

「地震等災害時の応急処置 の必要性」

総合保健体育科学センター
保健管理室
押田芳治

東京消防庁制作

地震時の行動について地震 その時10のポイント

1 地震の時は、まず身の安全を図り、揺れがおさまるまで様子を見る



2 火を使っている時は、揺れがおさまってからあわてずに火の始末をする



4 窓や戸を開け 出口を確保

3 屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意



6 門や塀には近寄らない



5 落下物注意



東京消防庁

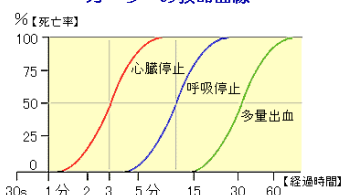
応急手当・救命手当

医療行為とは異なり、公的資格や救急法講習修了証の有無等に関係なく、人間として誰もが知っておかなければならない基本的な知識・技術を言う。

地震等の災害で考えられるケガ

- ・ 家具や落下物による下敷きになっている
- ・ 脈や心臓、呼吸が止まっている
- ・ 割れたガラス等による切り傷
- ・ 火傷
- ・ 骨折

カーラーの救命曲線



心停止・呼吸停止からの死亡率を示す。

- ・ 心臓停止後3分で50%死亡
- ・ 呼吸停止から10分で50%死亡
- ・ 多量出血から30分で50%死亡

救急車到着に平均6分、地震等災害時、救急車は何時来る？

【トリアージ】

医療機能が制約される中で、一人でも多くの傷病者に対して最善の治療を行うため、傷病者の緊急度や重症度によって治療や後方搬送の優先順位を決めることを言う。

第一順位 最優先治療群(重症群)

生命を救うため、直ちに処置を必要とするもの。
窒息、多量の出血、ショックの危険のあるものなど。

第二順位 待機的治療群(中等症群)

多少治療の時間が遅れても、生命に危険がないもの。
基本的には、バイタルサインが安定しているものなど。

第三順位 保留群(軽症群) 上記以外の軽易な傷病で、ほとんど専門医の治療を必要としないものなど。

第四順位 死亡群

既に死亡しているもの又は明らかに即死状態で、心肺蘇生を施しても蘇生可能性のないものなど。

意識がない場合

- ・声をかけ反応を確認する。
- ・目を開きライトを当てて、瞳孔が反応するか確認する。
瞳孔が開いている場合は緊急事態です。
- ・脈を確認する、弱くないかどうかを確認する。
- ・意識が無い場合、気道を確保し呼吸を確認する。
決して揺すったり強く叩いてはいけない。
- ・部分的な腫れ、頭部にコブがある場合は冷やす。



気道の確保



意識障害や呼吸停止、心停止が生じると下顎をささえている筋肉の緊張が失われ、
舌根が沈下して気道の閉塞が生じる。

額に当てた手は人工呼吸時に鼻をつまみやすい位置に置く。

片手を額に当ててもう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先に当てこれを持ち上げ気道を確保する。

成人の心肺蘇生法

- 1) 傷病者の横にヒザをついて座る。
- 2) 圧迫部位はみぞおちより指1本分あけた部位より上の部分になる。
- 3) 胸骨の下の縁に人差し指と中指の2本の指を置く。



成人の場合3.5～5cm圧迫します。
1分間に100回の速さで15回圧迫する。
心肺マッサージ15回、人工呼吸2回の繰り返し。

【クラッシュ(座滅)症候群】

震災などで、救出や搬送が遅れたため、救出後に急性腎不全や心不全を起こす全身障害をいう。簡単に言うと、長い時間下敷きになっていた人がなりやすい。

2時間以上家屋や家財の下敷きになっていたか？
座滅した手足が動かず茶褐色の尿が出る。

- ・血流を再開させる前に、大量の水を飲ませる。
- ・手足部分から体の中心部への血液の急激な流入を防ぐ
ゴムバンドが無い場合、タオルなどで代替し止血帯法の要領血流を止めてから救出をする。

止血法

- (1)患部にガーゼや布を直接当てて、強く圧迫する。
- (2)手足は、心臓より高い位置に上げると血が止まりやすくなる。
頭、額からの出血は枕などで頭を高くする。
- (3) 前述の(1)(2)で効果的な止血ができないときは、止血帯をする。
患部から心臓に近いところを、包帯などで固く結ぶ。

鼻血を止める方法

- あごを引いて、小鼻の部分を指でしっかりつまんで圧迫する。
- 冷やしたタオルなどで、鼻を冷やす。
- 鼻をつまんでも止まらないときガーゼや脱脂綿を鼻に詰めてから、鼻をしっかりとつまむ。15分以上経過しても出血が止まらないときは病院へ。

洗浄・消毒の方法

- 傷口を水道水で洗い流す。消毒液があれば消毒する。
- 清潔な布やガーゼで傷口を覆い、包帯もしくはばんそうこうを巻く。

突き指した

濡れタオルや冷湿布で冷やし、次にボール紙を添え木にして、突き指した指と隣の指とを一緒に包帯で巻いて固定したり、ボールを握った状態で固定する。

骨折をした

添え木は身近なもので代用。骨折部分の上下の関節に届く長さで幅も十分あるものを選ぶ。
これを布などで2カ所以上結び、骨折箇所を固定する。

捻挫をした

患部を濡れタオルや冷湿布で冷やし、三角巾などで固定し、患部を心臓より高くする。

やけどをした

- すぐに水で冷やすこと。できれば水道水で、痛みや熱さを感じなくなるまで、冷やす(10~15分)。氷なら一層効果的である。
- 衣服は無理に脱がせず、直接水をかけて冷やす。

地震等における受傷事故を防止する。

- 1 まず、自分の安全を確保する。
- 2 興奮状態にある。とにかく、落ち着くこと。
- 3 自分の周囲を確認する。
- 4 負傷者を救助する。その際、余震などによる落下物に注意を払う。