



9月9日は「救急の日」



厚生労働省と総務省消防庁は、救急業務及び救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に、毎年9月9日を「救急の日」、救急の日を含む1週間を「救急医療週間」と定めています。

近年、大規模な自然災害が相次いで発生しています。大規模災害の直後は救急車がすぐに到着できません。医療リソースが限られる中で大切な人の命を救うため、私たち一人ひとりができる応急手当を確認しましょう。

災害時の応急手当～災害時、救急車はすぐに来れない！～



手当を始める前の大事な約束！

・周囲の安全確認・自分の感染予防・救急隊、医師へ引き継ぐための「つなぎ」を覚えておきましょう。

意識・呼吸がない【心肺蘇生】

1. 肩を叩き大声で呼ぶ。反応（呼びかけに対して、目が開かない、嫌がる動作や返事などの仕草が一切ない）がなければ119番とAEDを周囲に頼む。
2. 胸骨圧迫：呼吸がなければ胸の真ん中を「強く・早く・絶え間なく」押す。
※1分間に100～120回のテンポ、胸が5cm沈むまで。

肘を伸ばし、体重をのせて押す！



骨が折れた【身近な物で固定】

- 1 骨折部を挟む上下の関節まで届く長さの「板」をあてる。
※折り畳み傘・雑誌・厚手の新聞紙で代用可能。
- 2 固定：タオルや紐でズレないように優しくしっかり縛る。

骨折部は、動かさずに固定！



大出血している【直接圧迫】

- 1 感染を防ぐため、必ずビニール袋やゴム手袋を着用する。
- 2 傷口に清潔な布をあて、片手で強く押す（片手で無理なら両手で体重をかける）。

他人の血液に直接触れない



大地震の直後は、通報の殺到や道路の寸断により、救急車が到着するまでに途方もない時間がかかる（あるいは来られない）可能性が非常に高いです。

「救急隊が来るまでの間、その場にいる私たちが命を繋ぎ止める」。だからこそ、この応急手当の知識が必要不可欠なのです。

災害時に重要な「自助」

災害による被害をできるだけ少なくするためには、一人ひとりが自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」が重要だと言われています。特に災害が発生したときは、まず、**自分が無事であることが最も重要です**。「自助」に取り組むためには、まず、災害に備え、自分の家の安全対策をしておくとともに、家の外において地震や津波などに遭遇したときの、身の安全の守り方を知っておくことが必要です。また、身の安全を確保し、生き延びていくためには、水や食料などの備えをしておくことも必要です。

災害時、まずは自分が無事でいること。
それが周りを救う力になります！

