学習の流れの例

① 救命処置をすることで症状の悪化を防ぎ、どれくらいの命を救うことが出来るのかを知る。
② 救命処置の流れについて学ぶ。
③ さまざまなパターンでの応急手当の方法を学ぶ。

学習後の生徒の姿

救命処置の重要性を理解し、様々な応急手当の知識がある。実際にけが人や病気の人を見かけた場合には、学習した応急手当の知識を活かそうとしている。

指導のポイント

いざというときのために、応急手当の知識と技術を身につけておくことは非常に重要である。心肺蘇生やAEDの使用など、救命のための基本的な応急手当を知っておくことで、緊急時に適切に対応できるように導く。

●救急救命処置の重要性

けが人や急病人が発生した場合、その場に居合わせた人が応急手当を速やかに行えば、救命効果の向上に繋がる。
緊急の事態に遭遇した場合、適切な応急手当を実施するためには、日頃から応急手当に関する知識と技術を学び、身に付けておく必要がある。

日本では、救急隊が通報を受けてから現場到着までに、平均約7.7分かかる。
心肺停止（心臓と肺が共に停止する）を起してから、救急救命士による最初の救命処置が始まる迄の時間は、通報までの時間も含まれるので平均12分。この場合の救命率は３％以下である。つまり100人のうち３人しか命を救うことが出来ないという事になる。脳が酸素なしで生きられるのは、わずか３～４分と言われており、命が助かったとしても、重い脳障害が残る。

心肺停止になると、脳への血流が止まり、10～15秒で意識を失う。脳の血流障害によるダメージは、時間の経過と共に急速に進む。

〈救命の可能性と時間経過グラフ〉

心肺停止から救命処置が行われた時間
１分以内･･･95%が救命される。
３分以内･･･75%が救命され、
　　脳障害も避けられる可能性がある。
５分経過･･･救命率は25%
８分経過･･･救命の可能性は極めて低くなる。

救命処置を行うまでの時間が早急に行われている程、命を救える可能性が高くなる。

参照：東京消防庁「応急手当の重要性」
　　八王子整形外科「痛みの話Q&A　救命処置」

●救急車の適時適正な利用について

救急車を呼んだ方が良いか、病院に行った方が良いかなど、判断に迷ったとき、救急安心センター事業(＃7119)という電話相談窓口がある。
救急安心センター事業(＃7119)は、専門家からアドバイスを受けることができる電話相談窓口である。医師、看護師、相談員が、病気やケガの症状を把握して、救急車を呼んだ方がいいか、急いで病院を受診した方がいいか、受診できる医療機関はどこかを案内したり、適切なアドバイスが受けられる。

参照：厚生労働省「救急安心センター事業【＃7119】とは」

●気道異物の除去

喉に物を詰まらせて苦しがっている人の特徴として、「チョークサイン」と言う自分の首を絞めるような仕草をする。このような方を見かけたらすぐに声かけをする。声が出せずにうなずくようであれば、ただちに救急車の要請をして、背部叩打法か腹部突き上げ法を試みる。
ただし、妊婦及び1歳未満の乳児には、腹部突き上げ法は行ってはいけない。

参照：秦野市役所「気道異物の除去 」

●止血法

大人の体には約4～5L(体重のおよそ8%)の血液があり、出血によって1L以上の血液が失われると生命に危険が及ぶ。
直接圧迫止血法の他にも止血帯止血法がある。
これは出血が激しい場合など、直接圧迫止血法でも効果がない場合に、出血している上肢または下肢に対して帯状のもの（止血帯）を使用して止血する方法である。

参照：高知放送局NHK「応急手当（１）止血」
　　日本赤十字社「多量の出血」

●やけどの応急手当

15-30分間冷却すると良いと言われている。指先や脚のやけどのような場合は1時間くらい冷却することで症状が軽くなり、やけどの進行を止め、痛みも押さえることができる。
自分の判断で油薬などをつけてしまうとその後の治療に差し障りがでてしまうこともあるので、やけどをした部位には医師の診察治療を受けるまで自分の判断で軟膏や油などはつけないようにする。

参照：日本皮膚科学会「やけどの応急手当はどうしたらよいですか？」

●熱中症の応急手当

場所に応じた熱中症対策を行うことが大事である。
また、通気性がよく吸湿性、速乾性のある衣服を着用することで体温の上昇を防ぐ。
〈室内〉
- 扇風機やエアコンで室温を調節する。
- 遮光カーテン、すだれなどを利用して、日光による室温の上昇を防ぐ。

〈屋外〉
- 日傘や帽子の着用。
- 日陰の利用、こまめな休息を取る。
- 猛暑日はできるだけ外出を避ける。

室内にいても条件によっては、熱中症になることがある。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分を補給することが大切。

参照：厚生労働省「熱中症を防ぎましょう」