

# ■応急手当 ～みんなでつなげ救命のリレー～

## ●心肺蘇生の手順

心臓が停止した人を3分間そのままにしていた場合、死亡率は50%となります。そのため、救急隊が到着するまでの間、市民による応急手当が重要です。



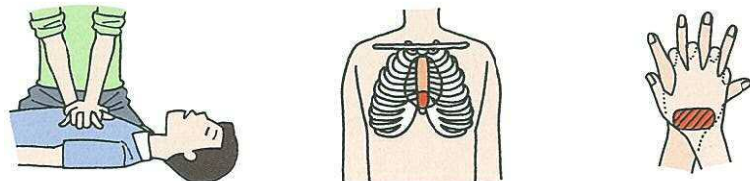
1 **反応の確認**  
肩をたたき、呼びかけて反応を見る。  
反応がなければ、大きな声で助けを呼び、人を集める。  
119番通報とAEDを頼む。



2 **呼吸を見る**  
口元、胸、腹部の動きを見る。  
呼吸が正常でなければ、すみやかに胸骨圧迫を行う。  
(口をパクパクさせている、顎が動いているだけ、しゃくりあげるような仕草は、正常な呼吸ではありません。)

胸の真ん中の骨に手の付け根を当て、強く・早く・絶え間なく圧迫する。

強 さ	成人……………少なくとも5cm	速 さ	少なくとも
	小児・幼児…胸の厚さの1/3程度		100回/分



人工呼吸ができない場合は、胸骨圧迫を絶え間なく続ける。

人工呼吸ができる場合は…  
30回の胸骨圧迫を行った後、顎先を挙げ気道確保をして1回1秒かけて胸が軽く上がる程度の息の量を2回吹き込む。  
胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返し絶え間なく続ける。



1. 電源を入れる (音声ガイドに従って操作)
2. 電極パッドを貼り、コネクタを本体に接続
3. 心電図の解析 (自動)
4. 必要な場合 (判断は自動) のみ、ショック実行
5. すぐに胸骨圧迫再開



AED(自動体外式除細動器)とは、けいれんして血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)の心臓に、電気ショックを与え、けいれんを取り除くための医療機器です。

## ●あなたにもできる応急手当!



### 出血がひどかったら



1. 傷口をガーゼやタオル等で直接圧迫する。(直接圧迫止血法)
  2. 傷口を心臓より高く上げる。
- 【注意】** 圧迫止血を行う場合は、血液が付着しないように手袋やビニール袋等で覆うなどして、感染防止を図りましょう。

### 骨折の疑いがあったら



雑誌を利用した固定



三角巾を利用

1. 動かさないようにして傷や出血の手当をする。
2. 患部を固定する。
3. 安静にして病院へ。

### やけどをしたら



一般的なやけど



広範囲におよぶやけど

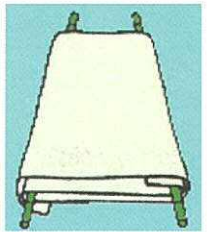
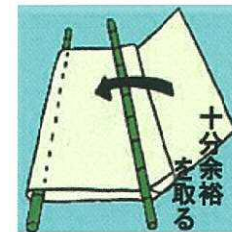
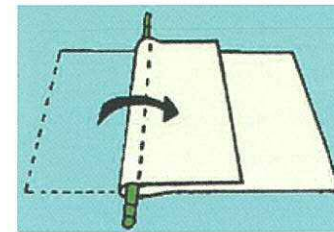
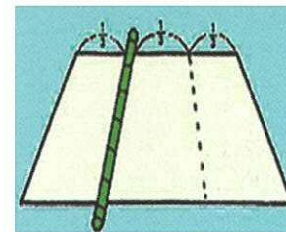
1. 素早く水で十分冷やす。
  2. 水ぶくれをつぶさないようにする。
  3. 消毒ガーゼなどで保護し病院へ。
- 【注意】** 衣服を着ている場合は、着たまま冷やしましょう。

### 異物を詰まらせたなら



1. 背中をたたく背部叩打法や、みぞおちにこぶしを当て圧迫するように押し上げるハイムリック法を行う。
- 【注意】** 意識がなくなったら、迷わず胸骨圧迫をしましょう。

### 応急担架を作成しましょう



1. 180～200cm くらいの、人間を乗せても安全な強度の棒2本と毛布等を準備します。
2. 毛布の3分の1の所に棒を置きます。
3. その棒を包むように毛布を折ります。
4. 折り返した毛布の端にもう1本の棒を置き、その棒を包み込むように残りの毛布を折り返します。