

# 応急手当を身につけよう

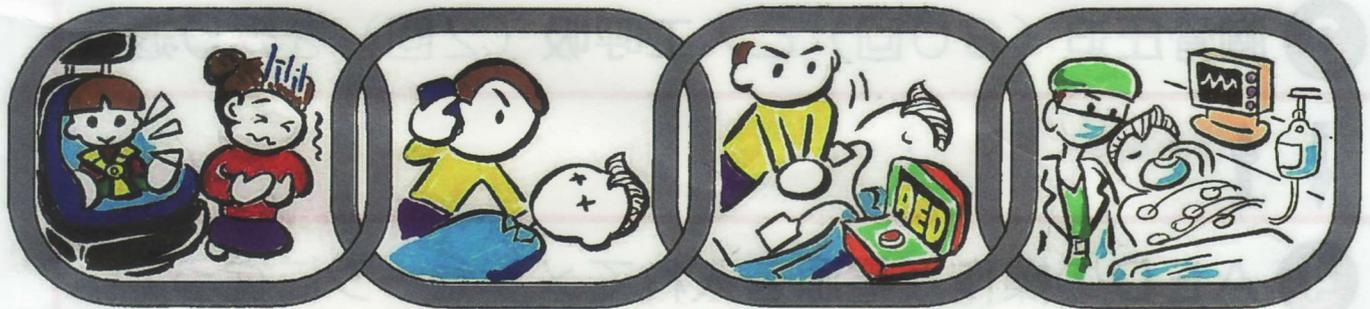


## ① 応急手当とは

私たちは、いつ、どこで、突然のけがや病気におそわれるかわかりません。そんなときに、家庭や職場でできる手当のことを**応急手当**といいます。けがや病気の中で最も重篤で緊急を要するものは、心臓や呼吸が止まってしまった場合です。心筋梗塞（心臓の病気）や脳卒中（脳の病気）などは、何の前触れもなく起こることがあり、心臓と呼吸が突然止まってしまうこともあります。

このような人の命を救うためには、**そばに居合わせた人の応急手当が必要**です。

## ② 救命の連鎖



心停止の予防

早期認識と通報

一次救命処置

二次救命処置と  
心拍再開後の集中治療

## ③ 心停止の予防

・子どもの心停止の原因は主に外傷（けが）、溺水、窒息があります。これらは予防が可能ですので未然に防ぐ環境づくりが大切です。

・成人の突然死の原因には、急性心筋梗塞、脳卒中があります。これらの病気の初期症状に気付いて、少しでも早く病院で治療を開始することが大切です。

## ④ 119番通報（口頭指導って?）

口頭指導とは、119番通報時に通信指令員が通報者やその場に居合わせた人に対して、救急隊が到着するまでの間、電話を通じて適切な応急手当を指導することにより、救命効果の向上を目的として行われるものです。

反応がない、呼吸をしていない傷病者に対しては、通信指令員の指導に従って、直ちに胸骨圧迫を開始してください。

しかし、実際の現場では誰でも慌ててしまいます。電話で繋がっている通信指令員と一緒に、今日の救命講習会を思い出し、落ち着いて応急手当を行ってください。



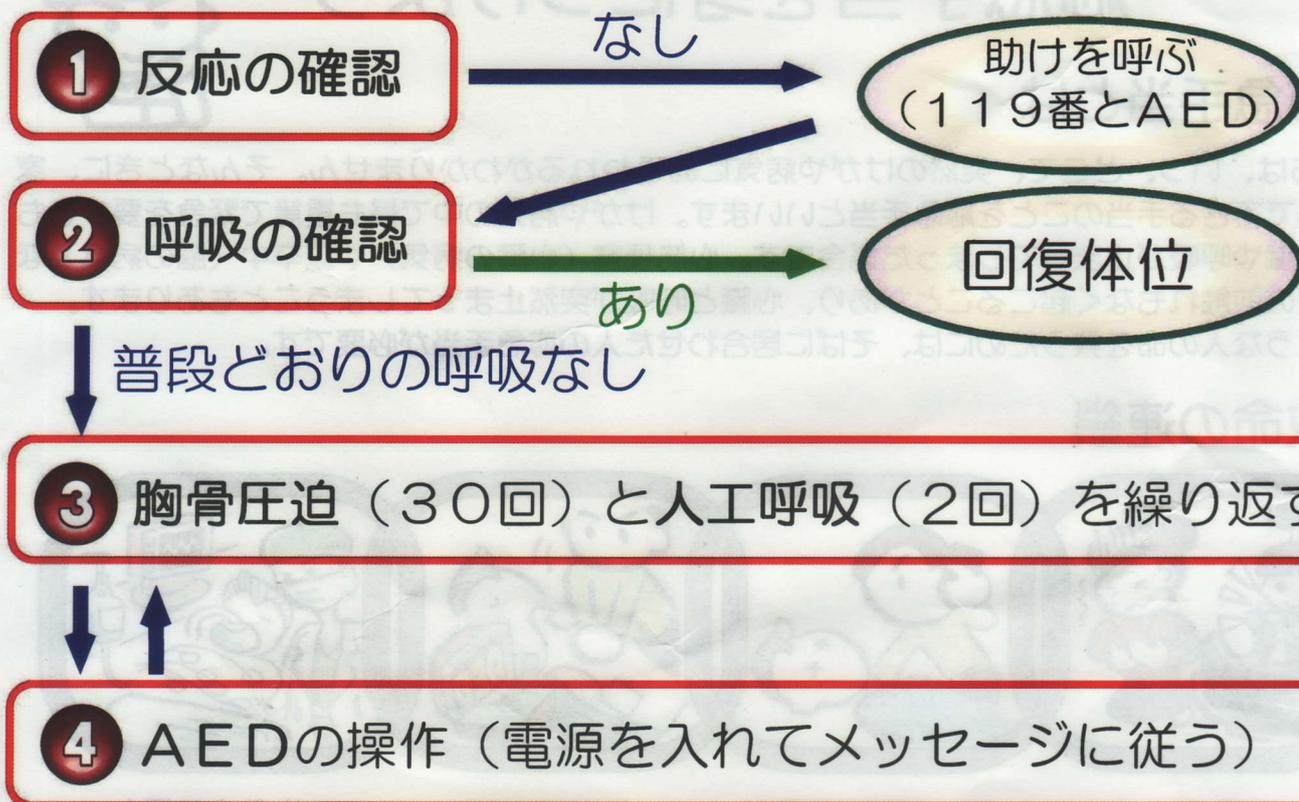
## ⑤ AED（自動体外式除細動器）とは

・突然心臓が止まるのは、心臓がブルブルと細かく震える「心室細動」によって生じることが少なくありません。この場合は、心臓の動きを取り戻すため出来るだけ早く心臓に電気ショックを与え、胸骨圧迫を継続することがとても重要です。

・AEDは、この電気ショックを安全に行うための機器です。目撃された突然の心停止のうち、近くに居合わせた人が電気ショックをした場合は、救急隊が到着するまで電気ショックが行われなかった場合よりも、**社会復帰率が約2倍高い**といわれています。



## ☑ 救命処置の流れ（心肺蘇生法とAEDの使用）



※救急隊に引き継ぐか、傷病者が目を開けたり、普段どおりの呼吸が出現するまで続ける。



## ☑ 心肺蘇生法の年齢別比較

手技	年齢別	成人 (15歳超が目安)	小児 (1歳から中学生までが目安)	乳児 (1歳未満)
胸骨圧迫	位置	胸の真ん中（必ずしも衣服を脱がせて確認する必要はない）		少し足側の胸の真ん中
	方法	両手を重ねてひじを伸ばして手の付け根部分で押す	成人と同じ (体格に応じて片手でも良い)	手の指2本を用いて押す
	深さ	胸が少なくとも5cm沈むまで「強く」押す	胸の厚さの約3分の1沈み込むまで「強く」押す	
	テンポリズム	「速く（少なくとも毎分100回）」 「絶え間なく」押す		
人工呼吸 (省略可)	頭部を後屈させてあご先を挙げて、約1秒かけて胸が上がる程度、口から口へ息を吹き込む。 (人工呼吸はためらいがあるなら省略可能で、感染防護具を持っていると役立ちます。)			
A E D	電源を入れて音声メッセージの指示に従って電極パッドを貼って点滅ボタンを操作して下さい		未就学児	
			小児用電極パッド（なければ成人用電極パッド）または小児用モードに切り替える	

### 《《 救急車の適正利用にご協力ください 》》



近年、救急車の出動件数・搬送人員はともに増えています。症状に緊急性がなくても「交通手段がない」「どこの病院にいけばよいかわからない」「便利だから」等の理由で救急車が呼ばれることがあります。

救急車や救急医療は限りある資源です。上手に利用し、救急医療を安心して利用することのできる社会を目指しましょう。

### ◆ 前橋市消防局テレホンサービス ◆

● 病院案内 027-221-0099 ● 災害情報 0180-99-2223