

# おうちでできる 応急手当 ハンドブック

～もしもの時に役立つ知識～

## 保存版



博愛会グループSDGs 構想プロジェクト



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



博愛会は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

# すり傷

転んで皮膚が地面と擦れたときなどに生じる傷です。傷は浅く、わずかに出血があります。汚れや雑菌がつきやすく、化膿しやすいので注意が必要です。

## 手当のしかた

1

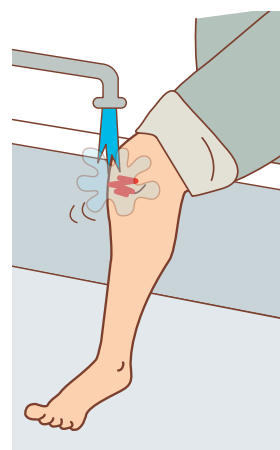
泥や砂などの汚れがあれば、水道水でよく洗い流します。

2

傷口にガーゼなど（なければ可能な限り清潔な布）を当て、手で押さえて止血します。

3

傷口に泥や砂などの異物がついていないことを確認します。



# 切り傷

刃物やガラス・金属・まれに紙や植物の葉など、  
鋭い物で切ってできる傷です。  
出血が多く強い痛みがあります。

## 手当のしかた

1

ガーゼなどのできるだけ清潔な布で直接  
押さえて圧迫止血をします。

2

出血が多い場合は、血液を手で触れない  
ようコンビニ袋などを使用します。

3

感染症を防ぐため、水にぬらさない様に  
します。

4

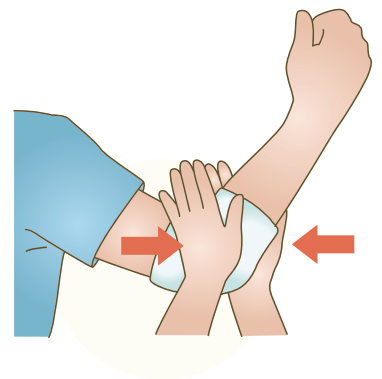
大体の出血は 30 分ほどで止まります。

ポイント

「止まったかな・・・？」と開けてみないようにしてください。  
せっかく止血しかかっても再度出血する可能性があります。

5

包帯などで強めに圧迫固定し、心臓より  
も高い位置に上げておきましょう。



# ねんざ

物にぶつかったり、転んだり、転落などをした時に起きる怪我です。痛みのある個所が腫れ、内出血を伴うこともあります。

## 手当のしかた

1

三角巾 1 枚を用意  
(なければネクタイやスカーフの袋などを切って使用)

2

たたんで三角巾の中央を足の裏に当てます。

3

三角巾の両端を足首の後ろに引き上げて交差させます。

4

三角巾の両端を足の甲の方に回し、足首で交差させ、両端をかかるとに斜めに巻いた三角巾の内側に通します。

5

三角巾の両端を足首の前で結びます。

ポイント

靴は添え木の代わりになるので脱がずにその上から三角巾などで固定します。



# やけど

沸騰したお湯などに触れておこるやけどが多く、炎によるやけどでは重症になりやすいです。また、長時間湯たんぽやカイロに触れていると低温やけどを起こす事もあります。

## 手当のしかた

1

水道水を出しっぱなしにして洗面器に水を受けなどして水の勢いを弱めながら 30 分くらい冷やします。

2

水が出ない時は水で濡らしたガーゼやタオルを頻繁に変えて冷やします。

3

水ぶくれはやぶらないで下さい。水ぶくれの範囲が手のひらより大きい場合や、痛みが治まらないとき、皮膚が黒く焦げていたり白くなっていた場合は無理に処置をしようとせず 119 番通報をし指示を仰ぎましょう。



ポイント

やけどの皮膚にくっつくのでティッシュや綿は当てないようにしましょう。

# 打撲・骨折

物にぶつかったり、転落した時などに起きる怪我です。  
単なる打撲と安心せず、骨折を疑いましょう。  
ぶつけた箇所が変形していたり触れた時に激しい痛みがある時には骨折やヒビが疑われます。

## 手当のしかた

1

痛めた箇所を動かさない様に、安静にして氷のうなどで冷やします。  
氷のうはビニール袋などに氷や冷たい水を入れて作ります。  
直接皮膚に当てると凍傷になるのでタオルなどで包みます。

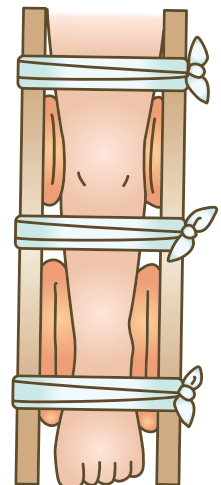


2

痛めた箇所を心臓より上に挙げて安静にします。

3

骨折が疑われる場合は添え木を当てて包帯や布で固定します。  
ちょうどよい副木がない場合は、手近にあるもので代用するとよいです。  
手指の骨折には筆記具（エンピツやボールペン）、かまぼこ板など。腕、足の場合も本や木の枝、傘で代用できます。  
固いものが見つからない時でも、厚手の毛布などでも代用可能です。  
固定はきつくしすぎないようにし、血流を妨げない様にしましょう。



肩・腕・肘の場合は三角巾で支えます。

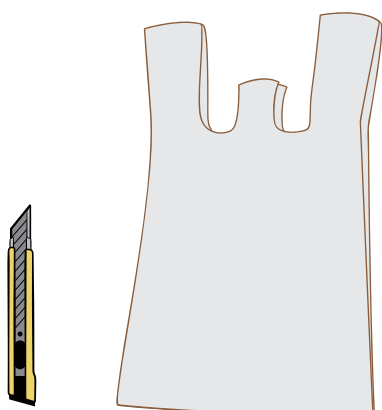
スカーフやネクタイ等で適当な大きさの円形を作り三角巾の代用とし、腕をつります。

布もなければ、ビニール袋やラップなどでも代用できます。

## 簡易三角巾

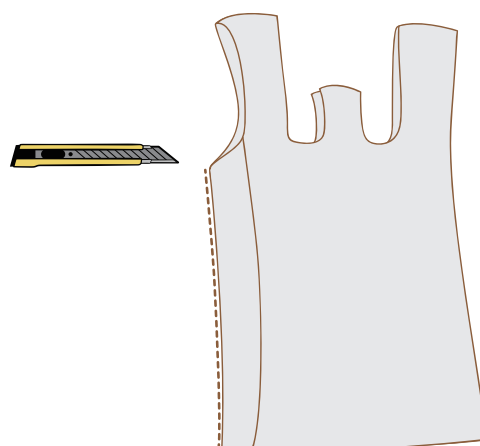
### <用意するもの>

- ・持ち手付きのビニール袋
- ・カッターナイフまたはハサミ



### <作り方>

- ・片側をカットする



### <着け方>

- ・カットした側から頭から被って腕を通す

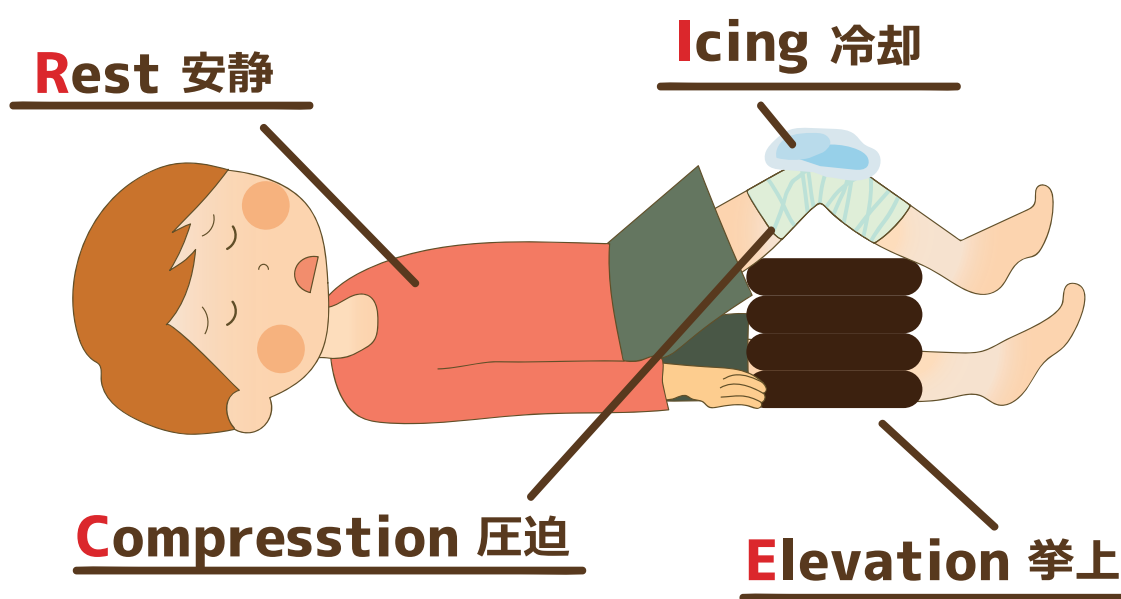


応急手当で大切なことは

# ライス

と覚えてください！

## RICE処置



**Rest 安静**

**Icing 冷やす**

**Compression 圧迫する**

**Elevation 心臓より高く上げる**



2020年●●月●●日発行

【発行元】博愛会グループ SDGs 構想プロジェクト 〒080-2473 北海道帯広市西23条南2丁目16番地27

【参考文献】

・一般社団法人 茨城県医師会応急手当ハンドブック

[www.ibaraki.med.or.jp](http://www.ibaraki.med.or.jp)

・救急ハンドブック - 公益財団法人スポーツ安全協会

[www.sportsanzen.org/content/images/other/kyukyu.pdf](http://www.sportsanzen.org/content/images/other/kyukyu.pdf)