

# 救命入門コース

～大切な人を助けるのは「あなた」～

## ① 応急手当の目的とは

- **救命**：一番の目的は、けが人や急病人の命を救うことです。
- **悪化防止**：今以上に状態の悪化を防ぐことです。
- **苦痛の軽減**：応急手当を行うと同時に励ましの言葉をかけ、心身の苦痛を軽減させます。

## 救命の連鎖



- ① 突然死を未然に防ぐため、初期症状に気づき、病院での早期治療を開始しましょう。
- ② 突然倒れた人や反応のない人を見たら、直ちに119番通報や大声で応援を呼びましょう。
- ③ 意識・呼吸が無いと判断すれば直ちに心肺蘇生法を行います。  
判断に迷う場合でもためらわず行ってください。
- ④ 救急隊員や医師に引き継ぎ、専門家による治療を行い、社会復帰を目指します。

## ② 救急車の呼び方

消防です。火事ですか？救急ですか？

住所を教えてください

何歳の方がどうされましたか

わかりました。救急車の誘導をお願いします。



参考

119番通報と胸骨圧迫の口頭指導

救急です

●●市●●町の△△ビル前の道路です

40歳くらいの男性が倒れています



### ③ 心肺蘇生法の手順

#### ① 反応を確認する



大丈夫ですか？

肩を軽くたたきながら耳元で呼びかけます  
↓  
返事をする、目をあける、体を動かす等がなければ「反応なし」と判断します

#### ② 助けを呼ぶ



誰か来てください！

反応がなければ、大声で助けを呼びます  
協力者が来たら「あなたは119番へ通報してください」「あなたはAEDを持ってきてください」と具体的に依頼します

#### ③ 呼吸の確認

(10秒以内)



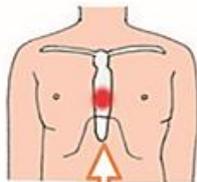
傷病者の胸や腹部の上がり下がりを見て、普段どおりの呼吸をしているか判断します

・胸や腹部の動きがない場合  
・約10秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない場合 } **胸骨圧迫 開始！！**

※しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸は普段どおりの呼吸ではありません  
ただちに**胸骨圧迫を開始してください**

#### ④ 胸骨圧迫

(30回)



胸の真ん中を圧迫



この部分(手の付け根)で圧迫



垂直に圧迫

普段どおりの呼吸がないと判断したら、胸骨圧迫を開始

- 圧迫位置の目安は胸の真ん中
- **強く** (胸が約5cm沈む強さで)
- **早く** (1分間に100~120回のテンポ)
- **絶え間なく** (30回連続、中断は最小限に)
- 圧迫と圧迫の間は胸が戻るまで力を抜く

#### ⑤ 人工呼吸

(2回)

※人工呼吸の意思と技術があれば実施してください。  
なければ実施せず**胸骨圧迫を継続**してください。

気道確保 (頭部後屈あご先挙上法)



片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先に当てて、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げます

↓  
空気の通り道ができます

人工呼吸 (口対口人工呼吸)



- 気道確保をしたまま額に当てた手で鼻をつまみます
- 口を大きく開けて傷病者の口を覆い、息を約1秒かけて吹き込み、胸が上がるのを確認します
- いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます(合計2回)

- ・胸が上がらない場合でも吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫に進みます
- ・人工呼吸にかかる時間は10秒以内
- ・口から出血している場合や、口と口を直接接触させて人工呼吸を行うことがためらわれる場合は、人工呼吸を省略し、胸骨圧迫のみを続けます

### ④ AEDの使い方

※AEDの詳細については講師まで



①電源を入れる



②パッドを貼る



③コネクタを接続する



④ショックボタンを押す

※「ショックの必要がない」などのアナウンスが流れた場合は胸骨圧迫を継続してください。