Basic Life Support & First Aid

応急手当講習会

～命をつなぐ　その時に～

秦野市消防本部

Updated on Apr, 2026

CONTENTS
目次

01 **MISSION**
応急手当の目的

- 応急手当の重要性
- 救命の連鎖

02 **Basic Life Support**
一次救命処置

- 心肺蘇生法のながれ
- 複数人による心肺蘇生法
- 乳児と小児の心肺蘇生法
- 気道異物除去法

03 **First Aid**
応急手当

- 止血法

04 **Support Info**
ストレス、サポートの情報など

- ストレスによる反応
- バイスタンダーサポート体制

05 **Emergency Info**
緊急時の情報など

- AEDマップ
- かながわ救急相談センター（＃7119）
- マイナ救急

応急手当の重要性

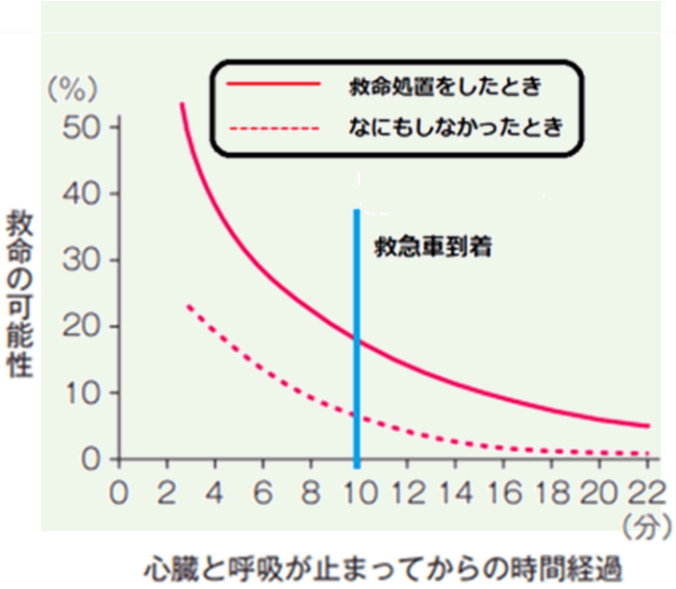
救急車は、119番通報を受けてから現場に到着するまで、全国平均では**約9.8分**、秦野市では約8.2分かかります。

全身に血液を送る役割の心臓が止まると、血液中の酸素や栄養を大量に必要としている**脳細胞は約3分**で死んでしまい、救命の可能性は心臓と呼吸が止まってから時間の経過とともに急激に低下します。

しかし、救急隊を待つ間に、その場に居合わせた方が救命処置を行うことで、**救命の可能性を2倍程度高める**ことができます。

そのため、救急車が到着するまでの行動がとても重要となります。

時間経過による救命曲線



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

心停止の予防

■ 成人の突然死の原因と予防

主に**病気**によるもので、代表的なものは心筋梗塞や脳卒中が挙げられます。

- **心筋梗塞**(しんきんこうそく):心臓の血管が詰まり、突然の胸の痛みや圧迫感が出現
- **脳卒中**(のうそっちゅう):脳血管に障害(詰まる、出血)が起こり、頭痛や体の一部に麻痺(まひ)などが出現

このような症状があった場合、早期に救急車を呼ぶことで、心停止になる前に病院で治療を開始することができます。

■ 子どもの突然死の原因と予防

主に**不慮(ふりょ)の事故**によるもので、代表的なものは、**けが**、異物による**窒息**(ちっそく)や**溺水**(できすい)などが挙げられます。

交通ルール徹底や手の届く範囲に物を置かないなど、いずれも予防が可能であるため、大人が気を付けて未然に防ぎましょう。

救急救助災害機器専門商社
株式会社 ワコー商事
WAKO SHOJI CO.,LTD.
〒251-0871神奈川県藤沢市善行7-3-5
TEL: 0466-84-2485　FAX: 0466-84-2484
URL: www.wako-shoji.com/
E-mail: info@wako-shoji.com

■ その他の突然死の原因

スポーツなどで、心臓付近に強い衝撃が加わると、心臓のリズムが乱れる心室細動が発生することがあります。

そのため、子どももAEDによる電気ショックが必要なことがあります。

早期認識と通報

■ いつもと様子がおかしいと感じたり、声をかけても反応がない場合は、早期に**119番通報**を行い、救急車を要請します。

■ 救急車到着までに応急手当が必要な場合には、指令員から通報者へ応急手当実施（心肺蘇生法、気道異物除去法、止血法など）のお願いをすることがあります。

- そのほか、救急隊が到着するまでに、以下のことをお願いします。

⇒動くと症状が悪化するおそれがあるため、楽な姿勢で**安静**にさせる。

⇒急変を早期に判断するため、継続して声かけ、呼吸（胸・お腹）等の**観察**をする。

⇒急変時には、応急手当の必要があるため、**再通報**をする。

映像通報システム「Live119」 ～通報現場を見える化～

通常の119番通報に映像を加えることで、より正確な情報をリアルタイムに伝えることができる新しいシステムです。

119番通報の際、**指令員が必要と判断した時**に、「Live119」を利用した映像伝送のご協力をお願いすることがあります。

■ **映像を活用した応急手当の指導**

通報者が撮影する災害現場の映像を指令員がリアルタイムに確認したり、応急手当を実施していただくための映像を通報者に送信し、迅速な現場活動に役立てます。

■ **応急手当の法的責任**

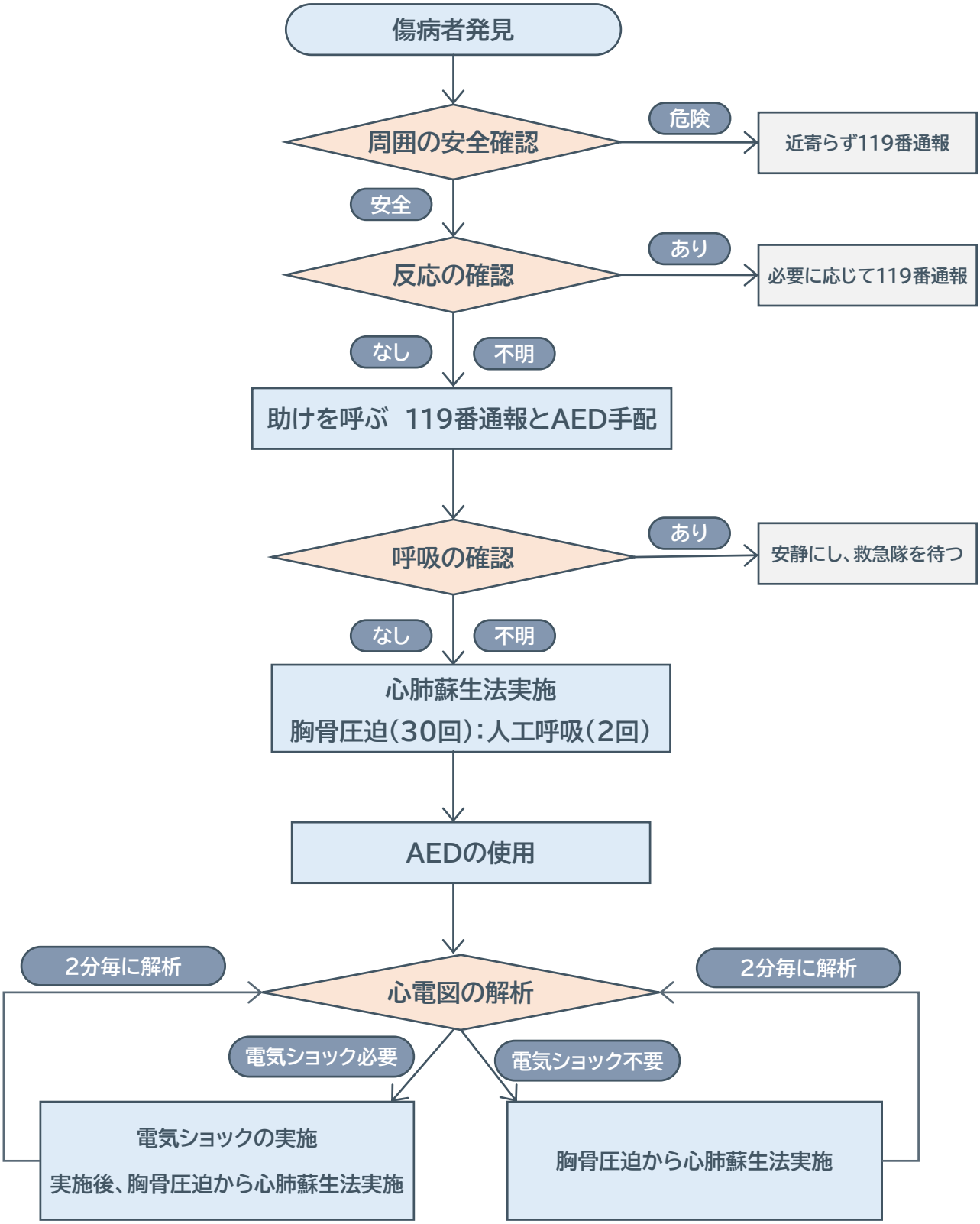
市民が善意で行った応急手当については、※1民法や※2刑法により、原則として、その**結果の責任を問われない**とされています。

市民の方の応急手当には、**「いのちをつなぐ」**という、意味があります。

※1民法第698条：緊急事務管理　※2刑法第 37条：緊急避難行為

作業服・防災用品
安全靴・作業靴等
婦人靴・紳士靴の販売
（有）名古屋
NAGOYA CO., LTD
秦野市本町3－1－1
TEL/FAX 0463-81-0329

心肺蘇生法のながれ


傷病者発見
周囲の安全確認
危険
近寄らず119番通報
安全
反応の確認
あり
必要に応じて119番通報
なし
不明
助けを呼ぶ　119番通報とAED手配
呼吸の確認
あり
安静にし、救急隊を待つ
なし
不明
心肺蘇生法実施
胸骨圧迫(30回):人工呼吸(2回)
AEDの使用
2分毎に解析
心電図の解析
2分毎に解析
電気ショック必要
電気ショック不要
電気ショックの実施
実施後、胸骨圧迫から心肺蘇生法実施
胸骨圧迫から心肺蘇生法実施

心肺蘇生法のながれ

01 周囲の安全確認

傷病者（しょうびょうしゃ）を発見したときは、必ず周囲を見渡して、**安全を確認**します。

落下物や車の往来などで、**危険だと判断した場合は近づかずに**、安全な場所で119番通報または110番通報をして指示に従ってください。

02 反応の確認

小・中・大と徐々に声を大きくしながら声かけをします。同時に肩を叩く強さも徐々に強くします。
目を開ける、払いのけるなど、目的のある動作がある場合は反応あり、動作がない場合は反応なしと判断します。

03 助けを呼ぶ

大きな身振りで多くの人を集めて、**119番通報**と**AEDの手配**をします。
1人の場合は、先に119番通報をして、1～2分で戻れる距離にAEDがある場合は取りに行きます。

04 呼吸の確認

胸とお腹の動きを見て、**10秒以内**に普段どおりの呼吸があるかを確認します。

分からないときは、**「呼吸なし」**と判断します。

POINT

死戦期呼吸とは

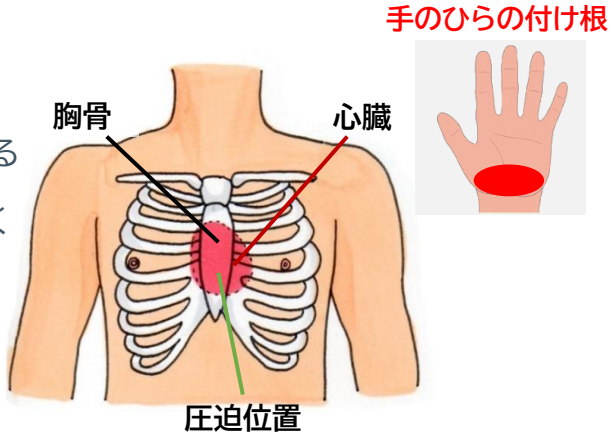
しせんきこきゅう
死戦期呼吸は　心停止直後に見られる「うそ」の呼吸で、胸とお腹が動かず、口だけが動く呼吸です。

しゃくりあげる、口だけが動いている場合は、**「呼吸なし」**と判断してください。

05 胸骨圧迫の実施

胸骨圧迫の位置

- 膝立ちをし、足を肩幅に開いて安定させる
- 手のひらの付け根を**胸の真ん中**に置く
- 肘を伸ばし、真上から垂直に圧迫
- 圧迫と解除を繰り返す



「強く」・「速く」・「絶え間なく」

■ **強く**

胸が**約5センチメートル**沈むまで圧迫

■ **速く**

1分間に約100～120回のリズムで圧迫

■ **絶え間なく**

中断せずに、連続して圧迫

06 気道確保と人工呼吸の実施

気道確保と人工呼吸の実施に自信がない場合や抵抗を感じる際は**人工呼吸を省略**して**胸骨圧迫を繰り返し**実施します。

気道確保

心臓が止まると、全身の筋肉がゆるみ、舌の筋肉(舌根(ぜっこん))が垂れて、空気の通り道をふさいでしまいます。このことを**舌根沈下(ぜっこんちんか)**といいます。
人工呼吸をする際は、気道確保を行い、空気の通り道をつくります。
※気道確保をしていないと、人工呼吸をしたときに肺まで空気が入りません。

人工呼吸

1. 気道確保
2. 傷病者の**鼻をつまむ**
3. 大きく口を開けて、相手の口を覆(おお)う
4. 1回1秒かけて、**2回**吹き込む
   - 吹き込みに失敗しても実施は**2回**まで

POINT 子どもに対する人工呼吸

子どもの心停止は、**窒息(ちっそく)**や**溺水(できすい)**など呼吸障害を原因とすることが多いため、人工呼吸の必要性が比較的高いため、講習を受けて人工呼吸の技術を身につけており、人工呼吸を行う意思がある場合には、**積極的に人工呼吸**を実施してください。

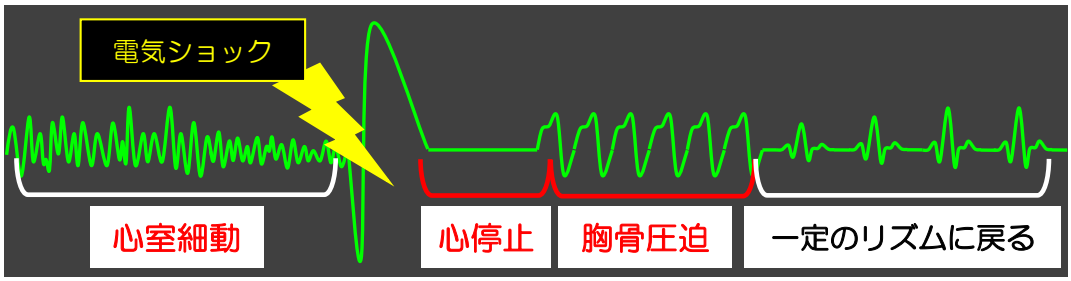
07 心肺蘇生法の継続

心肺蘇生法の継続は、胸骨圧迫の中断時間が短くなるように、**胸骨圧迫（30回）：人工呼吸（2回）を継続**します。
人工呼吸を省略する場合は、胸骨圧迫の回数に関わらず、**胸骨圧迫のみ**を続けます。

08 AED（Automated External Defibrillator）の使用

AEDとは

突然の心停止の場合、心臓のけいれん（心室細動（しんしつさいどう））が発生することがあります。
AED（自動体外式除細動器）は、心臓のけいれん**（心室細動（しんしつさいどう））に対して電気ショック**を行い、心臓のけいれんを取り除くものです。
また、**生存率は時間とともに低下**するため、速やかに**電気ショック**と**胸骨圧迫**を実施することが大切です。



日本国内の様々なAED（例）

出典：各社ホームページから引用 [2)]

AEDの使用法

AEDは、**電源を入れると音声ガイダンスが流れる**ので、初めての人でも簡単に使うことができる機械です。

STEP 01 電源を入れる

年齢に応じて、AEDのモードまたはパッドを変更します。

小学生～大人用モード（パッド）：**小学生以上**に使用

未就学児用モード（パッド）：**小学生未満**に使用

年齢が分からない場合は、**小学生～大人用モード（パッド）を使用**します。

未就学児用
モード

未就学児用
パッド

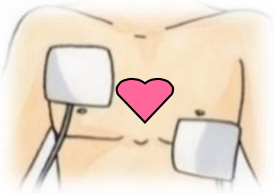
STEP 02 胸の状態を確認する

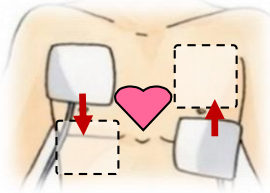
AEDパッドを貼る際に、胸の状態（パッドを貼る部分、パッドとパッドの間）を確認します。

- か：**乾燥**しているか　⇒ふき取る
- き：**金属**がないか　⇒ずらす、外す
- く：**薬**がないか　⇒貼付薬（ちょうふやく）を剥がす
- け：**毛がこく**ないか　⇒除毛する
- こ：**こぶ（ペースメーカー）**がないか　⇒下に2～3㎝ずらす

STEP 03 AEDパッドを貼る

AEDパッドは、右胸と左脇腹に貼り付けます。
万が一、貼れない場合は、逆に取り付けても大丈夫です。
大切なことは、**心臓を挟み込むようにしっかりと貼る**ことが大切です。





POINT 女性に配慮したAEDの使用

令和元年5月に、京都大学等の研究グループから、次のような報告がなされました。
全国の学校の構内で心停止となった子ども232人について、救急隊が到着する前にAEDのパッドが装着されたかどうか調べたところ、小学生と中学生では男女に有意な差はありませんでしたが、高校生になると大きな男女差が出ていました。
研究グループによると、女性の服を脱がせることへの抵抗感から、**AEDの使用率に男女差が生じている**のではないかと分析されていました。
AEDは電源を入れて2枚のパッドを素肌に貼りますが、服をすべて脱がせる必要はなく、下着をずらして貼ることで対応できます。
また、パッドを貼った後、 その上から服などをかけて肌を隠すようにしても、AEDの機能に影響はありません。

引用：東京都多摩府中保健所ホームページから抜粋 [1)]

出典：東京都多摩府中保健所 [3)]

STEP 04 AEDが心臓を調べる（解析）

AEDが心臓の動きを調べて、電気ショックが必要か不必要かを判断しますので、傷病者に触れないように離れます。

POINT　必ず電気ショック！？

電気ショックは、心臓のけいれん（心室細動（しんしつさいどう））が発生している傷病者のみに実施するため、AEDの解析結果によっては、**電気ショックが必要な場合と不必要な場合があります。**

AEDの音声ガイダンスの例は、以下のとおりです。

■ **「電気ショックが必要です」**の場合は、　STEP 05 へ

■ **「電気ショックの必要はありません」**の場合は、　STEP 06 へ

STEP 05 電気ショックの実施（必要な場合）

音声ガイダンスで、「電気ショックが必要です。患者から離れてください。」などの指示が流れますので、指示に従ってください。

このとき、**体に触れていると、自身が感電**してしまいます。

STEP 06 胸骨圧迫の継続（不必要な場合）

音声ガイダンスで、「電気ショックは不要です。ただちに心肺蘇生法を開始しください。」などの指示が流れますので、指示に従ってください。

POINT　使用したＡＥＤはどうする！？

■ 救急隊が到着するまでは、AEDパッドを剥（は）がさず、電源はオンのままでお願いします。

■ 使用したAEDは、到着した救急隊などに引継ぎをお願いします。

POINT　オートショックＡＥＤもある！！

■ **ショックボタン**がなく、解析後に**自動で電気ショック**します。

■ 傷病者から離れるよう指示があり、**カウントダウン**（3, 2, 1など）又は**ブザー後**に電気が流れます。

出典：JEITA　電子情報技術産業協会 [4)]

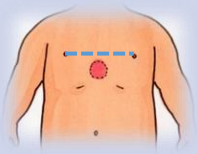
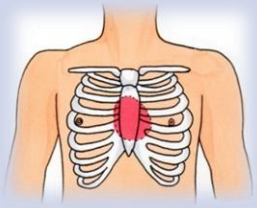
POINT

心肺蘇生法の中断

以下の場合は、心肺蘇生法を中断してください。

- 自分の身に**危険**が生じたとき
- 救急隊が到着して、**引継ぎ**をしたとき
- 傷病者が目を開けたり、手足が動いたりしたとき

乳児（にゅうじ）と小児（しょうに）の心肺蘇生法

		乳児（にゅうじ）	小児（しょうに）	成人
年齢区分		1歳未満	1歳から15歳まで	16歳以上
胸骨圧迫	位置	乳頭を結んだ線の指1本足側 	胸の真ん中 	
	圧迫方法	指2本	片手又は両手	両手
	深さ	胸の厚さの約1/3		約5㎝
	リズム	1分間に約100回～120回のリズム		
人工呼吸	方法	口対口鼻	口対口	

複数人による心肺蘇生法

周囲に協力可能な人がいる場合は、疲れる前に胸骨圧迫を交代します。**目安は1～2分です。**
二人目以降の人がAEDを使用するときや、胸骨圧迫を交代する際は、傷病者を挟んだ向かい側から行うとスムーズにできます。

気道異物除去法（きどういぶつじょきょほう）

- のどに物が詰まると、空気の通り道がなくなり、全身に酸素が行き渡らなくなります。
  このような人は、**『窒息（ちっそく）のサイン』**という、のど元を押さえる動作をとります。
  傷病者が声も出せず、**強い咳（せき）**をすることができないときには窒息と判断し、異物除去法を実施します。
- 周囲に誰もいない場合は、**傷病者の反応がある間は119番通報よりも気道異物除去法（きどういぶつじょきょほう）を優先**します。

除去できるまで繰り返す

STEP 01 背部叩打法（はいぶこうだほう）

窒息を疑った場合、まず**はじめに背部叩打法（はいぶこうだほう）**を実施します。
傷病者の後方から手のひらの付け根で、肩甲骨の間を数回、強く叩きます。

STEP 02 腹部突き上げ法（ふくぶつきあげほう）

背部叩打法で除去できない場合は、**次に腹部突き上げ法**を実施します。
一方の手で握りこぶしを作り、傷病者の**みぞおち**と**臍（へそ）**の間付近に当て、もう一方の手で握り、手前上方に向かって、数回圧迫するように突き上げます。
実施後は、必ず病院受診しましょう。

STEP 03 反応がなくなった場合は、すぐに心肺蘇生法を実施

気道異物除去法を実施中に、傷病者の反応がなくなった場合は、**速やかに心肺蘇生法を実施**します。

119番通報をしていない場合は、この段階で通報をします。

POINT 妊婦と乳児の気道異物除去法

明らかに妊娠していると思われる女性や乳児には、**腹部突き上げ法**は実施しません。

そのような場合は、以下の方法で実施をします。

- 妊婦 ⇒ 背部叩打法
- 乳児 ⇒ 背部叩打法・**胸部突き上げ法**（きょうぶつきあげほう）

新規デザイン作成から
企画・製作まで
●特注のぼり旗・自治会旗・社旗・横断幕
●記念品・粗品
●防犯、防災、交通安全関連グッズ
●Tシャツ・ポロシャツ・ジャンパー・キャップ
●ハッピ・エプロン ●カップ・トロフィー
●うちわ・タオル・カレンダー・ステッカー
株式会社アイエンス
〒257-0025 神奈川県秦野市落合361-2
TEL 0463-82-7511

「護る」人の身近に・・・
消防・防災用品
被服等
各種取扱
株式会社関東小池
KANAGAWA SAGAMIHARA
KANTOU KOIKE

十全堂株式会社
保険調剤・医療品販売
福祉機器・介護用品販売・レンタル
〒257-0035秦野市本町2-5-6
TEL 0463-81-6010
FAX 0463-81-6011

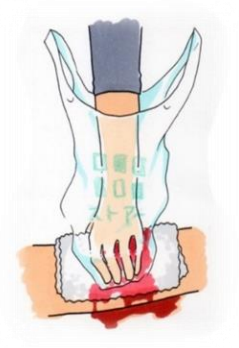
㈱橋本防災設備
消火器 販売・廃棄引取り
消防用設備・防災用品
SAFETY SMILE
神奈川県秦野市曽屋 727-1
TEL 0463(83)5407

止血法

人の血液量は、**体重の約8%**と言われ、その内の約20%が出血などにより、急激に失われると、唇が紫色、脈が速い、皮膚が冷たくなる等のショック症状が現れます。そのため、同じ出血量でも**体が小さい子どもなどは、少量の出血でも危険**であり、放っておくと心肺停止となるため、すぐに**止血をする必要**があります。

STEP 01 感染防止

傷病者の血液に触れないように、レジ袋や手袋を使用し、感染防止をします。



STEP 02 傷口の上を強く圧迫

- 傷口の上に、清潔なタオルなどを当てて、強く圧迫します。**【直接圧迫止血法】**
- 出血が続く場合は、更にタオルなどを重ねます。
  ※1枚目のタオルなどは、かさぶたの役割をしているので、剥(は)がしません。

体重と出血量

	体重10kg	体重60kg
血液量	800ml	4,800ml
ショック状態 （全血液量の20%出血）	160ml	960ml
生命に危険な状態 （全血液量の30%出血）	240ml	1,440ml

04 Support Info
ストレス・サポート情報など

ストレスによる反応

生死に関わる緊迫した場面での行動は、**心身に大きな衝撃**を与え、実施後に**不安**や**自責の念など**が残る場合があります。このようなストレスによる反応は、正常なことで**自然な反応**です。主な症状の一例です。

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

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

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

陽性気分の欠如

幸福、満足、愛情などが感じられない

『勇気ある行動に心からの感謝とサポートを』から引用 [2)]

バイスタンダーサポート体制

秦野市では、勇気を持って行動したバイスタンダー（救急現場に居合わせた方）の不安や心の重荷を一人で背負わなくてもすむように、包括的なサポート体制の運用を開始しました。

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
- 提供医療機関の紹介

※電話・電子メール・来庁等による 申込み（無料）

TEL：0463-81-8020

Mail：f-kanri@city.hadano.kanagawa.jp

『応急手当実施者の勇気ある行動に支援の手を』

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コードまたはWEB検索による申込み（無料：60分）

『バイスタンダーサポートサイト』

出典：NPO法人AQUAkids safety project 救命事業部 [5)]

AEDマップ

緊急時に、近くにあるAEDが利用できるように、**AEDが設置されている施設をマップ上で確認**することができます。

施設からの情報提供をもとに、設置されたAEDを緊急時に利用できるかを表示しています。
点検や既に利用している場合などで、表記のとおりに利用できないこともありますので御注意ください。

AEDマップのアイコン

- AED：誰もが利用可能(24時間)
- AED：誰もが利用可能(時間制限有)
- AED：施設関係者のみが利用可能

かながわ救急相談センター(＃7119)

救急車？　病院？　迷ったら、「＃(シャープ)7119」へお電話を！

急な病気やケガをしたときに、「救急車を呼んだ方がいいのか」、「今すぐ病院に行った方が良いのか」などで迷った際に、電話でアドバイスを受けることができます。

緊急時は迷わず119番へご連絡ください。

出典：神奈川県ホームページ 6)

住宅用火災警報器は、10年を目安に交換することが推奨されています。皆様のお宅の住宅用火災警報器、設置されてから何年経っていますか？この機会に確認してみましょう。

どうして交換しなければいけないの？

住宅用火災警報器の電池の寿命は、一般的なもので約10年と言われています。『電池切れならば、電池を交換すれば良いのでは？』と思われるかもしれません。しかし、古くなると本体内部の電子部品の劣化により、火災を感知しなくなるおそれがあります。皆様自身だけでなく、皆様の大切なご家族や財産を守るためです。10年を目安に、本体を交換しましょう。

「住宅用火災警報器 交換のおすすめ 10年たったら、とりカエル。（広報映像）」 リンク先：総務省消防庁

【悪徳訪問販売にご注意を！】
消防職員が各家庭を訪問し、直接販売をすることはありません。消防職員を装い、法外な価格で販売する悪質な訪問販売業者にご注意ください。

【お問い合わせ先】
秦野市消防本部　予防課予防危険物担当　　電話：0463―81―5240（直通）

★秦野市消防団員募集中★

女性・学生団員も活躍中！

【入団資格】
18歳以上、秦野市在住または在勤の方
【主な活動】
災害活動（火災、風水害等）
地域住民との活動（防災訓練、消防団フェスティバル等）
【優　　遇】年額報酬、出動報酬、退職報償金等

秦野市消防団
ＳＮＳ公開中！

【Instagram】

【Facebook】

◆消防団サポートショップ登録店を募集しております◆
日頃から、災害活動等を行う地元消防団を支えていただける登録店を募集しております！消防団員及びその家族に対して、割引などのサービスを提供いただくものです。
詳しくは、右記ＱＲコードで御確認下さい。

【QR ｺｰﾄﾞ】

【お問い合わせ】　秦野市消防本部警防課地域消防担当
０４６３－８１－７９９２

あなたの命を守る マイナ救急

マイナ保険証を携行しましょう

マイナ救急

救急隊員が傷病者のマイナ保険証（健康保険証として利用登録したマイナンバーカード）を活用し、傷病者の医療情報等を閲覧する仕組みのことです。

★マイナンバーカードを見せるだけで以下の情報が伝わります

- あなたの病歴
- お薬の処方歴
- 病院の受診歴

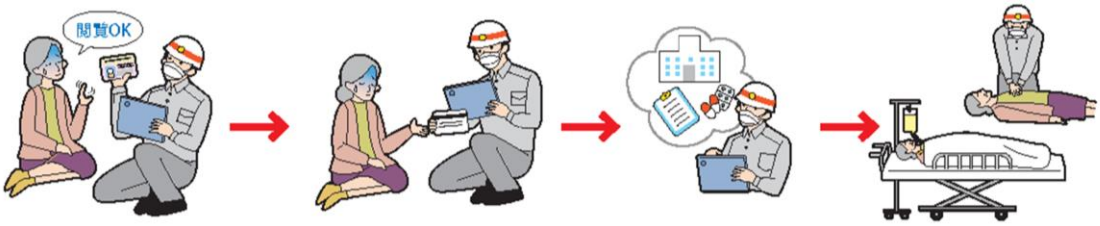
マイナ救急の効果

負担軽減
症状が重い等のため、口頭で情報提供することが困難な場合

より適切な処置
円滑な搬送先の選定

治療の事前準備が可能

マイナ救急の流れ



①傷病者が情報閲覧に同意する

②マイナンバーカードを読み取る
※暗証番号の入力不要

③隊員が医療情報を閲覧する

④より適切な処置や搬送先医療機関の選定につながる

マイナ保険証を搭載したスマートフォンでもマイナ救急が実施できます

※傷病者本人による生体認証又は暗証番号の入力が必要となるため、意識不明時等は実施できませんのでカードのマイナ保険証の携行も引き続き、お願いします

秦野市消防本部 ✖ FDMA 住民とともに 総務省消防庁

お問い合わせ　秦野市消防本部消防管理課　TEL：0463-81-8020

消防庁HP

応急手当講習会

2025年5月　第1版
2025年9月　第2版
2026年4月　第3版
2026年9月　第4版

■ **参考文献**

救急蘇生法の指針2020

■ **出典元**

1)Guidelines 2000 for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care
2)㈱CU、㈱フィリップス・ジャパン、日本光電工業(株)、旭化成ゾールメディカル㈱、オムロン㈱ホームページ
3)東京都多摩府中保健所ホームページ
4)JEITA　電子情報技術産業協会
5)NPO法人 AQUAkids safety project 救命事業部
6)神奈川県ホームページ

■ **引用**

1)東京都多摩府中保健所(女性に配慮したAEDの使用方法について)
2) 勇気ある行動に心からの感謝とサポートを

■ **イラスト協力**

Reiko Takahashi

秦野市消防本部　消防管理課　救急救命担当

0463-81-8020