

～ 応急手当を実施されたあなたへ ～

勇気ある行動に 心からの感謝とサポートを



あなたの行動が、尊い命をつなげる
「はじめの一步」です。

救急現場に居合わせ、応急手当を実施していただき、誠にありがとうございました。あなたの勇気ある行動に、心から感謝を申し上げます。

応急手当実施後に生じる何らかのストレスによる反応や自分でできるストレス解決方法について、お伝えします。

救命処置について

突然目の前で人が倒れたとき、あなたは迷わず、救命処置を行ってくださいました。その行動は、簡単にできるものではありません。

勇気を持って行動して下さったあなたのその一歩は、尊い命をつなげる「はじめの一步」です。

でも、ひとつだけ知ってほしいことがあります。

現実には、的確な救命処置（心肺蘇生）を行っても、すべての命を救うことができない場合があります。

それでも、救命処置は意味のある行動です。

「やっても無駄だったのでは」と思われるかもしれませんが、それは違います。



救急車が到着するまでの間、あなたの行動がその人の生きる可能性をつなぎます。

私たち救急隊が駆け付ける前に救命処置を実施することで、救命の可能性を2倍に高めることができるとわかっています。

皆さまの行動で、つながる命があります。

心肺停止の現場に遭遇した方の多くが、 何らかの**ストレス**による**反応**を経験しています。



心肺停止現場に遭遇した方の多くは、「もっとできたのではないか」「自分の手当は、正しかったのか」などといった様々な想い、「夜眠れない」「気持ちが落ち込み続けている」などの反応を経験しています。

実施後に不安などを感じるのは、あなただけではなく、**自然な反応**です。

救命処置に関わった方にみられることがある反応

救命処置に関わった後に、以下のような症状があるときは、心的ストレスがあると考えられます。

睡眠・覚醒の問題

眠れない、集中できない、目がさえる、怒りっぽい、ちょっとしたことに驚く

身体的不調

からだの痛み、めまい、動悸、息切れ、下痢など

抑うつ、不安

落ち込み、自責、無気力、楽しめたことが楽しめない、急に不安になる

侵入症状

出来事を何回も思い出し苦痛を感じたり、出来事に関するつらい夢を見る

回避症状

出来事に関連する苦痛な記憶、思考、対象（人、場所、会話、物、状況）を避けようと努力する

解離症状

現実感がない、出来事の重要な部分が思い出せない

陽性気分の欠如

幸福、満足、愛情などが感じられない

このような症状がつかく、**普段の生活にも支障を感じる**ときは、**できるだけ早く、専門の相談窓口にご相談ください。**（次のページで紹介）

自分でできる解決策

その時の自分の体調に合わせて無理のない範囲で、以下の解決策を行ってみてください。



規則正しい食事と十分な睡眠をとる

規則正しい食事と十分な睡眠は、生活リズムを正常にしてくれますので、休息をたくさん取り、好きなものを食べたり、飲んだりすることは効果的です。（お酒の飲みすぎには注意）



友人や家族に相談する

友人や家族に今の気持ちを話してみましょう。信頼できる人に気持ちを伝え、自分だけで抱え込まないようにしましょう。



リラックスする方法を探す

お風呂にゆっくり入る、ソファーや布団の上で全身の力を抜いて余計なことを考えずにゆったりとした時間を作るなど、リラックスできることを探しましょう。体を動かすことが好きな人は普段通りの運動を行うことが良いでしょう。



リフレッシュする

外出、散歩、入浴することは気分転換になります。自分が楽しいこと、好きなことを実行してみましょう。

あなたを支えるサポート体制があります

～ひとりで抱え込まないでください～

秦野市では、救命処置後のストレスによる反応に対し、包括的にサポートする体制がありますので、相談しやすい窓口にご相談をしてみてください。

※相談に関するプライバシーは、厳重に守られますのでご安心ください。

秦野市消防本部

- ストレスによる反応に対する**職員による傾聴**
- 止血実施後などの**感染症相談**
- 提携**医療機関の紹介**



QRコードの読み込みまたは下記電話番号による問い合わせ

バイスタンダーサポートサイト

- ストレスによる反応に対する**専門カウンセラー（バイスタンダー経験者）によるピアカウンセリング**



QRコードの読み込みまたはWEB検索による予約

制作：秦野市消防本部 0463-81-8020

協力：東海大学医学部総合診療学系精神科学 教授 山本賢司
NPO法人ちば救命・AED普及研究会

バイスタンダーサポートサイト