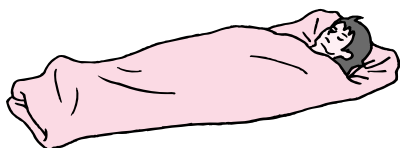


## 溺れた

- ・海・川・プールなど（単独救助は危険）
  - ➔ 大声で助けを呼び119番通報要請
- ・家庭の浴槽など（自力救助）
  - ➔ 119番と応急手当



- ① 水深がある、水の流が速いなどの危険な場所では、入水せずに救助活動を行う（つかまって浮くことができるものを投げ入れる、ロープなどを投げ渡して岸へ引き寄せろ）。水深が腰の深さ程度なら、入水して溺れている人を引き上げる。
- ② 水中から引き上げたら、傷病者の反応と呼吸を確認。「なし」なら心肺蘇生を開始（※1～4ページ参照）。
- ③ 意識がしっかりしているとき、自発呼吸の再開後は、水の吐き出しに備えて体を横向きに。
- ④ タオルや毛布にくるんで保温。状態が良ければ、ぬれた衣類の着替えも。

### メモ

#### 心肺蘇生法はいち早く

心肺蘇生法は一刻も早く始めることが大切です。ボートなどへの引き上げ後すぐに、また救助者の足が水底につくところでは人工呼吸を行いながら岸へ向かいましょう。冷水溺水では長時間の蘇生法で回復する例もあり、救急車到着まであきらめずに続行を。



### 注意

- \* 飲み込んだ水は自然に排出されるので無理に吐かせないこと。腹部の圧迫は、逆流した水が気管に入るなど、かえって危険です。
- \* AEDを使用する場合は、乾いたタオルで胸部の水をふきとってから電極パッドを貼り付けること（濡れたままだとAEDの電気ショックが有効でなくなる）。
- \* 軽症に見えても、飲み込んだ汚水や砂泥であとから肺炎や呼吸障害を起こすこともあるので、必ず医療機関に受診を。
- \* 家庭内で多いのは、お風呂での溺水事故。小さな子どもがいる家庭では、事故防止のため残り湯をためおきしないこと。