

3. 呼吸を調べる

自分の頬を傷病者の鼻と口に近づけて、吐く息が感じられるかどうかを調べます。また同時に胸が上下に動いているかどうかとも目で確かめるようにします。感じて、聞いて、見て、呼吸の有無を確認して下さい。



4. 人工呼吸

呼吸がなければ直ちに人工呼吸を開始します。气道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。自分の口で傷病者の口全体をしっかりと覆い、空気が漏れないようにして、息をゆっくりと二回吹き込みます。

直接口対口で人工呼吸することには抵抗がある場合は、ハンカチやガーゼを置いてその上から口をあてて行って下さい。

5. 心臓マッサージ

傷病者の口に耳を近づけるとともに、体をよく観察し、呼吸をしているかどうか、また体に何らかの動きが見られるかをみます。もし、これらの徴候がなかったり、明らかにでない場合には、直ちに心臓マッサージを開始します。まずかたい床に傷病者をあお向けに寝かせます。次に胸の中央にある胸骨の下半分に片方の手の付け根を置きませ、その上にもう一方の手を乗せ、両肘をまっすぐ伸ばし



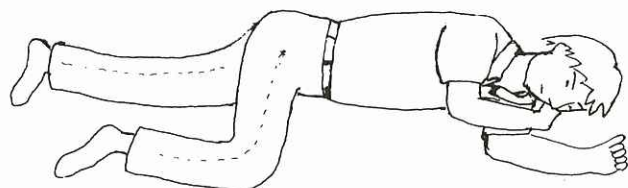
たまま、体重をかけて、傷病者の胸を真下に押しします。押す、力を抜く、を1分間に80〜100回のスピードで行います。



6. 心肺蘇生法の実施

心臓マッサージ一五回と人工呼吸二回のサイクルを、救急隊員が到着するまで続けます。もし、救助者が二人いる場合は、1人が119番通報し、もう一人が心肺蘇生法を行います。心肺蘇生法を実施している人が疲れた場合には、他の人が代わって心肺蘇生法を続けます。

たとえ呼吸や脈がもどつても、絶対に傷病者から目を離さないようして下さい。また意識はないが、十分な呼吸をしている場合には、傷病者を回復体位にして下さい。



回復体位のとり方

『ミニ救急』

◎止血法

一般に体内の血液の20%が急速に失われると出血性ショックという重い状態になり、30%を失えば生命に危険を及ぼすといわれています。

したがって、出血量が多いほど、止血手当を迅速に行う必要があります。

① 直接圧迫止血法

◆出血部位を圧迫する方法

・清潔なガーゼやハンカチなどを傷口に当て、手で圧迫します。

・大きな血管からの出血の場合で片手で止血しても止まらない場合、両手で体重を乗せながら圧迫止血をします。この時、明らかな骨折がある様なら体重をかけて圧迫止血する事は、さけて下さい。

止血の手当を行うときは感染防止のため血液に直接触

れないようにビニール手袋、又はビニールの買物袋等を使用して下さい。

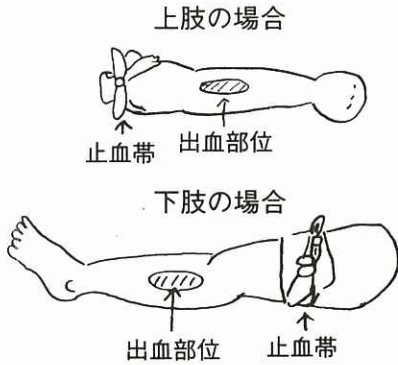


出血部位を直接圧迫

② 止血帯法

◆止血帯で止血する方法

手足の太い血管損傷による出血で、直接圧迫止血法では止血が困難な場合に行います。



◎車イスの介助法

1 平地での押し方

平地で介助者が車椅子を押す場合、車椅子の真後ろに立ち両手でハンドルをしっかりと握り移動します。前輪は、小さな溝や障害物に影響されやすいので前方を確認しながら進みます。



2 坂道での押し方

坂を上る時は、車椅子から身体を少し離し前かがみで一歩ずつ確実に押します。急な坂道を下る時は、後ろ向きで車イスを身体で支えながらゆっくりと下ります。不安な場合には、ブレーキを効かせな

がら下るとより安全です。緩やかな坂道を下る時には、前向きのまま、後方に引くようにしています。

3 段差の押し方

段差を上る時は、車椅子を段差に対して正面に向け、テ IPPING グレーバーを踏み込んで前輪を持ち上げて、段の上で前輪をのせ、後輪が段にぶつかった所でハンドルを持ち上げ前に出します。

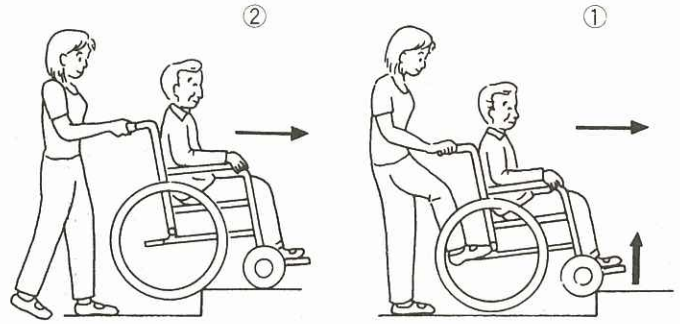


急な下り



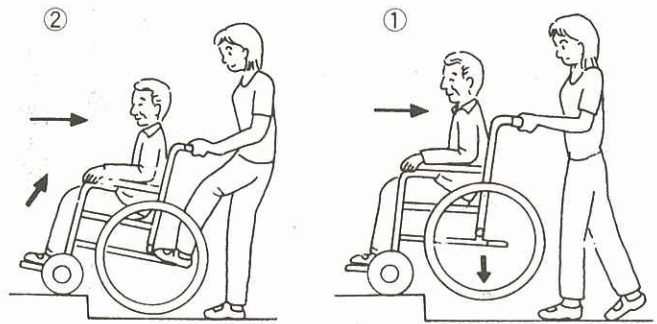
上り

下りる時は介助者が後ろ向きになり、ハンドルをしっかりと持ち上げて後輪を静かに落とし、後方に傾けたまま下がりにティップングレバーを踏みながらゆっくりと前輪を着地させます。



段差を上る時

電車に乗った時は、進行方向に向けて坐っていると、急ブレーキや、急発進の時に、上半身がゆれ、車イスから転落する可能性があります。電車にかざらず乗車スペースによゆうのある時は、進行方法に対して、直角（横むき）に車イスを止め、必ず両方のブレーキをしっかりとかけましょう。



段差を下りる時

「介護保険のママ知識」

*サービス内容

◇居宅サービス区分◇

○訪問介護

食事・入浴・排泄の介助、炊事・掃除・洗濯など日常生活の手助けを行います。

○訪問入浴介護

寝たきりの方の自宅へ入浴設備や簡易浴槽を積んだ移動入浴車が訪問し入浴介助を行います。この時、全身のチェックを看護師が行います。

○訪問看護

訪問看護ステーションから看護師、保健師が訪問し主治医と連絡を取りながら、観察や処置を行います。

○訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士などが訪問し日常生活の自立の為にリハビリを行います。

○通所介護（デイサービス）

日帰り介護施設に通い、食事、入浴、日常動作訓練、レクリエーションに参加します。

○通所リハビリテーション

医療施設や介護老人保健施設

などに通い、リハビリテーションを受けます。

○福祉用具の貸与

- ・ 特殊寝台
- ・ 特殊寝台付属品（マットレスなど）
- ・ 車イス
- ・ 車イス付属品
- ・ 手すり
- ・ 歩行器
- ・ つえ
- ・ 体位交換器
- ・ 移動用リフト
- ・ スロープ
- ・ 痴呆性老人徘徊感知機等

○短期入所生活介護又は療養介護

施設に短期間入所して介護又はリハビリなどを受けることができます。

次回「健康教室」のお知らせ

次回の健康教室は四月十八日（金曜日） 十三時三十分から十五時です。テーマは「音楽療法」です。

なお、次々回の健康教室は、六月下旬です。テーマは、「腰痛」です。たくさんのご参加お待ちしております。