

# 知っておくべき救急処置

## 救急処置

呼吸の停止、心臓の停止等の重篤な災害になると初期の処置が非常に大事で、最初の 4 分間で生死を分けることがあります。

### ◎一般事項

- (1) 救急用具は現場に備えておきます。
- (2) 救急処置のやり方や救急用具の使用方法について、訓練しておきます。
- (3) 酸素欠乏、硫化水素中毒等の場合、酸素マスク、防毒マスクの使用方法を訓練しておきます。
- (4) 救急体制を作り、救急病院も決めておきます。

### ◎災害発生時の留意事項

- (1) 救急処置は、落ち着いて的確に処置します。
- (2) 被災者に、一番楽な姿勢を取らせませす。
- (3) 被災者を毛布などで保温し、むやみに動かさないようにします。
- (4) 被災者の症状の確認をします（出血、呼吸停止、心臓停止、中毒、創傷、骨折等）。
- (5) 出血が多い場合→止血法 呼吸停止→人工呼吸 心臓停止→心臓マッサージ
- (6) 救急車への連絡は明確に行います。  
②現場への道順、目標物 ①負傷の程度、種類 ③現在行っている手当
- (7) 被災者に負傷の状態を見せないようにし、元気づけます。

### ◎応急手当の基本

- まず、傷病者の状態を観察します。  
生命にかかわる観察を優先し、症状を認めたときは、応急手当を並行して行います。  
①出血はあるか。 → **大出血** → **止血の手当て**  
②反応（意識）はあるか。 → **反応なし** → **気道確保**  
③呼吸をしているか。 → **呼吸なし** → **人工呼吸**  
**直ちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を開始**  
・胸骨圧迫 30 回、人工呼吸 2 回を交互に継続 → **心肺蘇生**  
・うめき声を出したり、正常な呼吸を始めた場合は中止  
④その他の観察（顔色・冷汗・手足の動きなど）
- 応急手当をするとき  
①水平に寝かせることが原則（傷病者の望む最も楽な姿勢でもかまいません）  
②体温が低いときは、毛布などで保温  
③原則として、飲み物は与えない  
④励ましの言葉

# 依田林業新聞

発行所

(有) 依田林業  
塩山事務所  
総務部

## 危険！かかり木処理の禁止作業

伐倒作業において災害事例が多い、かかり木の処理。分かっているものの、頭と体が付いていかず、事故になることがあります。禁止事項を守ってさえいれば、事故を防ぐことが出来ます。もう一度、見直して冷静に対処出来るようにしておきましょう。

- ① かかっている木を伐倒していないか。
- ② 投げ倒しをしていないか。
- ③ かかっている木の元玉切をしていないか。
- ④ かかっている木の肩担ぎをしていないか。
- ⑤ かかっている木の枝切りをしていないか。
- ⑥ かかり木の放置をしていないか。

現場の事前調査を行い、処理方法、使用機械器具を決定しているか。手に負えないと判断したときは、熟練者に依頼するなどして対処しましょう。

小さな親切が、大きな感謝となる

今月の一言

## 冬バテ要注意

寒さや気圧状況、運動不足や風邪などを引いて、身体が思うように動かず、冬バテになる方が多くなってきました。そうです。バテると、だるい、重い、やる気が出ない、食欲不振、肩こりなど出てきます。また、免疫力が低下して風邪などを引きやすくなり、生活習慣病や脳血管障害、心臓病リスクも高まるので注意が必要です。予防策として、疲労回復の食事を紹介します。

ビタミン B1 でスタミナ不足の防止には、豚肉、にんにく、ニラ、ネギ、玉ねぎ、うなぎなどに多く含まれています。

鉄でだるさやめまいを防ぐには、レバーや魚介類、ほうれん草や菜の花、ひじきなどに多く含まれています。

バランスよく食べ、睡眠を良くとり、適度な運動をして、寒い冬を乗り切りましょう。