

止血の手順

- ・ケガなどにより出血してしまった場合は、なにより早めの止血が大切です。
- ・血液を含む体液は、何らかの感染症を持つものであることを念頭に置いて止血をしましょう。
- ・手当をする人はビニール手袋をつけましょう。ビニール袋で代用するのも良いです。
- ・手当てをした人の皮膚に血液が付着した場合、流水できれいに水洗いをします。消毒用アルコールなどで消毒しておくとも安心です。
- ・手当てをした人の眼や口や傷口に直接血液が付着した場合、十分に水洗いをした後すぐに医療機関に相談しましょう。

〈出血の種類〉

赤い色で にじみ出るような出血	毛細血管からの出血 放置しておいてもそのまま止まることが多い。
赤黒い色で じわじわと出血	静脈からの出血 傷口を圧迫して止血する。
鮮やかな赤色で 勢いよく出血	動脈からの出血 止血点を圧迫して止血する必要がある。

指先を切ったなど、軽度の傷なら心臓より高い位置に傷口を持っていくだけでも出血量は減少し、やがて血小板の作用で止まります。他の止血法が必要な場合でも、状況が許すなら併用します。

直接圧迫止血法

出血に対する基本の方法で、止血法の第一選択です。
体表からのすべての出血に対し適応し、特に頭部、顔面、四肢などの
深部に骨が存在する部位で効果が大きいです。

ステップ1

清潔なガーゼやハンカチ（できれば滅菌ガーゼ）を厚めに重ねて傷口にかぶせ、その上から強く圧迫して止血する



ステップ2

包帯を強めに巻き、傷口を心臓よりも高くする



間接圧迫止血法

傷口より心臓に近い動脈（止血点）を手や指で圧迫して止血する方法です。直接圧迫止血をすぐに行えない時に応急に行います。直接圧迫止血を始めたら、間接圧迫止血は中止します。止血と同時に救急車を呼び、早めに病院で手当してもらいましょう。

額の出血…耳前の脈を圧迫



上腕の出血…脇のくぼみを圧迫



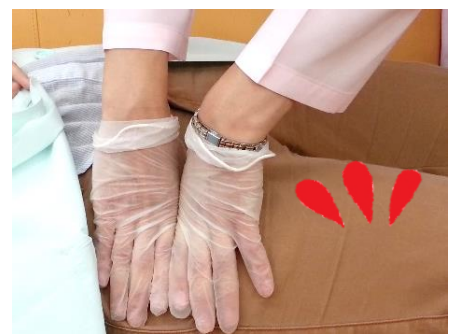
腕の出血…肘の内側を圧迫



指の出血…
指の付け根を圧迫



手の出血…手首の脈を圧迫



脚の出血…
太ももの付け根を体重をかけて圧迫

止血帯を用いた方法

四肢の出血の場合、止血帯(ネクタイ、ベルトなどでも代用可)を巻き、緊縛圧迫する方法です。直接圧迫止血法や間接圧迫止血法では困難な場合で生命に危険が及ぶ場合に適応します。過度の締め付けや紐などの細いもので止血を行うと動脈や神経の損傷を招くので避けましょう。

ステップ 1

傷口より心臓に近いところに三角布やタオル、スカーフ、ネクタイなどを約5cmの幅にたたんで強く巻き、結び目に棒を通す。



ステップ 2

棒を回転させて強くしめつける。



止血を開始した時間を記載する。長時間継続して止血をする場合は30分程度を目安に止血帯を緩め、血行を再開させる。緩める時間は1～2分程度に。

三角巾の使い方



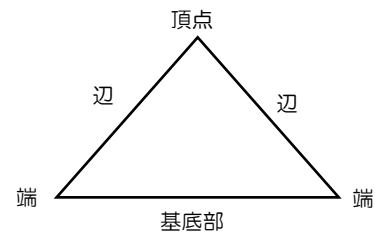
三角巾は、災害緊急時の応急処置のための用具です。三角巾自体はただの三角形の布であるため、用途に応じて適切にたたんで使う必要があります。基本的な使い方を紹介します。

【基本的な注意事項】

- 滅菌されているもの以外は直接傷口に当てず、必ず滅菌ガーゼを当てた上から三角巾で包帯をします。
- 三角巾をたたむときは、汚染を防止するため地面などに触れないように空中で操作することが望ましいです。
- 結び目は傷口に当たらないようにし、横になる時に体の下にならないように注意しましょう。

【たたみ三角巾】

たたみ三角巾は、三角巾を細くなるように何度も折り曲げたものです。細長くなるので、包帯代わりとして使うことができます。



「作り方」

①基底部の真ん中を左手で持ち、頂点を右手で持ちます。右手を左手に合わせるようにして内側に折ります。



②左手で合わせた部分を押さえながら、手前から1枚目と2枚目の間に右手を入れ、折り目の角の部分をつまみながら、一番手前の布を奥の方にひっくり返します。

これで二つ折りのたたみ三角巾となります。



③同様の操作を繰り返します。

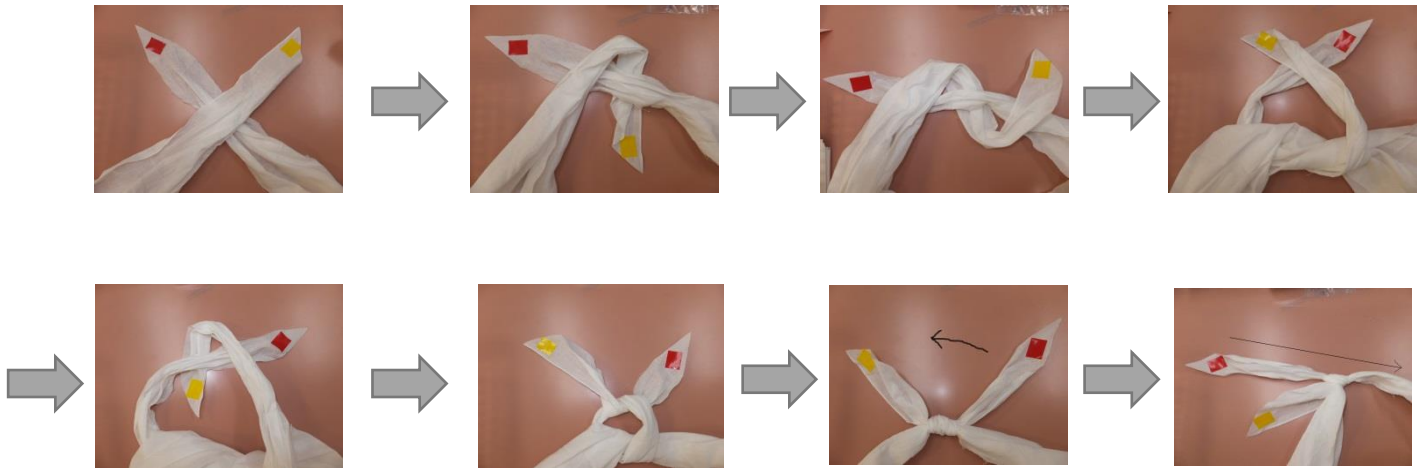
1回やると四つ折り、2回繰り返すと八つ折りのたたみ三角巾になります。



[三角巾の結び方]

三角巾はしっかり結ばないと、不意にほどけてしまったりして危険です。

下の図は、「本結び」という結び方で、しっかり結べるが必要な時には簡単にほどくことができるという結び方です。



赤い方を左の方に強く引っ張ると一直線になり、その後右に引っ張ると簡単に抜けてほどけます。

[三角巾を用いた腕の吊り方]



①
端
で



けがをした腕と反対の肩に一方の端をかけます。他方を、腕を包むようにして逆の肩の方へかけて、首の後ろ端と端を結びます。



②肘のところの頂点は、結んで内側に入れます。内側に折り込んで安全ピンなどで止めても良いです。



③八つ折りたたみ三角巾で、肘に近い上腕部を体に固定するように結びます。

※指先は血液の循環を確認するために、完全に覆わずに少し出しておくようにすると良いです。