

## 自主救護の必要性

震災や風水害等で、同時に多数の傷病者が発生したときは、平常時のように救急車に期待することは困難です。自分たちの生命・身体は自分たちで守るという心構えを持ち、お互いが協力し合って救護活動ができるような環境作りが望まれます。そのために当自治会では、毎年11月に「救命講習会」を実施しています。受講後は一次救命処置実技講習修了者として「普通救命講習修了証」が渡されます。その内容を紙面で紹介しますが、是非講習会に参加して技能を身につけて下さい。

### 一次救命処置

一次救命処置とは、①心肺蘇生と②AEDの使用によって、止まってしまった心臓と呼吸の動きを助ける方法のことです。救急車が到着するまでの大切な役割を持っている救命処置です。

#### 心肺蘇生とは

心肺蘇生とは、胸を強く圧迫する「胸骨圧迫」と口から肺に息を吹き込む「人工呼吸」によって、止まってしまった心臓と呼吸の動きを助ける方法です。

脳は、心臓が止まると15秒以内に意識がなくなり、3～4分以上そのままの状態が続くと回復することが困難となります。

心臓が止まっている間、心肺蘇生によって脳や心臓へ血液を送り続けることはAEDの効果を高めるとともに、心臓の動きが戻った後に後遺症を残さないために大変重要な応急処置です。

#### AEDとは

AED(自動体外式除細動器)とは心臓が突然止まるのは、心臓がブルブルと細かくふるえる「心室細動」によって生じることが少なくありません。この場合には、できるだけ早く心臓に電気ショックを与え、心臓のふるえを取り除くことこれを「除細動」という)がとても重要となります。

AEDとは、心臓に電気ショックを行うための機器です。電極パッドを貼ると、自動的に、電気ショックが必要かどうか決定し、音声メッセージで電気ショックを指示してくれるため、一般市民でも簡単に確実に操作することができます。

## ① 反応を確認

傷病者の肩を優しくたたきながら「わかりますか？」  
「大丈夫ですか？」など  
大声で呼びかけ、反応を確認。



## ② 助けを呼ぶ

反応がなければ、大きな声で助けを求め **119番通報** と **AEDの手配** を頼む。



## ③ 呼吸の確認

10秒以内で胸と腹部の動きを確認し、普段どおりの呼吸がある場合は、回復体位をとらせる。呼吸がない場合は心停止とみなし胸骨圧迫を行う。

回復体位

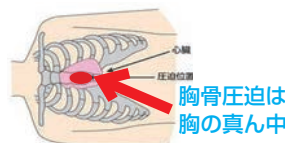


呼吸の確認



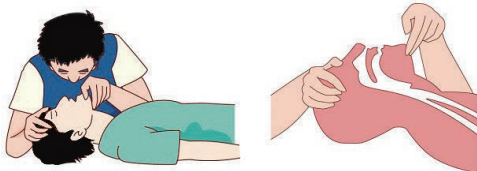
## ④ 胸骨圧迫

肋骨の下半分（胸の真ん中）に両手を重ね、傷病者の胸が少なくとも5cm沈み込むように、速さは（テンポ）1分間に少なくとも100～120回のペースで **胸骨圧迫30回** 30回連続して強く、速く、絶え間なく圧迫する。



## ⑤ 気道確保

片手を額に当て、もう片方の手（2本指）をあご先に当て、頭を反らせて**空気の通り道**を確保する。



## ⑥ 人工呼吸2回

病者の鼻をつまみ、大きな口を開けて傷病者の口を覆って密着させ、約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を、2回吹き込む。

人工呼吸2回



④⑤⑥を繰り返す

## 心肺蘇生法

胸骨圧迫30回 人工呼吸2回

人工呼吸を実施できる方は、**胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返し実施する**。AEDが到着するまで続けます。電気ショックで回復しない場合は救急隊に引き継ぐまで繰り返す。



# AEDの使用

電源を入れて、音声メッセージに従う。

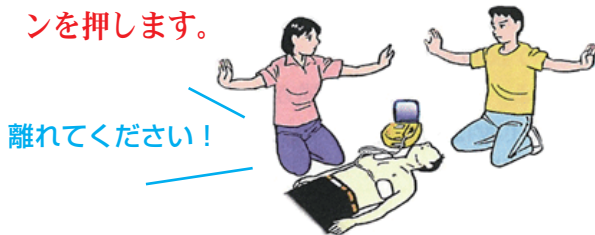
- ① 胸骨圧迫を中断し電極パッドを傷病者の体に貼る。貼る位置は電極パッド（またはAED本体）に書かれた説明や絵のとおり、皮膚にしっかりと貼る。体が汗などで濡れていたら、タオル等で拭き取る。



- ② 電気ショックの要否はAEDが解析して判断してくれます。解析中は傷病者に触れない。



- ③ 電気ショックを与えるときは傷病者からはなれます。誰も傷病者に触れていないことを確認したら、点滅しているショックボタンを押します。



- ④ 心臓が動き出し自力呼吸が再開したら心肺蘇生法を止めますが、そうでない場合は救急隊に引き継ぐまで心肺蘇生を続けます。（パットは張ったままでよい）

ショックボタンを押したら音声の指示に従う。



## 2 出血時の止血法

一般的に体内の血液の20%が急激に失われると出血性ショックという重篤な状態になり、30%を失えば生命に危険があり、できるだけ早い止血が望まれます。一般人が行う応急措置としての止血法は、出血部位を直接圧迫する直接圧迫止血法が基本です。

### 直接圧迫止血法

きれいなハンカチやガーゼ、タオル等で重ねて傷口に当て、その上を手で圧迫します。大きな血管からの出血の場合で片手で圧迫しても止血しないときは、両手で体重を乗せながら圧迫止血をします。

止血の手当を行うときは、感染防止のため血液に直接触れないように、できるだけビニール製やゴム製の手袋または、ビニール袋を使用します。

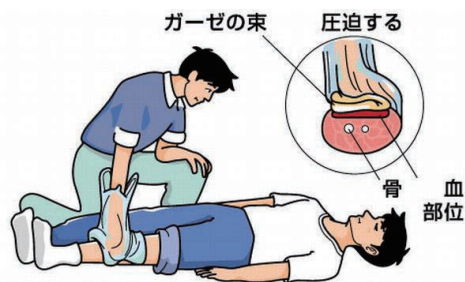
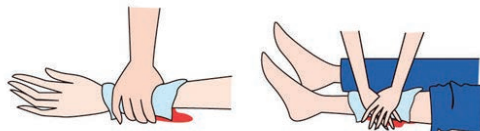
ガーゼなどが血液で濡れてくるのは、出血部位と圧迫位置がずれているか、圧迫する力が足りないと判断し、もう一度位置を確認しより強く圧迫します。

## 動脈生出血なら直ちに止血

血液は感染の可能性があるのでできるだけ手袋やビニール袋など使用し、血液に触れないようにする。



傷口を心臓より高い位置に



# 3

## やけどの手当

こんな場合は病院へ！

- 顔、頭、指の関節部分のやけど
- 水ぶくれができたとき
- 皮膚がジュクジュクしている時

やけど（熱傷）は、65℃以上の熱が身体に触れると起こります。たとえば、100℃の熱湯の場合は1秒でも身体に触れるとやけどになります。天ぷら油がはねてできた小さなものから、誤って全身に熱湯を浴びてしまったようなものなど、大小様々なやけどがあります。

やけどの程度は、『広さ』と『深さ』で判断します。医師や看護師に正しく症状を伝えることができれば、的確な応急処置が可能です。

やけど(熱傷)の

### 広さ

やけどをした範囲を表す場合『%』の単位が用いられます。これは、片方の手のひら（やけどをした人の）を『1%』と換算して広さを表現するものです。全身の『～%』という意味です。

やけど(熱傷)の

### 深さ

- 1度：皮膚が赤くなり、ヒリヒリ痛む程度
- 2度：水ぶくれができたり、ただれたもの
- 3度：皮膚が黒色や白色に変色している

## やけど(熱傷)の応急手当

きれいな冷水で15分以上、痛みがなくなるまで冷やします。

やけどの応急手当は『冷やす』ことが基本ですが、次のことに注意しましょう。

- 衣服の中でやけどをしている時は衣服は脱がさず衣服ごと冷やす。
- 2度のやけどで水ぶくれがある時は、破らないように注意する。



# 4

## 気道異物の除去

普通救命講習会では、心肺蘇生法の後に「気道異物の除去」についての講習があります。応急措置が救命の鍵を握るので大切な講習です。

適切な対処の第一歩は、窒息に気づくことです。苦しそう、顔色が悪い、息ができないなどがあれば窒息しているかもしれません。傷病者に「のどに何か詰ったの？」と聞き、声が出せず、うなずくようであれば窒息と判断し、直ちに行動しなければなりません。

まず、119番通報するよう誰かに頼み、直ちに異物の除去を試みます。傷病者が咳をすることが可能であれば、咳をできるだけ強くするように促します。咳ができなくなった場合には、窒息として判断し気道異物の除去のための迅速な対応が必要となります。

私たちができるのは

**背部叩打法** と **腹部突き上げ法** です。



### 背部叩打法

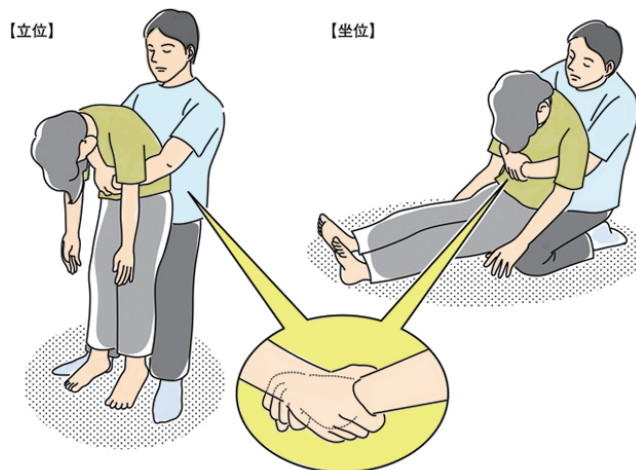
- ① 背中をたたいて異物を取り除くことを伝える。
- ② 頭を下げ異物が重力で下りやすいようにする。
- ③ 手の付け根で左右の肩甲骨の中間あたりを力強くたたく。
- ④ たたく方向は頭の方を目安にして、異物が取れるか、傷病者の意識が無くなるまで続ける。
- ⑤ 異物が取れないまま意識が無くなったら、直ちに**心肺蘇生**の手順に移る。

## 腹部突き上げ法

- ① 腕を後ろから抱えるように回す。
- ② 片手で握りこぶしをつくり、その親指側を傷病者のへそより上でみぞおちの十分下方に当てる。
- ③ その上をもう一方の手で握り、素早く手前上方に向かって圧迫するように突き上げる。

※明らかに妊娠していると思われる女性や、高度な肥満者には、腹部突き上げ法は行わず、背部叩打法のみを行います。

※腹部突き上げ法を行った場合は、内臓を痛めている可能性があるため、実施したことを救急隊に伝えます。



## 心肺蘇生

傷病者がぐったりして反応がなくなった場合は心停止に対する心肺蘇生の手順を開始します。

- ① 直ちに助けを呼び119番通報とAEDを手配する。
- ② 心肺蘇生を開始する。
- ③ 心肺蘇生を行っている途中で、口の中に異物が見えたならば異物を取り除く。
- ④ 口の中に異物が見えないならば、異物を探すのに時間を費やすことはせず、胸骨圧迫を長く中断しない。

# 防災訓練の必要性



震災で、同時に多数の災害が発生したときは、平常時のように消防車・救急車の配車を期待することは困難です。

自分たちの生命・身体は自分たちで守るという心構えを持ち、お互いが協力し合って避難活動ができるような環境作りが望まれます。

そのために当自治会では、毎年9月（防災の日）に「並木地区総合防災訓練」を実施しています。

## 1

### 初期消火の仕方

初期消火の仕方には、①水をかける。②濡れた毛布などをかぶせ空気を遮断して火の勢いを弱める。③土砂をかける。などがありますが、台所や石油ストーブからの出火を想定すると家庭でも消火器が欲しくなります。ここでは防災訓練で消防署員から授かった消火器の使い方をご紹介します。



事前)  
出火があったこと。  
今、初期消火に当たっていることを周囲に知らせること、平時なら119番通報が大切です。

### 消火器の使い方

粉末消火器 強化消火器  
放射時間 15秒程度 30~70秒程度

消火器を障害物にぶついたりしないよう注意しながら、火災の起きている場所近くの安全な場所まで運びます。あまり離れすぎていると、火への放射前に薬剤が尽きてしまいます。

概ね7~8m手前を目安とします

① 黄色の安全ピンを引き抜きます。



② ホースを外し、ホースの先端を持って火元に向けます。ホースの途中を持つと放射の圧力などからねらいが定まらず的確に放射できない恐れがあります。



③ レバーを強く握って放射します。消火器が重い場合、消火器を置いたままレバーを握って放射する方法もあります。



放射時間は、消火器の種類や薬剤の量により異なります。

放射時間や放射距離は本体に必ず表示してありますので、日頃から確認しておきましょう。

## 2

## 天ぷら油火災の消火のポイント

天ぷら油火災の消火の場合、あまり近づきすぎると放射薬剤の勢いで油が飛び散ることもあり、火傷などの危険があります。

4～5メートル程度離れたところから放射し、徐々に近づくようにします。また、放射の勢いがつよい場合、壁に当てて間接的に火元に散布する方法もあります。住宅用消火器やエアゾール式簡易消火具も少し離れたところからの放射で十分に効果があります。ただし、ハロンのエアゾール式簡易消火具については、天ぷら油火災には有効ではないとされています。購入時に注意しましょう。



逆に**強化液消火器**は、天ぷら油火災には特に効果があり、再燃の防止にもなります。粉末消火器は冷却効果が少ないため再燃する恐れがあります。粉末剤で消火した場合、薬剤をすべて放射し、コンロを消した後、蓋などをして空気の遮断を続けると良いでしょう。粉末消火器、強化液消火器には各々の特性があります。それを理解して使いましょう。

## 消火器での初期消火はどのくらいまで可能なの？

一般に消火器での初期消火が可能なのは、天井に火がまわるまでとされています。

**天井に火が燃え移った場合には、速やかに逃げましょう。**

逃げる際、ドアを閉めましょう。また、大声で周りの人に火災であることを知らせましょう。一人での消火活動を考えずみんなで協力することも大切です。

## 3

## 悪徳商法に注意

法外な値段で消火器を売りつける訪問販売があります。被害にあわないためには消火器の値段の相場を知っておくことです。

ホームセンターやスマホ、インターネットで簡単に調べられます。（※消防署では訪問販売はしておりません。）





# 中新井地区避難所マップ

防災ガイド避難所マップより



原児童クラブ・第二美原児童クラブ

所沢パークタウン・グリーン並木集会所 ● 並木(七)

並木(六)

総合運動場

美原中

市民体育館

北高校

所沢中央高校

中央小学校

並木まちづくりセンター  
さくら児童館

市営住宅並木団地集会所

ビレッジハウス所沢  
自治会集会所  
所沢パークタウン武蔵野団地  
自治会集会所

並木(八)

中央児童クラブ

東部浄水場

北高校

中新井(一)

伸栄小学校

伸栄児童クラブ

中新井(三)

中新井(二)

中新井自治会館

中新井

中新井(五)

富士見公園

栗の木公園

老人憩の家とめの里

津久井公園

中雲北原公園

中富

松下

所沢ニュータウン自治会集会所  
並木地域包括支援センター

市民武道館前

もみじ公園

富岡地域包括支援センター

市民武道館  
埼玉西協同

松原学園

かしの木学園



## 指定避難所

Designated Evacuation Center



## 指定避難場所

Designated Evacuation Sites

# 中央小学校

並木8-4



体育館



富士見公園も市から避難場所に指定されています



## 指定避難場所

Designated Evacuation Sites

# 富士見公園

中新井3-23



**119** 

消防署

Fire station

所沢東消防署  
富岡分署

神米金256-4

☎04-2942-4960



**110**



警察署

Police station

中新井交番

中新井3-20-20

☎04-2942-5830



## 非常時に役立つ連絡先

所沢市危機管理課(8:30~17:15) **04-2998-9399**

---

所沢市危機管理課(17:15~8:30) **04-2998-9111**

---

並木地区現地防災本部(並木まちづくりセンター) **04-2998-5911**

---

所沢東消防署富岡分署 **04-2942-4960**

---

所沢市上下水道局 **04-2921-1100**

---

武州瓦斯(株)所沢営業所 **04-2928-9000**

---

東京電力(株)埼玉支店志木支社 **0120-995-442**

---

(株)NTT東日本・埼玉西営業支店 **04-2997-5020**

---

埼玉西協同病院 **04-2942-0323**

---

所沢警察署 **04-2996-0110**

---

所沢ニュータウン自治会防災本部(中央小) **04-2995-5631**

---

Memo

併せてご覧下さい  
所沢市「防災ガイド・避難所マップ」

# 所沢ニュータウンの歌

作詞:小野 栄男  
(4-31-5)

—みんなで歌いましょう(伸びやかに)—

作曲:松本 和美  
(4-37-1)

C F F#dim C F G C

あ

*mf* C G C V F G Gaug C F

おばにかおーるむさーしののここーとこ

C F Dm7 C G C *mp* F C V

ろざわニューータウン みどーりにもゆるこー

C F G *mf* C Am Em F *f* F#dim V

のーまちーをひとのわかたくむすびあいあか

C F G C G C C

るいあすをきづきゆく と

一、青葉に香る 武蔵野の

ここ所沢 ニュータウン

緑に萌ゆるこの街を

人の和かたく結び合い

明るい明日を築きゆく

二、遠くに富士を仰ぎ見る

ここ所沢 ニュータウン

陽ざしまばゆいこの街を

若い力育くみて

希望の明日を築きゆく

三、青空高く澄みわたる

ここ所沢 ニュータウン

四季の華ただようこの街を

老いも若きも輪になって

理想の明日を築きゆく



所沢ニュータウン自治会

