**応急手当**

応急手当についてもっと知っていれば良かった思う状況に遭遇する日が皆さんにもいつか訪れるかもしれません。 それが職場での事故であったり、交通事故の第一発見者であったり。 または家族内での怪我で、救急車が来るまでの時間が永遠の様に長く感じることも。

応急手当の知識や技術は緊急事態において援助の手を差し伸べるべく誰しもが習得でき、またすべき技能と言えます。 応急手当は、公的資格などの認定を必ずしも取る必要はありません。 しかしながら、誰かが怪我をしたり応急手当が必要な場合に基本的な知識を身に付けておく事は高い価値があります。

では応急手当とは何でしょうか？
救助や治療がなされるまでの間に負傷者に対し初歩的な援助する行為です。 今までに、足首の捻挫をした負傷者を搬送する前に患部を固定したり、火傷を負った箇所を冷水で冷却した事など何らかの応急措置の経験があるのではないかと思います。 応急手当の習得によりあなたの職場の安全が寄り一層高まり、また、命を救ったり、症状の悪化を防ぐこともあります。

応急手当講習の機会は、地域機関も含めて、数多く提供されています。 特に CPR（心肺蘇生法）を学ぶことを推奨します。 CPR は呼吸停止や心停止の際どのようにして人命を救うかを学びます。 CPR の技術は心臓発作による患者についても救命することができます。 応急手当コースでは喉をつまらせてしまった場合にどのようにして救助するかも含めて、様々技術を学ぶことができます。

あなたが事故に遭遇した場合に備えて、覚えておくと良い応急手当の基本は以下の通りです。

1.　資格等のある人の助けを呼びます。 救急車や、応急手当資格保持者、又は CPR や応急手当を熟知した人等です。 多くの地域では 911 番や 119 番により緊急通報します。 近くにいる人に、緊急通報の支援を依頼したり、群集整理や、事故現場への救急隊員の案内等の手伝いを依頼するのも良いでしょう。
2.　呼吸停止、または心停止の場合は、適切な人工呼吸または CRP を施します。

3.　頭部、頸部が負傷していると考えられる場合は、無理に動かさないようにします。 動かすことで脳や脊髄に後遺症を伴う障害を残してしまうことがあるからです。 しかし、怪我をしている人を動かさないと他の危険、例えば火事が迫っている場合は、安全を確保するために頭、首、背をなるべく安定させたまま十分注意をして動かします。 応急手当は速やかに開始しないと、それが死に至る可能性が高くなります。
す。 負傷者を寝かせたまま暖かくし、落ち着かせ、安心させ、静かにしておきます。

このガイドラインは、応急手当のトレーニングの代わりとなるものではありません。
是非この機会に応急手当のトレーニングを受けてみてはいかがでしょうか。