

もし、あなたの目の前で病気や事故によって倒れた人を見たらどうしますか？
 病気や事故で倒れている人を見つけたら、次の手順で心肺蘇生法を行ってください。

★ 安全を確認する

車が通る道路、落下物の危険など、まずは周囲の安全を確認し、自らの安全確保を最優先してください。

① 反応の確認

○ 肩を優しくたたきながら呼びかけ、反応を確認する

呼びかけなどに対して、「目を開ける」、「なんらかの返答」や「目的のあるしぐさ」がなければ「反応なし」と判断してください。



② 助けを呼ぶ
「119番通報」と「AEDの手配」

○ 大きな声で協力者を集める

「誰か来て下さい！人が倒れています！」と応援を求めてください。
 協力者が駆けつけたら「119番へ通報してください」、「AEDを持ってきてください」と具体的に依頼してください。



携帯電話のスピーカーモードを活用しましょう！

協力者がなく、救助者が1人の場合には、まず自分で119番通報をしてください。
 通報時に、通信指令員が状況に合わせて行うべきことを指導します。
 電話をスピーカーモードにすれば両手が使えるため、指導を受けながら、胸骨圧迫などを行うことが可能となります。

③ 呼吸の確認

○ 胸と腹の上がり下がりを見て、「普段どおりの呼吸」が「ある」か「ない」かを見る

☆ 「普段どおりの呼吸なし」の判断ポイント

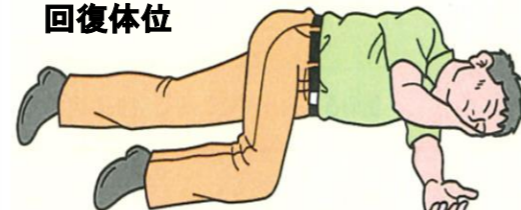
- ・ 胸、腹の動きがない場合
- ・ 10秒間観察しても呼吸の状態がわからない場合
- ・ 「しゃくりあげるような」、「途切れ途切れに起きる呼吸」がみられる場合 など



「普段どおりの呼吸がない」、「判断に自信が持てない」、「呼吸がわからない」場合は、心停止と判断し、直ちに胸骨圧迫を開始してください！

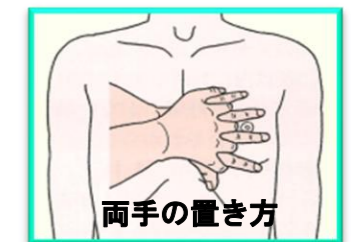
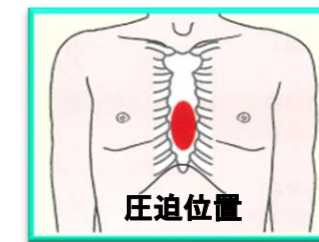
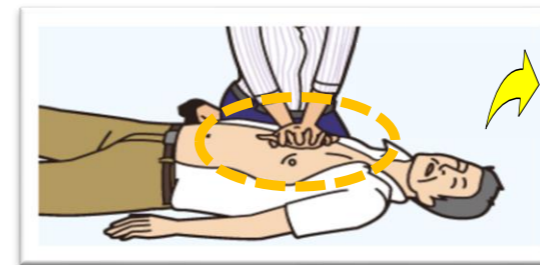
☆ 反応はないが普段どおりの呼吸がある場合は、「回復体位」を取ることで、気道の確保や吐物などによる窒息を予防することができます。

回復体位



④ 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

○ 普段どおりの呼吸がなければ、直ちに胸骨圧迫を行う(30回)。

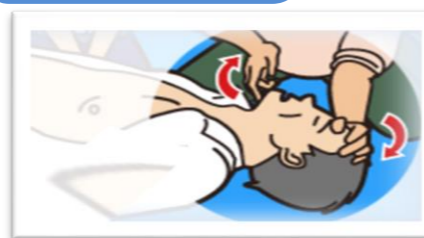


胸骨圧迫の3つのポイント！

- ① 強く：胸が約5cm沈み込むように圧迫！ ※ 小児・乳児は胸の厚みの1/3
- ② 速く：100～120回/分のテンポで！
- ③ 絶え間なく：中断は最小限に！

⑤ 人工呼吸

○ 人工呼吸は、軽く胸が持ち上がる程度に2回吹き込む。



① 気道を確保する。



② 相手の鼻をつまみ、相手の口を自分の口で覆い、胸が上がるのが見て分かる程度の量を1秒間かけて吹き込む。



③ 吹き込み後は一旦口を離し、②と同じ要領でもう1度吹き込む。

うまく入らない場合でも人工呼吸は2回まで！

★ 救助者が人工呼吸の訓練を受けており、それを行う技術と意思がある場合は、人工呼吸を行ってください。
 ★ 感染防護具を持っていない、人工呼吸をためらう場合には、胸骨圧迫のみを継続してください。
 ※ 窒息、溺水、小児の心停止などの場合、人工呼吸を組み合わせることが望ましいとされています。

⑥ 心肺蘇生法

○ 人工呼吸実施後は、すぐに胸骨圧迫を開始し、胸骨圧迫(30回)と人工呼吸(2回)を繰り返す。

⑦ AEDの使用

○ 到着したらすぐに電源を入れ音声に従いAEDを使用する。



AEDのパッドを貼る時の注意点

- ① ペースメーカーはないか？
- ② 貼り薬はないか？
- ③ 胸は濡れていないか？ など

AEDのパッド選択の注意点

- ① 未就学児(おおよそ6歳)まで⇒未就学児用(従来の「小児用」)電極パッドを使用
- ② 小学生以上⇒小学生～大人用(従来の「成人用」)電極パッドを使用



(画像提供) JEITA 電子情報技術産業協会

こんなAEDもあります！

左のマークは、「オートショックAED」のロゴマークです。
 AEDパッドを貼ると、心電図の解析から電気ショックまでを自動で行う機種があります。音声メッセージや電気ショックまでのカウントダウンが流れるので、音声に従って傷病者から離れてください。

★ 心肺蘇生法は、救急隊が到着するまで続けてください。
 ★ 胸骨圧迫は、交代できる人がいるならば、1～2分を目途に交代してください。
 ★ 途中で、自発的な体の動きや普段どおりの呼吸が見られたら、心肺蘇生法を中止し、再び反応がなくなれば、再度「③呼吸の確認」へ戻り、「普段どおりの呼吸」がなければ心肺蘇生法を再開してください。

救命処置の年齢別比較

年齢		成人 (16歳以上)	小児 (1~16歳未満)	乳児 (12ヶ月未満)
発見時		反応がない、わからない場合、大声で助けを呼ぶ		
通 報		119番通報とAEDの手配 口頭指導(通信指令員から行うべき指導を受けることができる)		
呼吸の確認		普段どおりの呼吸をしていない(10秒以内で確認) ※10秒かけても判断に迷う・わからない場合は呼吸がないものとみなす		
胸骨圧迫	圧迫の位置	胸の真ん中		左右の乳頭を結ぶ線と胸骨が交差する部分の少し足側
	圧迫の方法	両手で(指を組む)	両手または片手で	2本指で(中指と薬指)
	圧迫の深さ	約5cm	胸の厚みの約1/3	
	圧迫のテンポ	1分間に100~120回		
	胸骨圧迫と人工呼吸の比	30 : 2		
気道確保・人工呼吸 ※人工呼吸の技術と意思があれば実施する		頭部後屈あご先挙上法 約1秒かけて2回吹き込む・胸の上がりが見えるまで □対□ □対□鼻		
AED	装着のタイミング	到着次第		
	電極パッド	小学生以上	未就学児(およそ6歳まで)	乳児(12ヶ月未満)
	電気ショック後の対応	小学生~大人用パッド	未就学児用パッド(なければ小学生~大人用パッド)	未就学児用パッド(なければ小学生~大人用パッド)
		直ちに心肺蘇生法を再開(2分間、AEDの指示に従う)		



119番通報要領

消防119です。火事ですか? 「救急です」
救急ですか?

場所はどちらですか? 「〇〇市〇〇町〇〇番の淡路太郎宅です」

どうされましたか? ※ 病気やけがなどの情報、現在の状況を詳しく伝えてください

あなたのお名前と電話番号を教えてください 「淡路 次郎です」
「〇〇局〇〇〇〇です」

※119番通報の際、心肺蘇生法や止血法等の応急手当の方法を指導(口頭指導)します。自信がなければ、指導を求めてください。

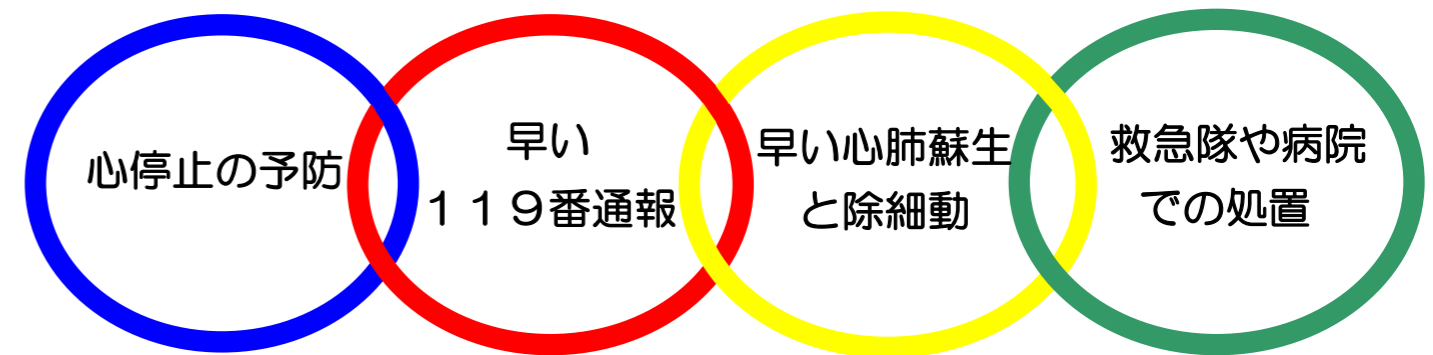
※119番は、火事や救急などの災害を通報する専用回線です。

○緊急時以外のお問い合わせについては、最寄りの消防署へお願いします!

消防本部	0799-24-0119	洲本消防署	0799-22-0119
岩屋分署	0799-72-0119	津名一宮分署	0799-62-0119
南淡分署	0799-52-0119	五色出張所	0799-33-0119
由良出張所	0799-27-0119	北淡出張所	0799-84-0119
西淡出張所	0799-38-0119		



救命の連鎖 (チェーン・オブ・サバイバル)



傷病者の発生現場から病院に搬送されるまで、速く、そして連続して処置が行われることが大切です。

119番通報から救急車が現場に到着するまで、**約9分**かかります。救急車が到着するまでに、“勇気を持って”行動を開始してください。

淡路広域消防事務組合