

## いざというときのために

### 応急手当の知識と技術を身につけましょう

病気や事故などで心停止になった人を救うには、救急車が到着するまでの間に、そばに居合わせた人が速やかに心肺蘇生（そせい）などの応急手当を行う必要があります。いざというときのために、消防署の講習会に参加して、応急手当の知識と技術を身につけておきましょう。



#### 1、もしも目の前で人が倒れたら？

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。心臓と呼吸が止まってから時間の経過とともに救命の可能性は急激に低下しますが、心肺蘇生やAED（自動体外式除細動器）などの応急手当を行えば、救命の可能性はおよそ2倍になることが分かっています。

北茨城市では、119番通報があってから救急車が現場に駆けつけるまでに平均して約10分かかります。事故などにあった人が心停止になったとき、その人を助けるためには、そばに居合わせた人が応急手当を行うことが重要となります。

#### 2、応急手当を行うには？

傷病者を救うためには、何よりもまず、多くの人が応急手当の知識と技術をもつことが必要です。

応急手当の講習を受けていれば、より確実に、より自信を持って心肺蘇生を行うことができます。応急手当の技術は、自分で実践して身につけることが重要です。

消防署では、市民の皆様に救命講習会を実施しています。ぜひ、講習会に参加して、知識と技術を身につけましょう。

### 3、身につけておくべき応急手当とは？

目の前で突然人が倒れたときや反応がないときは、すぐに「心停止」を疑いましょう。心停止を疑った場合、すぐに119番通報し、救急車が来るまでに、速やかに心肺蘇生などの応急手当を行う必要があります。

#### <心肺蘇生法>

突然人が倒れたら～119番通報

- (1) 周囲の安全を確認する。
- (2) 傷病者に近づき、反応（意識）を確認する。



- (3) 傷病者に反応がなければ、大声で叫び応援を呼ぶ。
- (4) 119番通報およびAEDを現場に届けてもらうよう協力を求める。

大声で応援を呼んでも誰も来ない場合は、自分で119番通報をします。AEDがあることが分かっている場合には、AEDを取りに行きます。119番に通報すると、通信指令員が電話を通じて、応急手当の指導してくれます。

#### 胸骨圧迫と人工呼吸

- (5) 呼吸を見る。

胸とお腹の動きを見て「普段どおりの呼吸」をしているか10秒以内で確認します。

※感染症対策のため、傷病者の顔と救助者の顔があまり近づきすぎないようにしてください。

呼吸がないか、普段どおりではない場合（死戦期呼吸：しゃくりあげるように途切れ途切れの呼吸）は、心停止と判断してください。

また、「普段どおりの呼吸」かどうか分からない場合も、胸骨圧迫を開始してください。



(6) 胸骨圧迫を30回。(1分間に100～120回のテンポ)  
深さは、胸の厚さ5cm。(単三電池1つ分の深さ)



(7) 人工呼吸2回。(胸が軽く持ち上がる程度)  
(人工呼吸を行うことができなければ省略可)



上記(6)(7)を絶え間なく続けてください。

心肺蘇生は救急車が到着するまで続けます。周囲に複数の人がある場合は、交代で行ってください。

※救急隊が到着し、傷病者を救急隊員に引き継いだ後は、感染症対策のため、速やかに石鹸と流水で手と顔を十分に洗ってください。また、傷病者の鼻と口にかぶせたハンカチやタオルなどは、直接触れないようにして廃棄してください。

## ＜AEDの基本的な使い方＞

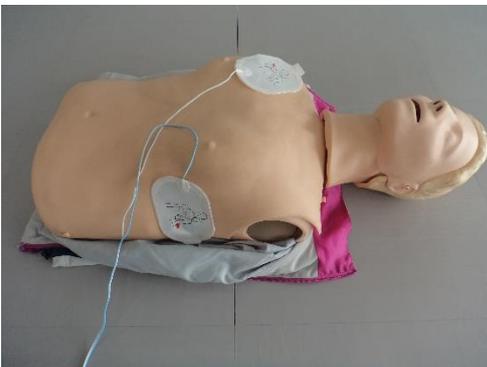
AEDは、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態（心室細動）になった場合に、電気ショックを行うことで心室細動を取り除く医療機器です。公共施設をはじめ様々な場所に設置されています。AEDの操作手順は、すべて機械が音声メッセージを出して案内しますので、音声メッセージのとおりに行えば、簡単に操作できます。

（1）電源を入れる。（ふたを開けると、自動的に電源が入るタイプのAEDもあります。）



（2）パッドを貼る。

パッドを貼る場所は、パッドに図で表示されているので、図のとおり傷病者に貼り付けましょう。（右の鎖骨下・左脇の下5～8cm）



※貼り付けるときは、次の点を確認しましょう。

- ・皮膚が濡れていないか→濡れていたら、乾いた布などでふき取ってください。
- ・貼り薬などが貼られていないか→貼られていれば、はがしてください。薬剤が残っていたらふき取ってください。
- ・心臓ペースメーカーなどが埋め込まれていないか→胸に硬い「こぶ」のような出っ張りがあればそこを避けて貼り付けてください。

（3）コネクターを指定された場所に差し込む。

AEDが心電図を解析し、電気ショックが必要な場合は、自動的に充電します。

#### (4) 放電ボタンを押す。

充電が完了すると、音声メッセージで次の行動を指示します。「放電してください」などのメッセージが流れたら放電ボタンを押しましょう。このとき、必ず自分と周りの人は傷病者から離れ、触れないようにしましょう。



電気ショック実施後は、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開してください。



#### Q 「ショックは不要です。」という音声メッセージが流れたら？

AEDはショックが必要かどうか自動的に判断します。必要ない場合は「ショックは不要です」という音声メッセージが流れます。その場合も、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開してください。