

応急手当とは

日常生活の中で、思いがけないときに思わぬ形で起こる事故。スポーツをする人も不慮の事故や怪我を負うことがあり、注意していても未然に防げるものではありません。自分自身が気を付けても巻き込まれる場合や、事故や怪我を目撃することもあります。そんなとき、応急手当（応急処置）の知識があると落ち着いて対応できます。応急手当は医師に診せるまでの間、状態を悪化させずできるだけよい状態に保つ方法です。また、病院へ行くまでの応急手当はその後の回復に影響することがあります。応急手当をしなかったり、適切でなかったりすると、症状が悪化したり、怪我が治るのに時間がかかったり、場合によっては取り返しのつかないことも生じます。

緊急事態に遭遇したとき、適切な応急手当をできるように知識と技術を学び身に付けておきましょう。

応急手当の必要性

応急手当のうち最も緊急を要するものは「病気や怪我で心臓や呼吸が停止」やそれに近い状態。大出血を起こしたときです。

人は心臓停止から3分、呼吸停止から10分、大出血からは30分の経過で約50%が命を落とすといわれています。そのような場に居合わせた場合、まずは「119」へ通報することが最優先ですが、救急車の全国平均到着時間約8分の間に応急手当が必要になります。緊急を要する応急手当を「救命手当」と呼び、「心肺蘇生法」「止血法」があります。



救急車を呼ぶ

慌てず落ち着いて、冷静に対応しましょう。

- 局番なしで「119」へ電話をする。
- 「火事ですか、救急ですか」と聞かれます。「救急です」と告げます。
- 「いつ」「どこで」「だれ(とだれが)」「どうしたか」どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝えましょう。
- 「名前」「住所」「電話番号」を確実に伝え、近くの目標物も伝えます。
- 救急車が到着するまでの救命手当の方法を聞きましょう。
- 複数人いる場合は、サイレンが聞こえたら案内できる場所まで向かいましょう。
- 救急隊員に状況を伝え、状況を把握できている人が同乗しましょう。