

あなたの目の前で、
大切な人が突然倒れたら…



救急車が到着するまでに
あなたにできることがあります。

命をつなぐ心肺蘇生法

心臓が止まってしまうような重大な事故は、いつ、どこで、何が原因で起こるか分かりません。心肺停止から1分ごとに救命率は7～10%下がります。突然倒れた人に心肺蘇生を行うのは勇気がいることです。しかし、ためらっているわけではありません。大切な人を救うためにも、速やかに応急手当を開始することが重要です。

問合先 市消防本部消防救急室 (☎82-9496)

手順 1

反応があるか確認



- 周囲の安全を確認する。
- 声を掛けながら肩を軽くたたく。
- 何らかの応答やしぐさはないか?
- 反応が無ければ大声で応援を呼ぶ。

手順 2

119番通報とAEDの手配



- 119番通報とAEDの手配を依頼する。
 - ・「あなたは119番へ電話して、救急車を呼んでください！」
 - ・「あなたはAEDを持ってきてください！」
- ※119番通報すると、通信指令員が心肺蘇生のやり方を教えてください。

手順 3

呼吸を確認する



- 呼吸があるかを確認(10秒以内)
 - ①「見る」
胸やお腹が上下に膨らんでいるか?
 - ②「聞く」
普段どおりの呼吸が聞こえるか?
 - ③「感じる」
ほほに吐く息を感じるか?

手順4 ※手順4以降は正常な呼吸がない場合に実施

心臓マッサージ(胸骨圧迫)を行う

ポイントは、**強く！速く！絶え間なく！**

- 固い場所に仰向けに寝かせ、その横にひざ立ちする。
- 傷病者の両方の乳頭を結ぶ線の真ん中に、手のひらの付け根を重ねる。
- ひじをまっすぐ伸ばし体重をかけ、心臓マッサージ(胸骨圧迫)を行う。
- ①「**強く**」 手のひらの付け根部分が少なくとも5cm 沈むように
- ②「**速く**」 圧迫のテンポは、1分あたり100回～120回
- ③「**絶え間なく**」 中断は最少に。周りに人がいれば1分～2分を目安に交代



<傷病者が乳児・小児の場合>

- 乳児の圧迫部位は、両方の乳頭を結ぶ線より少し足側
圧迫は中指・薬指の2本で、圧迫の深さは体の厚さの約1/3
- 小児の場合は、片手でも両手でもかまわない。
圧迫の深さは体の厚さの約1/3



【手の組み方】



手順5

人工呼吸&心臓マッサージ(人工呼吸ができる場合)

ポイントは、



- 気道を確保したまま、額に当てた人指し指と親指で鼻をつまむ。
 - 傷病者の口を自分の口でおおって、胸が軽くふくらむまで1秒かけてゆっくり息を2回吹き込む。
 - 胸がふくらまなくても直ちに心臓マッサージ(手順4参照)に移る。
 - 人工呼吸2回と心臓マッサージ30回を救急隊が到着するまで繰り返す。
- ※感染防護具が準備できず、または口と口が直接接触することためらいがある場合は、人工呼吸をせず、直ちに心臓マッサージを行ってください。

<気道を確保することを忘れずに>

片手で傷病者の顔を押しさえながら、もう一方の手の指先をあごの先端に当てて持ち上げます。



手順6

AED[自動体外式除細動器]の使用(AEDが到着した場合)

ポイントは、**慌てず音声ガイドに従って準備**

- 電源を入れて電極パッドを装着し、音声ガイドに従って準備してください。
- 除細動ボタンを押すときは、「みんな離れて」と声を出し、手振りも使って離れるよう指示します。



連絡事項

さらなる救命率の向上を図るために、「心肺蘇生法」が平成28年4月に一部変更されました。救急講習の受講を希望する人は、お近くの消防署・分署へお気軽にお問い合わせください。亀山消防署(☎82-9493)、関分署(☎96-1780)、北東分署(☎84-1096)