

応急手当講習会 First Aid Course

パンフレット

～救える命を救うために～

救命の連鎖

4つの鎖が途切れずにつながると、救命の効果が高まります



心停止の予防

子ども：不慮の事故
(溺水・窒息など)
大人：病気
(心臓病、脳卒中など)

早期認識・通報

反応がない人は心停止と疑います。
119番通報とAEDの依頼をします。

一次救命処置

救急隊到着までの間、AEDを含めた心肺蘇生法により、止まった心臓と呼吸の動きを助けます。

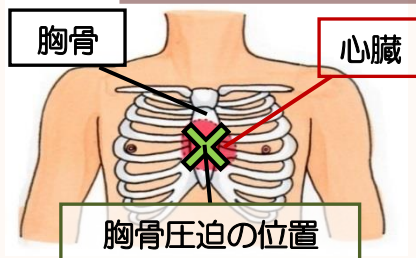
二次救命処置

・高度医療
救急救命士や医師の高度な救命処置等により社会復帰を目指します。

一次救命処置

AEDは最優先で使用 → 胸骨圧迫：人工呼吸 = 30：2

胸骨圧迫



手の付け根を胸の真ん中に当てる

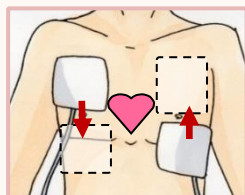
- ・強く (胸が約5cm沈むまでしっかり)
(小児、乳児は胸の厚みの約1/3)
- ・速く (1分間に100回～120回)
- ・絶え間なく (中断しないで30回連続)

気道確保・人工呼吸



- ① 頭を後ろに反らし、顎先を上げる
 - ② 相手の鼻をつまみ、口を口でおおう
 - ③ 1回1秒かけて2回 (成功失敗問わず)
- ※ フェイスシールドがあれば使用する

AED (自動体外式除細動器)



貼るところに障がいがあれば位置をかえる

- ・AEDは異常な動きをしている心臓に電気を流して、心臓の動きを止める器械
- ・パッド2枚は心臓を挟むように貼る (通常は右胸、左わき腹)
- ・たとえ傷病者の反応が戻っても、AEDの電源は切らない、パッドははがさない

このながれは一人で実施する方法です。

Point1 誰もいないとき
自分で119番通報、AEDが近ければ取りに行きます。電話を通してAEDの場所や心肺蘇生の指導があります。

Point2 死戦期呼吸
胸とお腹は動かず、口だけ呼吸の様に動く呼吸のことです。心停止状態なので見逃がさないようにしましょう。

Point3 心肺蘇生法

	成人	小・乳児
強く	約5cm	胸の厚さ 1/3
速く	100~120回/分	
絶え間なく	胸骨圧迫 30回 人工呼吸 2回 繰り返す	

※人工呼吸は技術と意思があれば実施

Point4 胸の確認
か：乾燥しているか (ふき取る)
き：金属がないか (外すかさける)
く：薬がないか (はがす)
け：毛がないか (除毛する)
こ：こぶ (ペースメーカー) がないか (こぶをさける)

Point5 心肺蘇生を中止しても良いとき

- 救急隊に引き継いだとき
- 目を開けた、普段どおりの呼吸が現れたとき
- 自分の身に危険がせまったとき

