- こんなときどうするの？ ～応急処置～
  1. 創・擦過傷
  2. やけど
  3. 骨折・捻挫・脱臼
  4. 目のトラブル
  5. 鼻血
  6. 発熱
  7. かぜ
  8. 腹痛
  9. 吐き気・嘔吐
  10. 下痢・便秘
  11. 過呼吸
  
- 日常の備え
  1. 救急箱の保管・内容
  2. 医療機関を受診するにあたって
  3. いざという時に役立つホームページ一覧

● 緊急時の対応

## 1. 救急車の利用の仕方

- 意識がない
- けいれんが止まらない
- 呼吸が極めて困難
- 激しい痛み
- 大量の出血                    など



携帯電話・公衆電話 → **119**

内線電話 → **0発信で119**

### 119番に通報したら…

消防署から次のようなことを聞かれます。

慌てず！正確に！簡潔に！教えてください。

○はい、消防署です。火事ですか？救急ですか？

—救急です。

○どうしましたか？（誰がどのような状態か）

—男性が頭から血を流して倒れています！

声をかけましたが動かないです！

○場所はどちらですか？（住所や近くの目標物）

—静岡県××市△△町□番東海ビルの前です。

○あなたの氏名と電話番号を教えてください。

—名前は××です。電話番号は△△△-□□です。

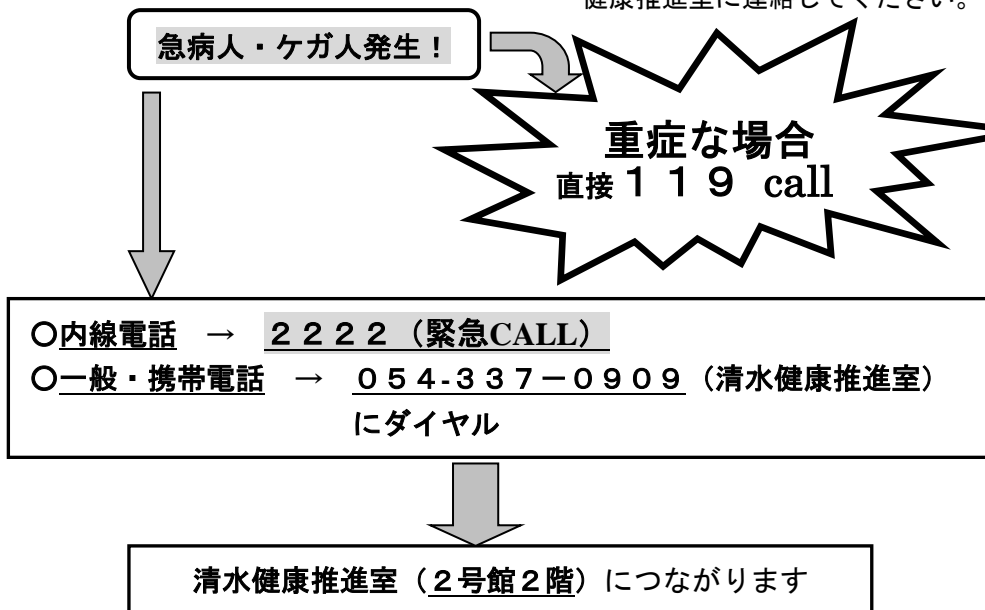
### 注意事項

- ※ 応急処置などを指示されたら、その指示に従ってください。
- ※ 現場がわかるように誘導者を出してください。
- ※ 携帯電話の場合は、電波の状況によって他の市町村の消防本部につながってしまう可能性があります。携帯電話からの通報であることを伝え、通報後しばらくは電源を切らないようにしてください。
- ※ 学内で救急車を呼んだ場合は、清水健康推進室にも連絡してください。

● 緊急時の対応

## 2. 学内での連絡・対応方法

※ 救急車を直接要請した場合も  
健康推進室に連絡してください。



### 連絡内容

1. 場所 (どこで)
2. 誰が…☎  
\* 学生証・教職員番号 (わかれば…)
3. どのような状態か  
\* 意識はあるのか
4. 連絡者の氏名・連絡先

### 連絡時の注意

「あ・お・ぐ」

あ・あわてずに

お・おちついて

ぐ・ぐたいてきに

### 3. 心肺蘇生法（CPR）

#### ～居合わせた人が行う救命処置～

##### 1) なぜ心肺蘇生法が必要なのか？

心肺蘇生法（しんぱいそせいほう Cardio Pulmonary Resuscitation; CPR）とは、傷病者が意識障害、呼吸停止、心停止もしくはこれに近い状態に陥ったとき、気道の確保、人工呼吸、胸部圧迫など、傷病者を救命するために行う手当をいいます。

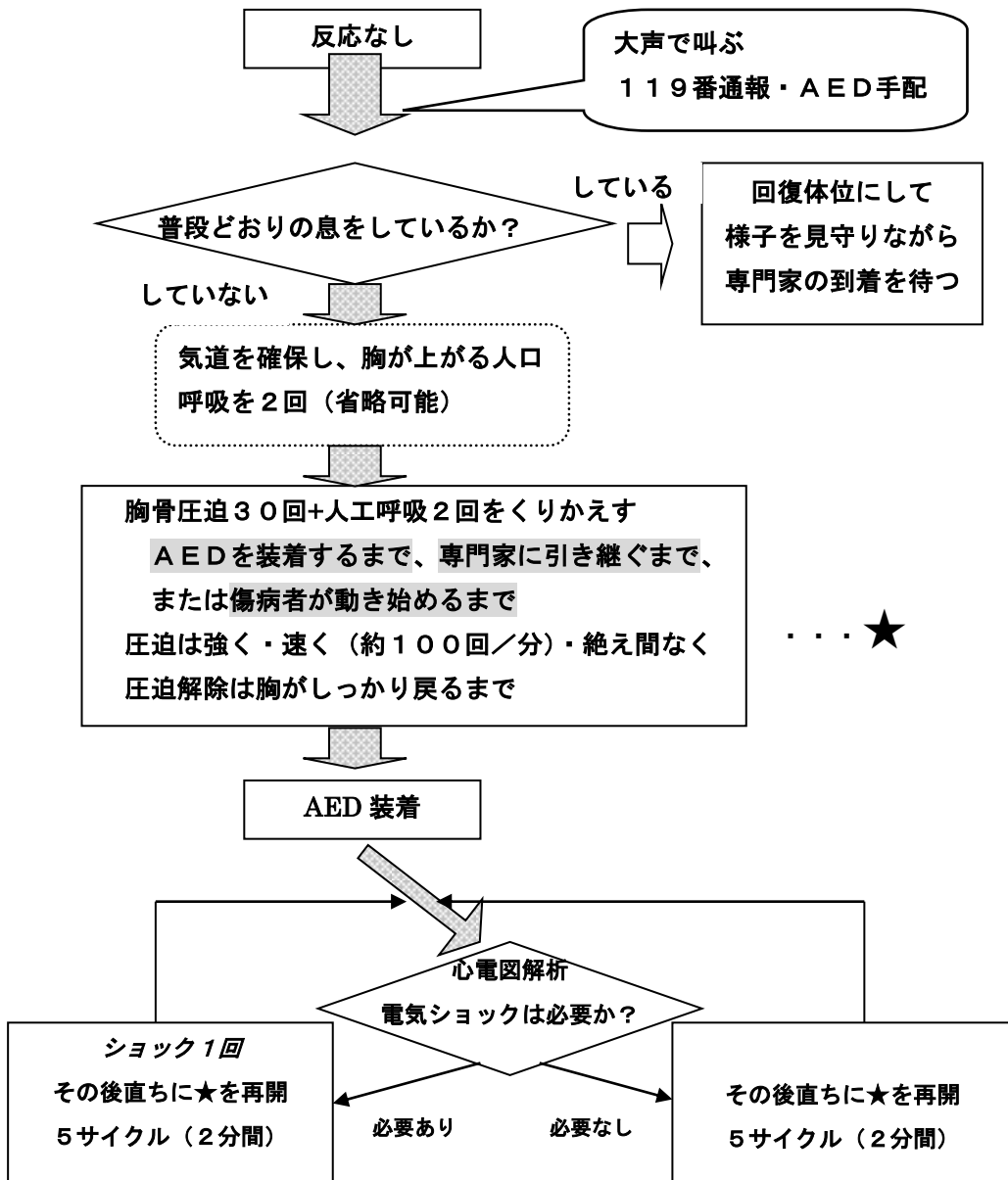
人間の脳は呼吸が止まってから4～6分で低酸素による不可逆的な状態に陥ります。たとえ現場に居合わせた人がすぐに救急車を要請しても、救急車が到着するまでに平均6分の時間を要します。そのため、救急隊到着まで何もしなければその傷病者は助かる確率が非常に低くなり、仮に心臓が動きだしても脳死状態になり社会復帰が出来なくなってしまう。

したがって、救急隊到着までの数分間に、現場に居合わせた人が早期に人工呼吸または心肺蘇生法を実施すること（一次救命処置）は、救命率を高める重要な応急手当となります。



● 緊急時の対応

2) 居合わせた人が行う救命処置の流れ



- 緊急時の対応

## 4. AEDとは？

AEDとは、Automated External Defibrillator の頭文字を並べたものであり、自動体外式除細動器のことを指します。

心室細動(心室の筋肉が無秩序に収縮した状態で正常なポンプ作用を果たせない状態)を起こした人に取り付け、電気ショックを与えて心臓の働きを取り戻すことを試みる医療機器です。(写真参照)

一般市民の方でも使用できるように設計されています。





- 緊急時の対応

## 5. 学内のAED設置場所

(一覧表)

設置数	設置場所
1	1号館1階事務課受付
2	2号館2階清水健康推進室
3	4号館1階食堂
4	8号館入口守衛室
5	体育館1階ロビー
6	体育館2階教官室
7	船舶運航課管理等1階
8	(松前球場放送室)

● こんな時どうするの？ ～応急処置～

<外科系>

1. 創・擦過傷

①出血時には止血する	創部から出血している時は、出血部位を清潔なガーゼやハンカチを当て、直接圧迫する。
※創部を心臓より高くして圧迫すると、止血効果が高い。	
②創部を洗浄する	創部を水道水で十分に洗い流す。 明らかな異物（土やゴミ）が付着している場合は、それがなくなるまで洗浄する。
③創傷被覆材で覆う	薬局で購入可能
※消毒は不要（洗浄を十分に行うこと）	



こんな時は 病院へ

「出血が止まらない」「痛みがだんだん強くなってくる」  
「創部の周囲が赤い、熱をおびている」「化膿している」  
「動物に咬まれた（咬傷）」などの場合は  
外科又は皮膚科を受診する。

● こんな時どうするの？ ～応急処置～

## 2. やけど

①すぐに、  
水をかけて冷やす

できるだけ早く、水道水などきれいな冷水で患部を冷やす。やけどの範囲が狭ければ原則として、痛みを感じなくなるまで冷やす。

(15分～30分)

**※広範囲のやけどの場合、体温低下を招くので要注意！**  
**※衣類は無理に脱がない、剥がさない。**  
**※化学薬品が皮膚に付着した場合は、大量の流水で薬品を洗い流す。**

②患部を覆う

皮膚が破けている場合は、患部を創傷被覆材で覆う（薬局で購入可能）。  
水泡ができている場合は、破れないように清潔な布などで保護する。

**※水泡は絶対に破らない。**  
**※アロエや軟膏などを患部に塗らない。**



**こんな時は 病院へ**

「水泡ができ強い痛みがある」「皮膚が白くなり焦げている」  
「痛みを感じない」「広範囲のやけど」などの場合、  
外科、皮膚科、救命救急などを受診する。  
「火事などでけむりを吸った」場合には、  
救命救急か総合病院を受診する。

- こんな時どうするの？ ～応急処置～

### 3. 骨折・捻挫・脱臼

#### 【基本】

- 患部を無理に動かさない
- 医療機関を受診する

#### 『RICE』・・・痛みや腫れがひどくなるのを防ぐ

○休養  
(Rest)

患部の安静を保つ。  
場合によっては新聞紙や雑誌などを添えて動かないように固定する。

○冷却  
(Ice)

氷水などで冷却する。

※1回につき15～20分程度冷却し、30～40分  
(冷却時間の倍の時間)の間隔をあげる。  
これを1日数回行う。

○圧迫  
(Compression)

患部が腫れてくるのを抑えるために、包帯やサポーターで軽く圧迫する。

○挙上  
(Elevation)

患部を心臓より高い位置に持ち上げることにより、腫れを最小限に抑える。けがをした日は続ける。



こんな時は 病院へ

「痛みが強い」「痛みが長引く」「脱臼や骨折が疑われる」場合は、  
整形外科か外科を受診する。

- こんな時どうするの？ ～応急処置～

## 4. 目のトラブル

### 【基本】

- 患部を擦らない
- 医療機関を受診する

### ① 目に何かがつついたとき

① 安静にする	片方の目を開いていると閉じている方の目も動いてしまうため、両目を閉じるなど患部の目を動かさないように注意する。
② 冷やす	濡らしたタオルなどで患部を冷やす。
③ 受診する	患部の安静を図りながら受診する。

### ② 目に異物が入ったとき

① 洗い流す	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 数回まばたきをし、涙といっしょに異物を洗い流す。</li> <li>○ 洗面器に水を入れ、顔をつけてまばたきを数回行う。</li> <li>○ 異物の入っている方の目を下にして、水道水またはやかんの水などで洗い流す。</li> </ul>
--------	--

※金属片が刺さった場合は自分で抜かず、専門医を受診する  
 ※特に鉄粉は錆てしまうため目の中に残ったままは危険！  
 ※痛みが強い時、角膜に傷がついた恐れのある場合には、  
 専門医を受診する

### ③ 目に化学薬品が入ったとき

① 目を洗う	早急に、薬品が入った方の目を下にして横向きになり、流水（水圧をかけない）で静かに20分以上洗い流す。まぶたも洗う。
② 受診する	薬品の種類により対処方法が異なるため必ず受診する。目の中に何の薬品が入ったのか明確にしておく。

- こんな時どうするの？ ～応急処置～



## 5. 鼻血

①姿勢	衣服をゆるめ、前屈みに座らせ安静にする。
※上を向いたり、仰向けになると鼻血がのどに流れ込むため避ける。 ※のどに垂れ込んだ血液は飲み込まない。	
②止血する	前屈みになり、鼻翼（小鼻）を指でしっかり押さえる。
※ちり紙などは奥までつめない。	
③冷やす	濡れたタオルなどで冷やす。



こんな時は 病院へ

「出血が止まらない」の場合は、  
耳鼻科を受診する。  
「頭を打ち、鼻や耳から半透明の液体が出ている」場合は、  
脳神経外科を受診する。

## <内科系>

☆以下の病気は、平常、健康な人が発病したときの場合です。  
なんらかの病気がある人は、早めに主治医に相談して下さい。



### 6. 発熱

発熱は、からだの異常を知らせる警報といわれています。38.0℃以上の高熱は、風邪、インフルエンザ、急性扁桃炎、気管支炎、肺炎、腎盂炎などの感染症や、他にもいろいろな病気が原因で起こります。

#### 対処方法

安静	発熱はエネルギーを消耗するので、なるべく、からだを横にし安静にする。頭痛時や、本人が気持ち良ければ、頭を冷やす。
保温	手足が冷たく、寒気がある場合は、特にからだを温める。
	寝汗をかくような場合は、こまめに下着を取り替え、乾いたタオルで体を拭く。
水分補給	体温が上がると汗をかくことで、からだの水分が失われてしまうため、こまめに水分をとる。スポーツドリンクは、電解質や糖質も含んでいるため、発熱時の水分補給に有効である。



#### こんな時は 病院へ

「発疹を伴うような発熱」「激しい頭痛を伴う発熱」  
「嘔吐・下痢を伴う発熱」「関節の痛みを伴う発熱」  
「2～3日安静にしても解熱しない」場合は受診する。

● こんな時どうするの？ ～応急処置～



## 7. かぜ

かぜは感冒ともいい、鼻、のど、気管支などに、ウィルスや細菌類の感染で急性の炎症がおこる病気の総称です。鼻水、のどの痛み、咳、発熱、関節痛、頭痛などの、さまざまな症状があります。

### 対処方法

十分な睡眠 (休養)	夜間に免疫を高めるリンパ球が作られるので、その時に、からだを休ませておくことが大切。
適切な保温 (温度・湿度管理)	ウィルスは高温・多湿に弱い。部屋の温度を20～25℃にし、湿度を50～60%に保つようにする。
バランスよい 食事	バランスのよい食事に心がける。ビタミンCはウィルスに荒らされた細胞を再生するのを助ける作用があるので積極的に摂取する。
水分補給	のどの痛み、せきなどの症状が強いときは、こまめに水分を摂取する。発熱時は、からだの水分が失われ脱水になりやすいので水分を十分摂取する。
手洗い・うがい	ウィルスを、からだに入れないようにするために、普段から、外から帰ったら手洗い・うがいを心がける。
禁煙・節煙	タバコは、健康に有害であるが、特にせきが出る時は回復を妨げる。



### こんな時は 病院へ

「熱が38.0℃以上に上がる」「のどが痛くて食事が摂れない」  
「咳がひどくて夜眠れない」「呼吸困難になる」「うまく息が吐けない」  
「呼吸のたびにゼーゼー・ヒューヒューと音がする」  
などの症状がある場合は内科を受診する。



● こんな時どうするの? ～応急処置～

## 8. 腹痛

腹痛は、多くの人を経験する症状で、原因としては、胃腸炎、胃十二指腸潰瘍、虫垂炎、生理痛など、軽い場合から重いものまでさまざまです。

### 対処方法

衣服をゆるめて 安静に	からだを締めつけている衣服やベルトをゆるめ、痛みが軽くなる最も楽な姿勢をとる。 (30分ぐらいは様子を見る) 仰向けに寝て、ヒザの下に折り曲げた座布団などを入れると、お腹の緊張が取れて痛みが和らぐ。
嘔吐があるとき	腹痛が激しい場合、嘔気・嘔吐を伴うことが多いので、顔を横に向かせ吐かせる。吐いた物が気管に入らないように注意する。
薬を安易に飲まない	原因がよくわからない腹痛の時は、安易に痛み止め薬を飲まない。それにより痛みの部位がわからなくなり、病院に行った際、診断に戸惑うため。

### ☆ 生理痛のときの対処法

- ・ 普段自分が使用している鎮痛剤を、予防的に早めに内服する。
- ・ お腹・腰・下半身を冷やさないように心がける。(ホカロンなどを使用する)
- ・ お腹を下着やガードルなどで締めつけない。
- ・ 適度の運動を行い、血行を良くする。



こんな時は 病院へ

「我慢できない」「痛みがどんどん強くなる」  
「周期的に痛みがある」「下痢・嘔吐・発熱を伴う」  
などの場合は受診する。

● こんな時どうするの？ ～応急処置～

## 9. 吐き気・嘔吐

嘔気・嘔吐は急性胃炎や食中毒などで胃の粘膜が強く刺激されると起こります。また、食べすぎや、飲みすぎでも吐き気が起こります。神経性の嘔吐もあります。

### 対処方法

衣服をゆるめて安静に	からだを締め付けている衣服やベルトをゆるめ、顔を横にして、楽な姿勢をとる。吐き気が続いているときは、吐きただけ吐く。
うがいをする	嘔吐が治ったら、水などでうがいをして口の中を清潔にする。
飲み物は少しずつとる	気分が良くなり、飲み物が欲しいときは、白湯やスポーツドリンクなどの、胃に負担にならないものを、少量ずつ飲む。



こんな時は 病院へ

「発熱」「腹痛」「下痢」「めまい」などを伴ったり、  
「胃の中に吐くものがないのに吐き気が治まらない」  
などの場合は内科を受診する。

「頭を強く打ったあとに嘔吐がおこった」  
などの場合は脳神経外科を受診する。

- こんな時どうするの？ ～応急処置～



## 10. 下痢・便秘

### 【下痢】

下痢の起こる原因は多くある。(風邪、食中毒、神経性、食べ過ぎ etc)

### 対処方法

- ・ 腹部を冷やさない。安静を保ち食事を控える。
- ・ 水分補給はこまめに行う。ぬるめのスポーツドリンクや、ぬるめの番茶や白湯に塩を入れたものを飲み、脱水症状を予防する。
- ・ 下痢止めは安易に使用しない。

### 【便秘】

便秘とは排便に困難を伴う状態をいう。

### 対処方法

- ・ 食物繊維（野菜・芋・海草）の多い食事をとる。
- ・ 規則正しい排便習慣をつける。
- ・ 早朝に冷たい水や牛乳を飲む。
- ・ 便意を我慢しない。
- ・ 水分を多く摂取する。
- ・ 適度の運動を行って腹筋を強化する。
- ・ 上記を実行しても効果がない場合は下剤を使用する。(薬局で相談する)



こんな時は 病院へ

【下痢】:「下痢が治まらない(2日以上続く)」「発熱・嘔吐がある下痢」「血便がでる」などの場合は受診する。

【便秘】:「下剤を使用しても排便がない」「おなかがはって仕方がない」などの場合は受診をする。

● こんな時どうするの？ ～応急処置～

## 1 1. 過呼吸

### 過呼吸＝過換気症候群とは？

緊張・不安・興奮・恐怖などの心因性要因や疼痛、疲労などの身体的要因により発作的に速い呼吸をして、呼吸が苦しくなる状態です。

### 対処方法

症状	「胸がしめつけられる感じ」「四肢または全身のしびれ」 「けいれん」「不安状態」「失神」 「神経筋症状（頭痛・めまい・しびれ・振戦・けいれん）etc 全身の多彩な症状を呈する。	
対処	・ 気分を 落ち着かせる	緊張や不安などから過呼吸を起こしている場合があるので、精神的に落ち着かせる。周囲に人がたくさんいる場合は、静かな環境を整える。
	・ ゆっくり呼吸し、酸素を吸いすぎない。	
	・ 紙袋を鼻・口にあて自分の吐いた息を再び吸う。	
	・ 代用としてビニール袋を使用する場合は、完全な密閉状態を避け、隙間を作るかビニール袋に少し穴をあける。	



### こんな時は 病院へ

「四肢または全身のしびれが改善しない」「けいれんを起こしている」「失神している」などの場合は救急車を呼ぶ。

「何回も過呼吸症候群を起こす」ときは、心理的な要因が関連する場合が多いので、必要時、心療内科などを受診する。高血圧、高脂血症、心臓疾患、気管支喘息などがある人は、早めに、主治医に相談する。

- 日常の備え

## 1. 救急箱の保管と内容

### ① 清水校舎の救急箱

清水校舎では、海洋実習や課外授業等で使用する救急箱を用意しています。

#### 救急箱の内容

- 体温計
- はさみ
- とげ抜き
- かゆみ止め
- マキロン（消毒液）
- 絆創膏
- ガーゼ
- 三角巾
- 包帯・テープ
- カイロ
- 熱さまシート
- 冷シップ
- マスク
- 鼻栓
- 爪切り
- 生理用品
- ペーパーバック：過呼吸発作時、口に当てて呼吸させる
- Qマスク（手袋付）：人工呼吸時に傷病者の口に当てる
- 綿棒



### ② 自宅で備えておきたい救急箱

いざという時、困らないように、常備薬や応急処置に使用する物品を備えておきましょう！

<外用薬>	消毒薬、湿布薬、かゆみ止め、目薬
<内服薬>	風邪薬、解熱鎮痛剤、胃腸薬、整腸剤
<衛生材料>	包帯・ガーゼ、テープ、バンドエイド、綿棒、三角巾
< 他 >	体温計、はさみ、ピンセット、とげ抜き、 ビニール袋

※ 保管場所は、わかりやすい場所で、直射日光が当らず、湿気の少ない所に置きましょう！

※ 救急箱の中身は、時々チェックして、古くなった薬や備品は新しい物と取り替えておきましょう！

- 日常の備え

## 2. 医療機関を受診するにあたって

### 受診前に・・・

○我慢し過ぎで受診が遅れないよう、また出来るだけ日中に受診しましょう。

夜間や休日外来だと専門医が不在であったり、必要な検査が受けられない場合があります。

○診察日や診療時間を確認しましょう。

○保険証（コピー不可）を用意しましょう。

保険証がない場合、全額負担（10割）となります。

### 受診中に・・・

○症状を落ちついて伝えましょう。

○メモ帳を用意し、必要事項は記録しましょう。

○不明な点は遠慮せずに聞きましょう。



### 受診後に・・・

○お薬がある場合には、医師や薬剤師の指示に従いましょう。

自己判断はやめましょう。



- 日常の備え

### 3. いざという時に役に立つ電話番号・HP

★火事・救急 → **119**

★事件・事故 → **110**

静岡県救急医療情報センター	0800(222)1199
静岡市立清水病院	054-336-1111
桜ヶ丘総合病院	054-353-5311
清水厚生病院	054-366-3333
済生会総合病院(静岡)	054-285-6171

(夜間に病気になった)

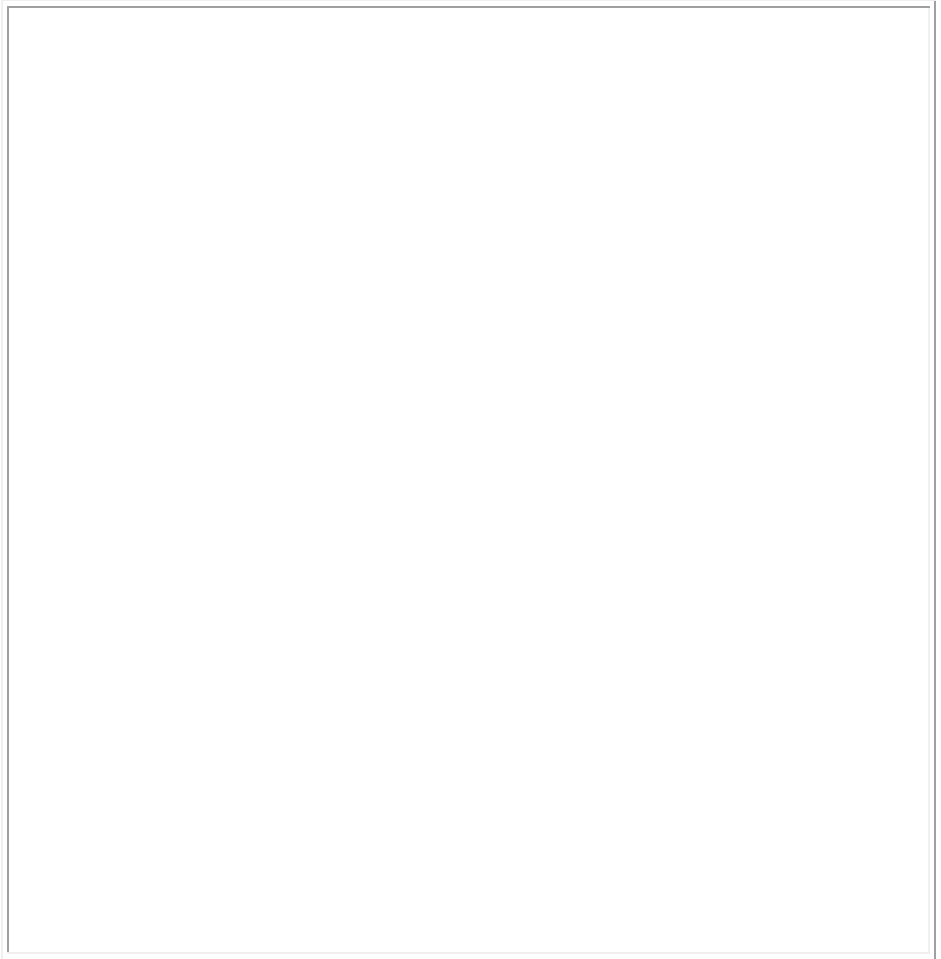
静岡市急病センター(19時~22時)	054-261-1111
--------------------	--------------

(その他)

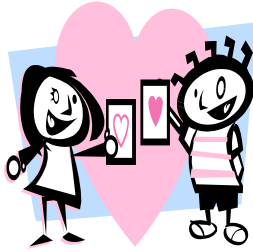
東海大学学生生活ホットライン	054-334-0413
静岡いのちの電話(月~金 12~21)	054-272-4343
横浜いのちの電話(24時間)	045-335-4343
静岡市こころの健康センター (月~金 8:30~17)	054-262-3011
日本中毒情報センター	072-727-2499
静岡市保健所保健予防課(予防接種)	054-249-3173
エイズ予防財団電話相談 (月~金 10~17)	0120-177-812
てる・てるハート(うつ病に関する電 話相談)(月~金 13~16)	054-262-3033

(HP)

清水健康推進室	<a href="http://www.scc.u-tokai.ac.jp/hoken/">http://www.scc.u-tokai.ac.jp/hoken/</a>
医療ネット静岡	<a href="https://www.qq.pref.shizuoka.jp/qq22/qqport/kenmintop/">https://www.qq.pref.shizuoka.jp/qq22/qqport/kenmintop/</a>
日本中毒情報センター	<a href="http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf">http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf</a>
外務省海外安全	<a href="http://www.pubanzen.mofa.go.jp/">http://www.pubanzen.mofa.go.jp/</a>







### <参考資料>

- 1) 新しい創傷治療 「消毒とガーゼ」の撲滅を目指して  
<http://www.wound-treatment.jp/>
- 1) 日本赤十字社 救急法基礎講習教本 <日赤会館>
- 2) 日本赤十字社 救急法講習教本 <日赤会館>
- 3) 日本版救急蘇生ガイドライン策定小委員会  
—わが国の新しい救急蘇生ガイドライン(骨子)【BLS】
- 4) コンパクトメディカ 家庭の医学 <小学館>
- 5) 厚生統計要覧 <厚生労働省統計表>