まさかのときの 応急対応 応急処置

編集発行 一般財団法人 日本防火・危機管理促進協会

この刊行物は、宝くじの社会貢献広報事業として
助成を受け作成されたものです。

目　次

まさかのときの 応急対応 応急処置

応急対応

火災時の応急対応 …… P2
豪雨・土砂災害時の応急対応 …… P3
地震時の応急対応(在宅時) …… P4
地震時の応急対応(外出先) …… P5
地震時の応急対応(屋外) …… P6
津波への応急対応 …… P7
竜巻時の応急対応 …… P8
落雷時の応急対応 …… P9
火山噴火時の応急対応 …… P10

応急処置

心肺停止時の応急処置 …… P11
食べ物がのどに詰まった時の応急処置 …… P12
やけどの応急処置 …… P13
出血の応急処置 …… P14
骨折の応急処置 …… P15
頭を強打した場合の応急処置 …… P16
熱中症の応急処置 …… P17
動物にかまれた、虫にさされた場合の応急処置 …… P18

火災時の応急対応

火災を知らせる

まわりの人に大声で
火事であることを知らせる。

119番通報、大声で知らせる

出火直後の初動対応

出火直後は消火器等で初期消火をする。
火が天井に達するようであれば直ちに逃げる。

火災直後は消火器で初期消火する

姿勢を低くして逃げる

宿泊先での事前確認

宿泊先では非常口、避難階段などの
避難経路を必ず事前に確認する。

非常口の位置を確認する

避難階段の施設の有無を確認する

豪雨・土砂災害時の応急対応

防災情報を集める

テレビやラジオ、インターネット、
防災行政無線等で警戒情報をチェックする。

避難先や気象状況、河川の危険度等の情報

避難場所に逃げる

土砂災害警戒情報が出された場合は、
避難場所などへの避難を最優先に!

警戒区域外の安全な場所に逃げる

明るいうちに避難場所へ行く

屋内での避難

安全な部屋に避難する。地鳴りなどの
異常を感じたらすぐ家を出る。

がけの反対側の部屋

2階以上の部屋

地震時の応急対応(在宅時)

ゆれを感じたら

ゆれを感じたり、緊急地震速報が流れたら、
すぐに身を守る行動をとる。

テーブルの下に入り身を守る

家具が倒れてこない場所に移動する

ゆれが収まったら

地震のゆれが収まったら
落ち着いて行動する。

火元を確認する

出口を確保する

家から出る時は

家から出る時はあわてずに
安全対策。

ガスの元栓、ブレーカーを止める

持出品は背負える量の物にしぼる

地震時の応急対応（外出先）

屋内では

スーパー、デパートではショーケースなど倒れやすいものから離れる。

バッグや買い物かごで頭を保護する

動いていてもエレベーターは使わない

地下街で停電になったら、非常照明がつくまで、動かない。

1つの非常口に殺到しない

地下街で避難する時は壁づたいに避難する

普段からの準備

集合場所、避難場所へすみやかに移動する。災害用伝言板などで安否を確認する。

家族で避難先を事前に決めておく

地震時の応急対応（屋外）

屋外では

住宅街では、ブロック塀や石塀の倒壊や落下する屋根瓦やエアコン室外機に注意。

塀や住宅の倒壊に注意する

電柱や自販機から離れる

オフィス街や商店街では、窓ガラスや外壁、看板の落下に注意。

窓ガラスは、時速40～60kmで落下するので顔を保護する

商店街では、看板の落下に注意する

運転中は

徐々にスピードを落として、道路の左側に停車する。

停車したら、エンジンを切り揺れが収まるまで車外に出ない

避難する場合は、キーはつけたままにし、避難する

津波への応急対応

津波からの避難

大きな地震が起きたら津波を警戒して、いち早く高台へ避難する。

津波警報を持たずにすぐ高台に避難する

津波警報が解除されるまでは帰らない

大きな地震発生後は、テレビやインターネットで津波情報を確認する。

海や河川には近づかない

車は使わず徒歩で高台に逃げる

普段からの準備

ハザードマップによる津波浸水区域や避難場所、避難経路を確認しておく。

家族で避難先を事前に決めておく

竜巻時の応急対応

屋内では

竜巻は移動速度が速く、短時間で狭い範囲に集中して被害をもたらすので注意する。

窓や雨戸を閉める

トイレや浴室など窓のない部屋に避難する

屋外では

プレハブの建物や物置の中には逃げない。頑丈な建物や地下室へ避難する。

電柱や樹木のそばには逃げない

建物がない場合は側溝などに身を伏せる

屋外のイベント、運動会などの学校行事や建設現場などでは充分注意する。

竜巻注意情報を確認して、早めに避難する

落雷時の応急対応

屋外では

雷鳴が聞こえたら、
すぐに避難する。

建物の中に避難する

自動車の中に避難する

落雷から身を守る

まわりより高い所や
ひらけた場所から離れる。

姿勢を低くして両足を
そろえてしゃがみ込む

傘をさすのは危険

避難できる建物がない場合は、木や電柱
から4m以上離れた位置で身を低くする。

大きな木から
離れる

火山噴火時の応急対応

火山が噴火したら

すぐに頑丈な建物やシェルターに隠れる。
噴火警戒レベルを確認する。

登山中であれば
岩陰に潜む

山の地形、風向を
考えて避難する

遠方でも注意

噴火時には火山灰や小さな噴石が
風に流されて遠方まで降るため注意する。

マスクをして
のどや肺を守る

ゴーグルなどをして
目を守る

灰が降っている時はできるだけ
自動車の運転は控える。

運転を
している時は
ハザードランプ
を点灯し、
速度を落とす

心肺停止時の応急処置

心肺蘇生

倒れている人の
肩を軽く叩きながら
大声で呼びかけて
反応を確認する

❶ 119番通報と
AEDの手配

❷ 呼吸を確認する
●胸部と腹部の動きを見て判断

❸ 正常な呼吸がない
場合はただちに
心臓マッサージ
(胸骨圧迫)を行う
●他方の手をその手の上に
重ねる
●肘をまっすぐ伸ばして体重を
かけ、胸を3.5～5cm圧迫する
●1分間に100～120回のテンポで
●中断は最小に

❹ AEDが到着したら
音声ガイドに従って
AEDを操作する

食べ物がのどに詰まった時の応急処置

異物除去

自分の首をしめるような
しぐさは窒息のサインです。
すぐに異物除去と119番通報を。

【異物の除去】

口の中に異物が
見えたら
指にハンカチ等を
巻きつけ、
異物をかき出す

【背部叩打法(はいぶこうだほう)】

患者の後ろから、
手のひらの付け根で
4～5回叩く

左右の肩甲骨の
真ん中あたりを
強く何度も叩く

【腹部突き上げ法】

❶ 患者の
後ろに回り、
胴体付近に
手を回す

❷ へそとみぞおちの
中間を握り拳で
圧迫するように
突き上げる

意識がない
場合は胸骨
圧迫による
心肺蘇生を
開始する

やけどの応急処置

程度を調べる

やけどは
初期の手当て
(すばやく冷やす)と
適切な治療が大切。

やけどの深さ(皮膚の状態)とやけどの広さからやけどの程度を判断する

やけどが重症の場合はただちに救急車を呼ぶ

軽いやけどの場合

すぐに水をかけて痛みが取れるまで冷やす
○患部を少しはずしてあらす ○10~30分

衣類を脱がさずに、衣類の上から水をかける

水ぶくれはつぶさず清潔な布で覆って病院に行く

薬品や油は塗らない

出血の応急処置

止血する

感染防止のため、傷病者の血液に直接触れない。
多量の出血時は
119番通報を。

清潔な布やガーゼをあてて片手で圧迫

出血量が多いときは両手で強く圧迫

しばらく圧迫することで止血できる

包帯を少しきつめに巻くことでも、圧迫して止血できる

感染防止のため、血液には直接ふれない

ゴム手袋などがない場合はビニールの買い物袋を利用

骨折の応急処置

部位の確認

傷口から骨が見える
開放性骨折か、
皮下骨折かを
確認する。

動かさないように
しながら、痛がっている
ところを確認する

骨折の症状は
「激しい痛み、変形、
骨が飛び出している」

患部の固定

協力者がいれば
骨折しているところを
支えてもらう

雑誌等、添え木代わりに
なるものをあてて
固定する

肩、肘、腕の場合は
三角巾で支える

骨折部の上下の関節が
固定できる長さの
もので固定する

○ダンボールを利用した例

頭を強打した場合の応急処置

呼吸の確認

頭を強く打った人の反応と
呼吸の有無を確認する。
少しでも異常があれば
119番通報を。

呼吸をしていない
場合は胸骨圧迫による
心肺蘇生を開始する

おう吐する時は、
首を曲げないようして
体を横向けに

意識がはっきりしていても、
しばらく水平に寝かせて
経過観察

頭部の出血は
清潔なガーゼなどで
押さえて圧迫止血

頭痛、吐き気、けいれん
発作などがある場合は
すぐ受診を

熱中症の応急処置

冷やして体温を下げる

自力で水分補給できない時には、すぐに119番通報する。

涼しいところに移動させて横になって休ませる

ベルトやネクタイをゆるめ、ボタンを外して衣類をラクにする

スポーツドリンクや塩分を補給する

濡らしたタオルやハンカチでくるんだ保冷材で冷やす
太い血管が通っている部分に当てる

顔面が蒼白で脈が弱い場合足を高くして寝かせる

意識のない人に水分を飲ませない肺に入ると危険

虫にさされた、動物にかまれた場合の応急処置

虫にさされた（ハチ、ムカデなど）

虫にさされていつもと違う症状が見られたらすぐに病院へ。

◎人によっては命に危険をもたらすアナフィラキシーを起こすこともあるので、いつもと違う症状が見られたら、すぐに病院へ行く。

針が残っていたら、根元から毛抜きで抜く

◎針をつまむと、針の中の毒をさらに注入することがある。

冷湿布をして医師の診療を受ける

動物にかまれた

犬、猫にかまれたら感染防止のため医師の診察を。

小さなきずでも、水でよく洗い消毒する

きずの回りも唾液がついているところはよく洗う

※清潔なガーゼを当てて包帯をする。

応急処置監修 近藤 祐史 日本赤十字社医療センター／国内医療救護部医師

宝くじは、
みなさまの豊かな暮らしに
役立っています。

宝くじは、図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、少子高齢化対策や災害に強い街づくりまで、さまざまなかたちで、みなさまの暮らしに役立っています。

一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人 日本宝くじ協会
http://ja-takarakuji.or.jp/