

かてい
家庭でできる応急手当

おうきゅうてあて
応急手当

おうきゅうてあて
応急手当①～④

目次

- ① 応急手当に使える日用品
- ② 腕を骨折したときの応急手当
- ③ 足を骨折したときの応急手当
- ④ 止血法

① 応急手当に使える日用品

【固定具】・・・^{こていぐ}骨が折れてしまった^{ほね お}腕や足は、^{うで あし}グラグラし

ないように^{こてい}固定してあげると^よ良いです。

^{せんよう どうぐ}専用の道具がなくても、新聞紙や雑誌、ビニール袋など身近

にあるものが^か代わりに^{つか}使えます。



【写真】^{しけつ しし こてい しょうかのう にちようひん}止血や四肢の固定に使用可能な日用品

副子（添え木）となるもの

しんぶんし 新聞紙

いじょう かさ しょう きょうど ま
10 日分以上を重ねて使用すると強度が増します。

ざっし 雑誌

あつ いじょう じゅうぶん こていりよく
厚さ 1 cm 以上あれば十分な固定力があります。

ざっし かさ なが ひつよう ばあい
雑誌をずらしながら重ねると、長さが必要な場合でも

じゅうぶんこてい
十分固定することができます。

だん 段ボール

あし こてい さいてき
足の固定に最適です。

あしくび じゅうしょうぶ おお なが
足首から受傷部を覆うくらいの長さの段ボールを

あし そ お ま あし かたち そ
足のうしろ側に沿ってあてて折り曲げて、足の形に添

つつ
わせながら包みます。

固定するもの・吊るすもの

かいものぶくろ

買物袋

うで こっせつし つ かんたん あんていかん ぼつぐん
腕（骨折肢）を吊るすのに簡単で安定感も抜群。

ラップ

こてい ほうたい か かんせんぼうし
固定だけでなく、包帯の代わりや感染防止として、さ

ほおん さいてき
らに保温にも最適です。

ひも ひも かみひも
紐（ビニール紐、紙紐）、ネクタイなど

こていぐ うで あし しょう
固定具を、腕や足にくくりつけるのに使用します。

ポリ袋

ひもが しょうか あまぐ ぼうかん さいてき
紐代わりに使用可。雨具・防寒にも最適。

② 腕を骨折したときの応急手当

◆ ◆ 解説編 ◆ ◆

○雑誌・段ボール・新聞紙などを用意します。負傷箇所に応じて、前腕部なら雑誌や新聞紙など、上腕部なら肩から手首までを固定できる長さの段ボールなどを準備するのがポイントです。

★固定力が弱い場合は重ねたり、折り曲げたりすると強度が上がります！

○負傷した部位を包むように固定し、タオルなどで固定具と手の間の隙間をなくすと安定感が増します。

★この時、手の向きは保持が楽な姿勢（親指が上にくるように）して指先の動きや色を観察しやすい状態にするのがおすすめです！

○患部を包むように固定具ごと食用品ラップでグルグルとラッピングします。

★患部が動いてしまうと痛みが増してしまうので、できるだけ動かさないように丁寧に！

じっせんへん
実践編 ◆ ◆



かんばんをつつ
患部を包むように
あいでてき
愛護的に！



あいでてき うのむ
親指は上向きが
あんてい
安定！



ていれい
丁寧に、固定がゆる
まないように巻こう！

ビニール袋で腕を吊るす方法

たいかく おう おお
体格に応じた大きさの

ぶくろ ようい
ビニール袋を用意しよ



かたがわ そくめん ていぶ
片側は側面を底部まで切ります。

いか めん
(以下、カット面A)

はんたいがわ そくめん のこ
反対側の側面は **10センチほど残す**ように

き いか めん
切ります。(以下、カット面B)

のこ ぶぶん ひじお
残した部分が肘置きになるのがミソです

じゆんび
準備はできたかな？

はじめ
さあ始めるよ！！





^{めん} ^{のこ} ^{そくめん} ^{じゅうしょう}
カット面B (10センチ残した側面) の方から受傷した

^{うで} ^{とお}
 腕を通していきます。



^{めん} ^{てさき} ^{ひじ} ^{めん}
カット面A から手先が出るようにして、肘はカット面B にくるよう

^{ととの} ^{かたがわ} ^と ^て ^{くび}
 に 整 え、片側の取っ手を首にかけます。

^{ちゅうい} ^{ふくろ} ^{ちい} ^{ひじ} ^{かくど} ^{あんてい} ^{いた}
【注意】… 袋のサイズが小さいと肘の角度が安定せず、痛みが

^{あつか} ^{かなら} ^{じぜん} ^{ちょうせい}
悪化するおそれがあるので 必ず事前にサイズ調整してくだ

さい。



めん と て くび
 カット面 A の取っ手を首に

かんせい
 かければ完成！



かんせい
完成！



さんこう たいかんぶ うで こてい どうよう
 【参考】 …体幹部と腕を固定するとさらに動揺がなくなります！

*腕を吊るす簡単な方法

(ビニール袋・ラップ)

【ビニール袋】

- ・ビニール袋を準備
- ・ビニール袋の片方の取っ手下の袋側面を底まで切ります。
- ・反対側の側面も底から10cm程度残して切ります。
- ・両方の取っ手を首にかけ、10cm残した方が肘にくるよ
うに腕を吊るし、腕が楽な位置にくるよう調整します。

【ラップ】

ラップは何回も巻いたりでき、長さ調節も自由なため、腕から首の周りを包むように何重にも巻くことで、腕を吊るすことができます。

また、動揺や痛みの激しい方は、体といっしょに固定されている腕を巻くと、さらに効果あり！

③ 足を骨折したときの応急手当

☆ ★ 解説編 ★ ☆

1. 雑誌、新聞紙、段ボールなどを用意します。

負傷箇所に応じて、膝下（下腿部）なら雑誌や新聞紙などを使い、膝上（大腿部）なら段ボールなど足裏まで包むことができる長めのものを使うことがおすすめです。

（長さが短すぎると固定力がなく、安定しません）

2. 膝下の固定には雑誌や新聞紙（厚さ1センチ以上）を添え木の代わりとして、足の下へ敷きます。

（雑誌や新聞紙の中心に足がくるように調整すると巻きやすく安定しやすい）

3. 負傷した部位を包むように固定し、固定具と足の間の隙間をなくすために、タオルなどを入れこんで安定感を出します。

（膝や足首など関節の動きを抑制することで患部への動揺が少なくなります）

4. 新聞紙を縛るように、ビニール紐やネクタイなどで、患部にあたらないように3箇所以上縛ります。

足を骨折したときの応急手当

実践編



ひざした かたいぶ ^{いた} が痛くて ^{うご} 動けないときは・・・

かんぶ
患部をよけて

こてい
固定!





だいたいぶ こっせつ ばあい かしよ こてい
 1. 大腿部の骨折の場合は4箇所ですっかり固定します。

だん し こ だいたいぶ こてい
 段ボールを敷き込み、まずは大腿部（太もも）を固定しましょう！

しょうびょうしゃ じゅしょう き こていすう こてい
 * 傷病者から具体的な受傷場所を聞きながら、固定数や固定の

きょうど か
 強度を変えるようにしましょう！



かたいぶ こてい すきま はさ こ みつちやく
 2. 次に下腿部を固定します。隙間があればタオルを挟み込み、密着す

こてい どうよう
 るように固定して動揺をなくします。

④ 止血法



しゅっけつじ しけつほう 出血時の止血法

きれいなガーゼやハンカチを傷口きずぐちにあて、手てで圧迫あっぱくします。

ちやくせつあっぱくしけつほう
(直接圧迫止血法といいます)

かたて あっぱく ち と とき りょうて たいじゅう の
片手で圧迫しても血が止まらない時は、両手で体重を乗せながら
つよ お
強く押さえつけます。

★ポイント

あっぱくしけつ かんせんぼうし
圧迫止血をするときは感染防止のため、ラップやビニールなどを使

って、血液けつえきに直接ちやくせつ触れないように注意ちゅういしてください。

てぶくろ てぶくろ しょう
ゴム手袋やビニール手袋の使用でもよいです。