

応急手当の知識と 技術を身につけましょう

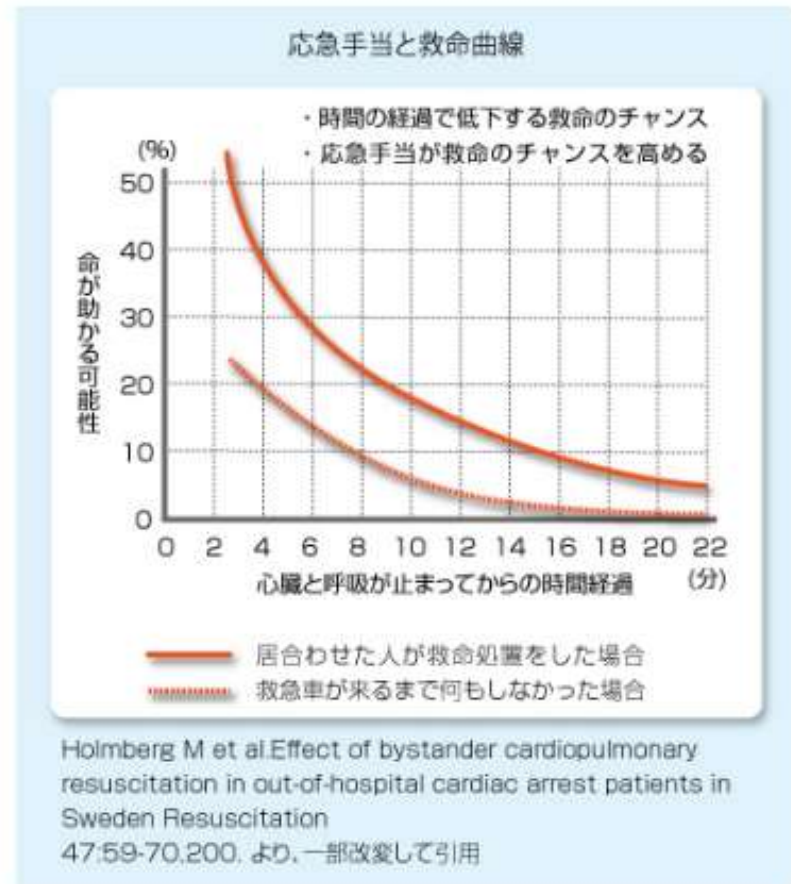
～いざというときのために～



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。

日本では、**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9分かかります**。事故などにあつ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(バイスタンダー)が応急手当を行うことが重要となります。



資料提供：消防庁

2.身につけておくべき応急手当

◎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、バイスタンダーが行うべきことを指導してくれます。



2.身につけておくべき応急手当(2)

◎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。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



(7)人工呼吸を2回



(8)胸骨圧迫を30回



上記(6)(7)を絶え間なく続けてください。※人工呼吸できない場合は省略可
心肺蘇生は**救急車が到着するまで**続けます。周囲に複数の人がいる場合は、
交代で行ってください。

2.身につけておくべき応急手当(3)

◎人工呼吸のやり方



1 気道確保の姿勢から、顔を押さえていた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみ、吹き込む息が鼻から漏れ出さないようにする。



2 口を大きく開き、傷病者の口をおおうように密着させる。



3 約1秒かけて、傷病者の「胸が上がるのが見てわかる程度」の息を吹き込む。



4 一旦口を離し、息が自然に吐き出されるのを待って、同様に2回目の吹き込みを行う（1回目で胸が上がらなかった場合は、気道確保をやり直してから2回目を試みる）。

※1歳未満の乳児に行う場合は、口と鼻を同時に口に含む方法で行います。その他のやり方は同じ。

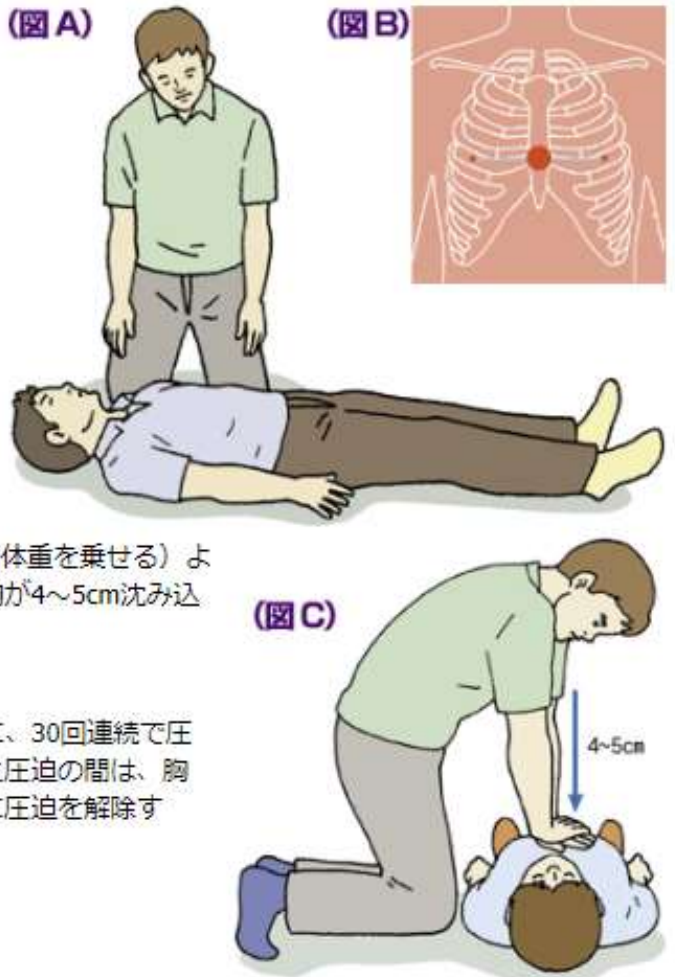
うまくできなかつたら？

人工呼吸は高い習熟が必要な手技で、一般の人とはつさの救命現場でうまくできないことも多いです。その成功にこだわり、次の手順(胸骨圧迫)開始が遅れるのは避けなければなりません。うまく胸が上がった場合も、そうでない場合も、2回の吹き込みを終えたら速やかに移るようにします。

2.身につけておくべき応急手当(4)

◎胸骨圧迫のやり方

- 1.硬い床などに仰向けにした傷病者の胸の横にひざまずく。(図A)
- 2.胸の真ん中(左右の乳頭を結ぶ線の真ん中=胸骨の下半分)
(図B)に片方の手のひら基部(手首に近い部分)をあて、もう片方の手を重ねて組み、腕を垂直に伸ばす(組んだ手の真上に肩がくるように)。
- 3.手のひら基部だけに力が加わる(体重を乗せる)ように気をつけながら、傷病者の胸が4~5cm沈み込む程度に圧迫する。(図C)
- 4.1分間に約100回のテンポを目安に、30回連続で圧迫することを目標にする。圧迫と圧迫の間は、胸がもとの高さに戻るように十分に圧迫を解除する。



参考 胸骨圧迫の年齢による相違点

傷病者が子どもであるときの胸骨圧迫の手順は、基本的に成人と同じですが、体格の違いから胸の圧迫位置や圧迫の深さが多少変わります。

(図D)

(図E)

	成人(8歳以上)	小児(1~8歳未満)	乳児(1歳未満)
圧迫の位置	胸の真ん中 (両乳頭を結ぶ線の真ん中/胸骨の下半分)		両乳頭を結ぶ線の真ん中より少し足側
圧迫の方法	両手で	両手で (体格に合わせて片手でもよい) (図D)	2本指で (図E)
圧迫の深さ	4~5cm程度	胸の厚み1/3	

メモ 圧迫時の手の重ね方

手のひら全体での圧迫や指先を曲げての圧迫は、肋骨損傷などの原因にもなり好ましくありません。手のひら基部に力を集中させる確実な方法として、組んだ上側の手の指で下側の指を持ち上げるようにして圧迫するとよいでしょう。



2.身につけておくべき応急手当(5)

◎AEDの基本的な使い方

AED(自動体外式除細動器)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。平成16年(2004年)7月から一般の人でもAEDを使用することができるようになり、駅や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.身につけておくべき応急手当(6)

◎AEDの基本的な使い方

(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。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等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ってください。



2.身につけておくべき応急手当(7)

◎AEDの基本的な使い方

(3)コネクタ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。



写真提供: 消防庁



Q「ショックは不要です。」

という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。

3.動画でも基本を学べます

◎救命講習会に行く時間がない方へ

消防庁では、e-ラーニングで応急手当の基本知識が学べる「一般市民向け 応急手当WEB講習」を用意しています。

インターネットにつながる環境があれば、パソコンやタブレット、スマートフォンで、だれでも好きな時間に応急手当の基礎知識を学ぶことができます。



「消防庁 一般市民向け 応急手当」
で検索！



4.まとめ

- ・いざというときのために事前に知識を身につけましょう
- ・特に心肺蘇生の流れとAEDの使い方を覚えておきましょう
- ・倒れている人を見かけたら勇気をもって行動することが大切です

次回

2020年10月22日(木)

18:30~19:00

引き続き「応急手当について」行います
よろしく願いいたします

