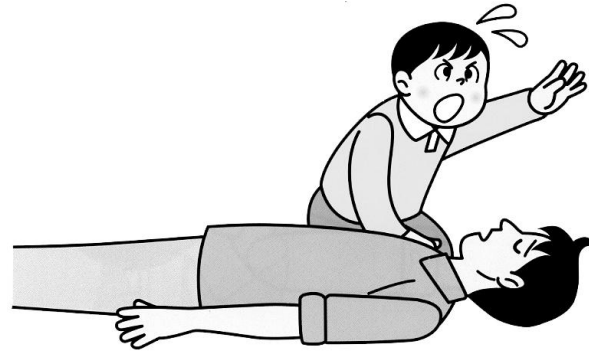


応急手当はどんなことをするの？

きゅうめい ひつよう おうきゅうてあて
～救命に必要な応急手当を学ぼう～

①人が倒れていたら…反応を確認しよう！

- 倒れている人(傷病者)のいる場所の安全を確認して近づき、倒れている人(傷病者)の肩をやさしくたたきながら大声で名前を呼んで「わかりますか」などと呼びかけます。
(※先生か大人を呼んで助けてもらいましょう！)
- 呼びかけても目を開けなかったり返事がないときは反応がないと判断します。
- 反応があれば相手の話をよく聞いて、必要な応急手当を行います。



②119番通報と協力を呼びかけよう！

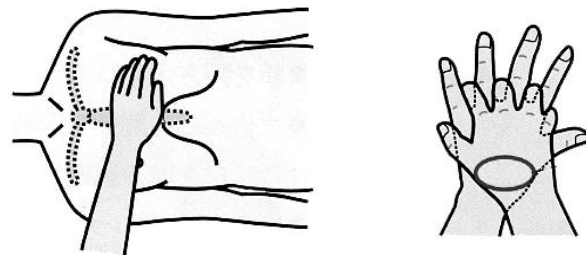
- 倒れている人(傷病者)の反応がない場合は、大声でさけび協力を呼びかけ、協力者にすぐ救急車を呼んでもらい、AEDを持って来てもらうようにします。

③普段どおりの息(呼吸)がなかったら

- 倒れている人(傷病者)の胸とおなかを見て、動きが見られない場合や、普段どおりの動きでない場合は、すぐに胸骨圧迫から心肺蘇生を始めます。
- 心肺蘇生とは？「胸骨圧迫」と「人工呼吸」を行うことで、停止した呼吸と心臓から全身に血液を送り出す働きを助けることです。

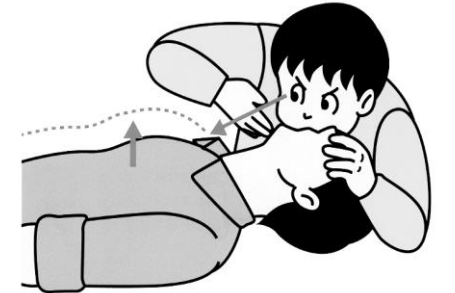
④胸骨圧迫

- 圧迫する位置は、胸骨の下半分の位置です。
(目安は、胸の真ん中です)
- この位置に手の付け根を置き、その上にもう一方の手を重ね、成人では、胸が少なくとも5cm沈み込むように圧迫します。
- 圧迫する速さは1分間に少なくとも100回のテンポで圧迫します。



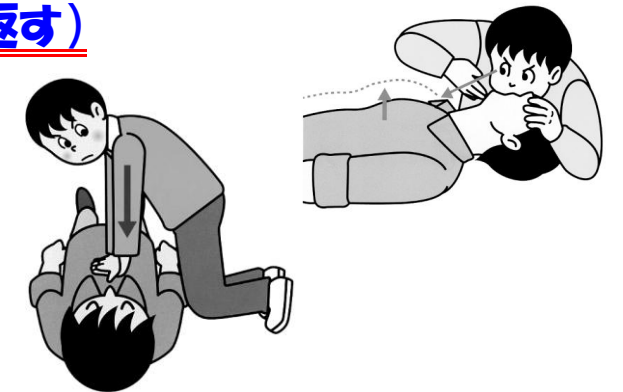
⑤人工呼吸

- 30回の胸骨圧迫が終わったら、口対口人工呼吸により息を吹き込みます。
- 人差し指と中指をあごの先に当てて、もう片方の手を額に当てます。
- あご先を持ち上げるようにしながら額を静に後に押し下げて、頭を後ろに反らせ、空気の通り道をつくれます(気道確保)。
- 額を押さえている手の親指と人差し指で鼻をつまみます。
- 大きく口を開けて倒れている人(傷病者)の口を覆い、胸が軽く上がる程度に、1秒かけて息を吹き込みます。
- 吹き込み終わったら口を離して、倒れている人(傷病者)の息が自然に出るのを待ち、もう一度息を吹き込みます。



⑥心肺蘇生(胸骨圧迫と人工呼吸を繰り返す)

- 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを繰り返し行います。
- ほかに手伝ってくれる人がいる場合は、1人が胸骨圧迫、もう1人が人工呼吸を担当します。
胸骨圧迫はとても体力を使うので、1～2分で交代してください。



⑦反応はないが、普段どおりの息(呼吸)

があるときは(回復体位)

- 倒れている(傷病者)の体を横に向かせ、吐いた物が自然に流れ出るようにします。
- 両ひじを曲げあごを軽く突き出すようにして、上になった手に顔を乗せ、姿勢を安定させるために上になった足のひざを約90度に曲げ、前に出します。

とど AEDが届いたら

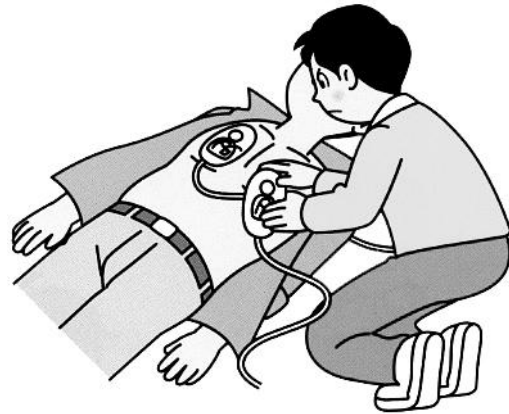
AEDの使い方

①AEDの電源を入れます

- AEDを倒れている人(傷病者)のそばに置きます。
- AEDの電源を入れ倒れている人(傷病者)の衣服を開きます。

②パッドをはい付けます

- 電極パッドを、電極パッドに描かれている絵のおりに、肌に直接はい付けます。このとき、電極パッドと肌との間にすき間ができないように、しっかりとはい付けます。



③電気ショックをします

- AEDが自動的に解析を行い、音声メッセージにより倒れている人(傷病者)に触らないように指示があるので、だれも触っていないことを確認します。
- 解析の結果、電気ショックが必要な場合は音声メッセージにより「ショックが必要です。ショックボタンを押してください」と指示があり、ショックボタンが点滅します。
- だれも倒れている人(傷病者)に触っていないことを確認してから、ショックボタンを押します。



④心肺蘇生とAEDを繰り返します

- 電気ショックを実施した後、速やかに心肺蘇生を行います。2分経過すると再び自動的に解析を始めるので音声メッセージに従ってください。

⑤AEDを使うときの注意点

- 解析と電気ショックを行うときは、心肺蘇生を中止し、倒れている人(傷病者)に一切触ってはいけません。
- AEDは、年齢に関係なく使用できますが、おおよそ6歳までには小児用パッドを使用します。
- 身体がぬれている場合は、胸部全体を乾いた布などで水分を拭き取ります。
- 皮膚の下に心臓ペースメーカーや除細動器が植込まれている場合(左又は右の鎖骨下に膨らみがある場合)は、そこを避けて電極パッドをはいます。
- 湿布などがあった場合は、湿布をはがし、薬剤をふき取ってから電極をはいます。

少年・少女のための応急手当

人が倒れていたらどうする？

きたみ ち くしょうほうくみあいしょうほうほんぶ
北見地区消防組合消防本部

協力 財団法人日本防火協会

お問い合わせ:TEL(0157-25-1518)

きたみ ち くしょうほうくみあいしょうほうほんぶ けいぼうか きゅうきゅうたんとう
(北見地区消防組合消防本部 警防課 救急担当)

応急手当はなぜ重要な？

～応急手当の重要性を考えよう！～

私たちは、いつ、どこで、突然のけがや病気におそわれるかわかりません。そんなときに、家や学校でできる手当のことを応急手当といいます。フールでおぼれた人や、スポーツの最中などに心臓や呼吸が止まってしまった人に対して、そばに居合わせた人が応急手当を行うことによって命を救うことにつながります。救急車が到着するまではどうしても時間がかかります。命を救うためには応急手当が大切です。いざというときに、大切な命を救うためにも、応急手当の知識を身につけておきましょう。

