

A group of people, including men and women, are gathered around a mannequin lying on the floor in a hallway. They are practicing first aid, with some people leaning over the mannequin and others standing nearby. The scene is illuminated with a strong red light, creating a sense of urgency and focus on the training exercise.

9月9日は 救急の日

「救える命」を救うために
あなたにもできることがあります

けが、事故、病気……。私たちの周りでは、思いがけないことが急に起こる場合があります。突然、目の前で人が倒れたとき、けがをしたとき、あなたの素早く冷静な対応で大切な命を救うことができます。

けが人や急病人が発生したとき、応急手当が重要なことは分かっていますが、知識や技術がなければ、なかなか行動に移すことはできないものです。そこで今回は、いざというとき、どのように行動し、どう対処していけばいいのか、救急についての知識と理解を深めましょう。

応急手当の必要性

あなたの大切な家族や友人・同僚が、突然意識をなくして倒れ、呼吸や心臓が止まってしまった場合に、近くにいるあなたは何ができるでしょうか。

あなたがすぐに119番通報し、救急車を要請しても救急車が到着するまでには、平均6～7分の時間がか

かります。その間に何もしないと命の助かる可能性が低くなってしまいます。救急車が到着するまでの間に、応急手当をすることが大切な命を助ける可能性を高くするのです。

救命の連鎖



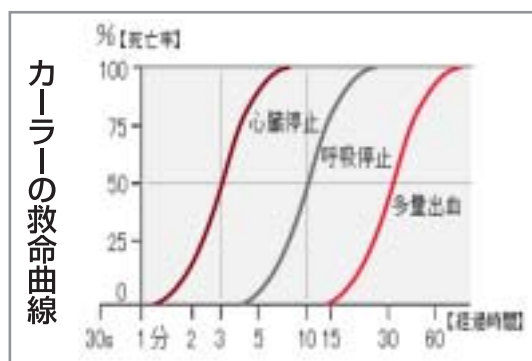
早い119番通報

早い応急手当

早い救急処置

早い医療処置

左の図は、「救命の連鎖」といい、大切な人の命を救うために必要な行動を迅速に途切れることなく行う重要性を示しています。4つの輪のうち、一つでも欠けると救命が難しくなります。救命の連鎖の始まりである「早い119番通報」と「早い応急手当」は、その場に居合わせた人にしかできません。



左の図は、心臓が止まってから、または呼吸が止まってから、何分くらいたつと命が助からないかが曲線で示されています。もし、心臓が止まってしまったり、呼吸が止まってしまった時に、救急車が来るまでの間、手をこまねいて見ていたら、命を救うことができないことがこの図からわかると思います。

大出血時の止血法

一般に、体内の血液の20%が急速に失われると出血性ショックという重い状態になり、30%を失えば生命に危険を及ぼすといわれています。

したがって、出血量が多いほど、また、出血が激しいほど止血を迅速に行う必要があります。

大出血の止血方法として、出血部位を直接圧迫する直接圧迫止血法が基本です。この方法で止血できない大量の動脈性出血の場合は、四肢に限って、最終的な手段として止血帯法があります。

直接圧迫止血

- +きれいなガーゼやハンカチなどを傷口に当て、手で圧迫する。
- +感染防止のため血液に直接触れないよう注意する。
※ビニール袋やゴム手袋を利用する。



止血帯装着の手順

- ①止血帯を準備する。
- ②止血帯を緩めに結び、当て布を置く。
- ③棒を入れ、手で当て布を押さえる。
- ④出血が止まるまで、棒を静かに回す。
- ⑤棒が動かないように固定する。
- ⑥止血を開始した時間を記録する。

止血帯法

- +手足の大出血で、圧迫法で止血できなときだけ止血帯法を用います。
- +止血帯は、できるだけ幅の広いもの（3cm以上）を用いて、止血した時間を記録してください。もし、30分以上止血する場合には、30分に1回止血帯を緩めて血流の再開を図る。そして、出血が続いていれば、再び緊縛（固定）を実施する。



心肺蘇生法の手順

1 肩をたたきながら声をかける

大丈夫ですか？



傷病者に近寄る前に周囲の安全を確認してください。

6 胸骨圧迫を行う(+人工呼吸)



胸の真中（乳頭と乳頭を結ぶ線の真中）に手を重ね、垂直に30回圧迫する。胸骨を30回圧迫後、人工呼吸を2回（心肺蘇生）、これを絶え間なく繰り返す。AEDが到着したらAEDの操作へ移り、音声指示に従ってください。

2 返事がなかったら

119番通報とAEDを持ってきて！



「誰か来てください！人が倒れています！」などと大声で助けを求め、119番通報と、AED（自動体外式除細動器）を持ってくるよう依頼してください。

5 呼吸がなかったら人工呼吸を2回行う



鼻をつまんで静かに2回息を吹き込む。（1回の吹き込み時間は約1秒）

※口と口が直接触れることに抵抗がある場合などは、人工呼吸を省略して、すぐに胸骨圧迫へ進んでください。

3 呼吸をしやすくする



あご先を引き上げ、頭を後ろに反らせて、空気（息）を通りやすくしてください。

4 呼吸の有無を調べる



ほおを相手の口と鼻に近づける。吐く息がほおに感じるか、呼吸の音が聞こえるか、また同時に胸やお腹が動くかを5～10秒間観察してください。

8

電極パッドを傷病者の胸に張る

電極パッドを張る位置は、右前胸部（右鎖骨の下で胸骨の右）と左側胸部（脇の5～8cm下）に、しっかりと密着させて張り付けてください。



7

AEDが到着したら

AEDの電源を入れ、音声指示に従ってください。

※電源ボタンを押すものや、カバーを開けると自動的に電源が入るものがあります。

音声が流れます！



9

心電図を解析する



電極パッドを張ると自動的に解析が始まるものや、コネクターを接続すると解析が始まるものなど、機種によって異なります。傷病者に誰も触れていないことを確認し、音声の指示に従ってください。

10

除細動（電気ショック）を行う



心電図の解析結果から、電気ショックが必要な場合は、自動的に充電が開始され、「ショックが必要です」と音声で指示されます。

充電が終わり、電気ショックの準備が完了すると、「ショックボタンを押してください」と音声指示があり、ショックボタンが点滅します。誰も傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。

ショック不要の指示がでたら？

AEDの音声メッセージが「ショックは不要です」などであった場合は、その後に続く音声メッセージに従って、直ちに胸骨圧迫を行い、心肺蘇生を再開します。

心肺蘇生はいつまで続けるの？

心肺蘇生法は、傷病者が動き出す、うめき声を出す、あるいは普段通りの息をしはじめた場合または、救急隊などに引き継ぐまで続けてください。

心肺蘇生法は、世界基準に合わせて4～5年に1回の大改定が行われており、市消防本部ではその都度、講習会を開催して市民への普及啓発に努めています。

11

胸骨圧迫と人工呼吸（心肺蘇生）

電気ショックの後は、すぐに胸骨圧迫を行い、心肺蘇生を再開します。音声メッセージに従ってください。



詳しくは、市消防本部（☎530123）へどうぞ。

