



# 救命講習テキスト

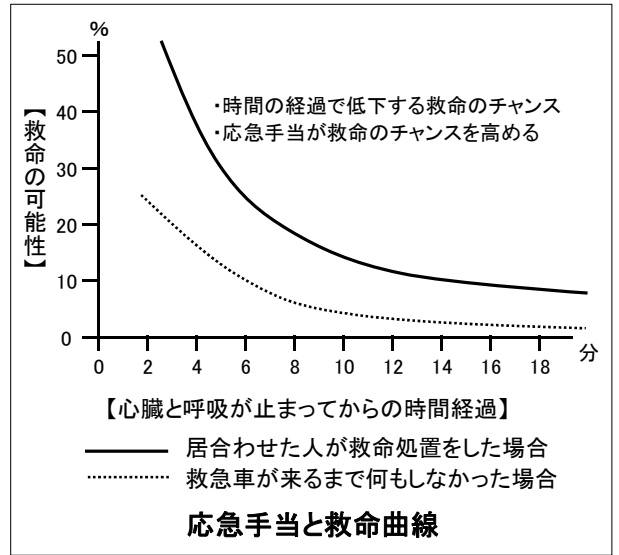
## 1. 救急車が来るまでに

心臓や呼吸が止まった人の治療はまさに1分1秒を争います。図を見ても分かるように、心臓や呼吸が止まった人の命が助かる可能性は、その後の約10分間に急激に減っていきます。このような時、まず必要なことは『すぐに119番通報する』ことです。

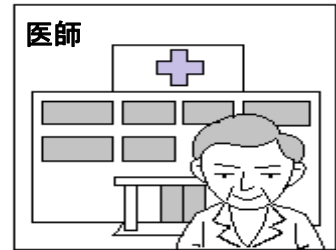
119番通報が早ければ、救急隊員による救命処置や医療機関での治療を早く受けることができます。

しかし、救急車が到着するまでには全国平均で約9分かかります。救急車が来るまで何もしないでいると、助かる命も助けられないこととなります。そうならないためにも、そばに居合わせた皆さん一人ひとりが救命処置を行えるよう、心肺蘇生法やAEDの使用方を身に付けておくことが大切なのです。

その場に居合わせた「住民」から「救急隊」へ、「救急隊」から「医師」へ、命のバトンを引き継ぐ「救命のリレー」を途切れさせないためにも、一人でも多くの住民が勇気を持って「何か一つ」でも行動に移し、救命の第1走者として「救命のリレー」をスタートさせてください。



一ヶ月後の社会復帰率は何もなかった場合とした場合では約3倍違う。



## 救命のリレー

### ○救命のリレーと救命の連鎖

「救命のリレー」は、「それぞれの場面の担当者が役割を引き継ぐことの重要性」を表しているのに対して、「救命の連鎖」は、「傷病者の命を救い、社会復帰に導くために必要となる一連の手順」を表しています。

## 2. 救命の連鎖

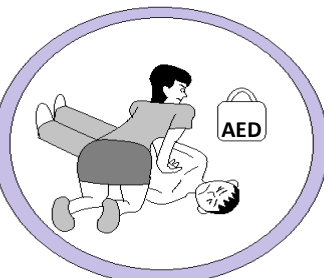
傷病者の命を救い、社会復帰に導くために必要となる一連の行いを「救命の連鎖」といいます。「救命の連鎖」は、「心停止の予防」「心停止の早期認識と通報」「一次救命処置（心肺蘇生とAED）」「二次救命処置と心拍再開後の集中治療」の4つの輪で成り立っており、この4つの輪が途切れることなくすばやくつながることで救命効果が高まります。



心停止の予防



早期認識と通報



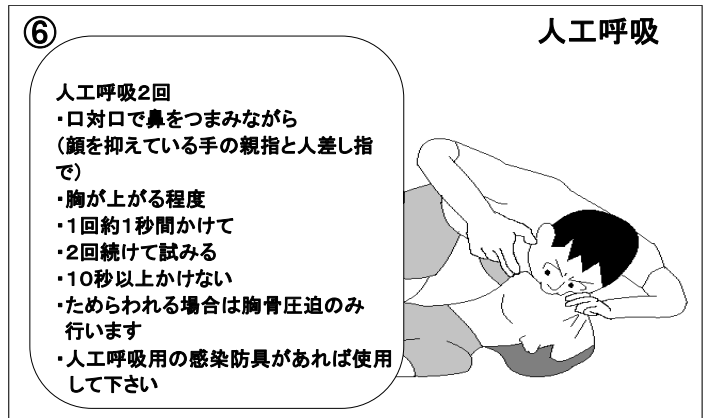
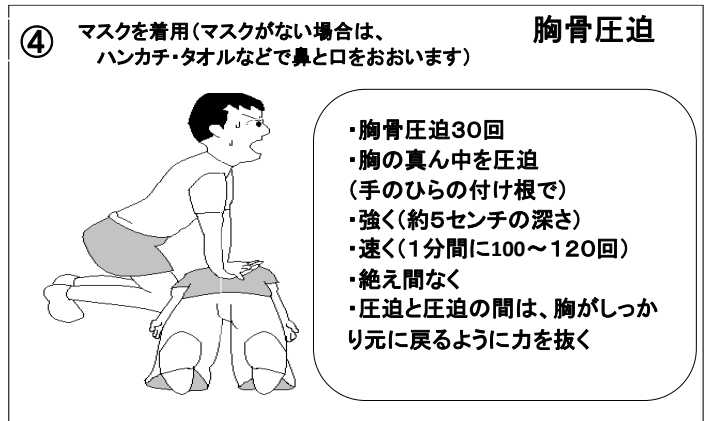
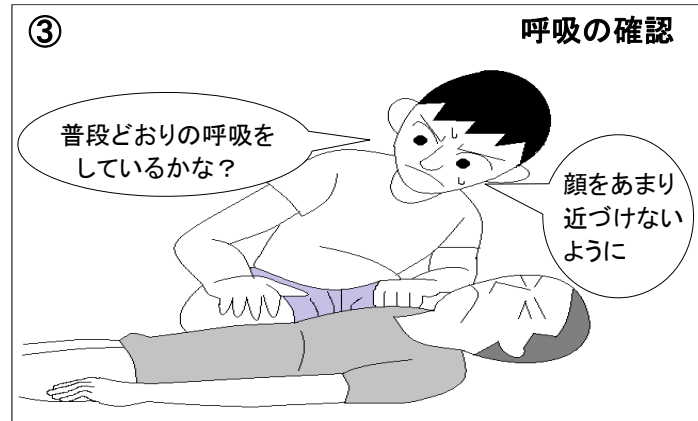
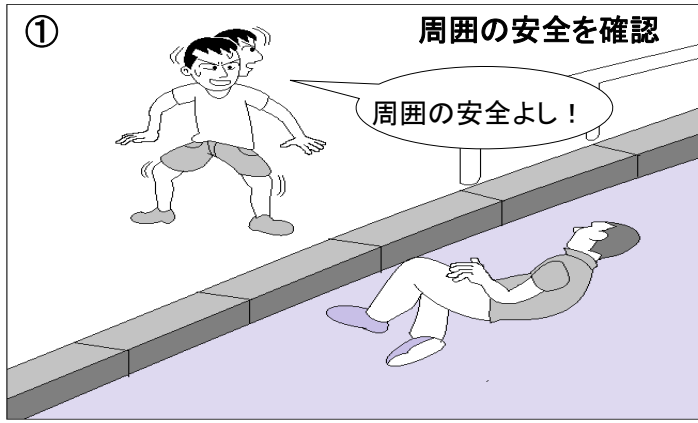
一次救命処置  
(心肺蘇生とAED)



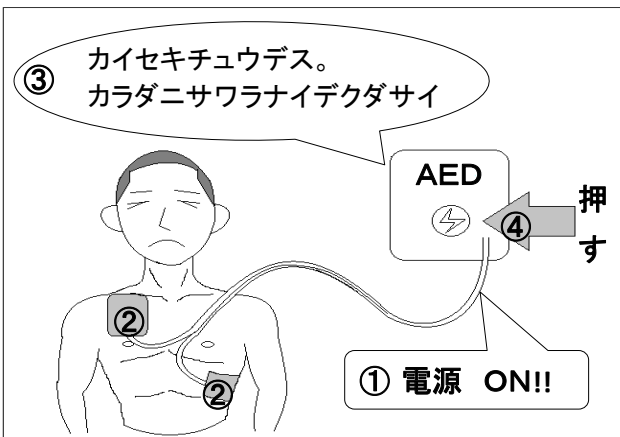
二次救命処置と  
心拍再開後の集中治療

## 救命の連鎖

# おぼえよう心肺蘇生法



## AED(自動体外式除細動器)



- ① AED(電気ショック)の電源を入れる。  
・電源を入れたら、それ以降は音声メッセージに従って操作します。
- ② 電極パッドを貼る。  
・電極パッドをシールからはがし、粘着面を肌にしっかりと貼り付けます。  
・電極パッドには、貼り付け位置の絵があります。
- ③ 心電図の解析  
・電極パッドを貼りつけると、「体に触れないで下さい」と音声メッセージが流れ、心電図の解析が始まります。  
・「ショックは不要です」といった音声メッセージの場合は、直ちに心肺蘇生法を再開します。
- ④ 電気ショック  
・「ショックが必要です」といった音声メッセージの場合には、自動的にエネルギーの充電を始めます。  
・充電が完了すると、「ショックボタンを押して下さい」といった音声メッセージが流れますので、誰も患者に触れていないのを確認して、ショックボタンを押します。現在オートショックのAEDも開発されています。

※AEDに未就学児用パッドやモード切り替えがなければ小学生~大人用パッドを使用。

# 一次救命処置 年齢別比較表

救命処置		年齢		
		成人（15歳以上）	小児（1～15歳未満）	乳児（1歳未満）
安全確認		周囲の安全・自らの安全を確保してから近づく		
通報		反応がなければ大声で助けを呼ぶ 119番通報・AEDの手配		
心肺蘇生法の開始		普段どおりの呼吸（正常な呼吸）をしていない 呼吸をしているかどうか分からない		
胸骨圧迫	位置	胸の真ん中		両乳頭を結ぶ線の少し足側
	方法	両手	両手または片手	指2本
	深さ	約5cm	胸の厚さの約1/3	
	速さ	1分間に100～120回		
	胸骨圧迫と人工呼吸の比	胸骨圧迫30回 : 人工呼吸2回		
気道確保		頭部後屈あご先挙上法		
人工呼吸（省略可能）		約1秒かけて2回吹き込む（胸が上がる程度）		
		口対口		口対口鼻
AED	装着のタイミング	到着したらすぐに使用		
	電極パッド	小学生～大人用パッド	小学生以上は 小学生～大人用パッド 未就学児には未就学児用パッド (ない場合は小学生～大人用パッド)	未就学児用パッド (ない場合は小学生～大人用パッド)
	電気ショック後	ただちに心肺蘇生法を再開 その後AEDのメッセージに従う		
気道異物	反応あり	<ul style="list-style-type: none"> <li>背部叩打法</li> <li>腹部突き上げ法（ハイムリック法）</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>背部叩打法</li> <li>胸部突き上げ法 (胸の真ん中を指2本で圧迫)</li> </ul>
	反応なし	通常的心肺蘇生法の手順を開始する		

成人・小児・乳児用手技を統一します。

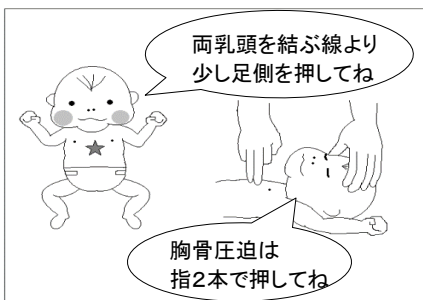
## ※小児の救命処置の注意点

小児は呼吸が悪くなって心停止になっていることが多いため、胸骨圧迫に人工呼吸もあわせて心肺蘇生が望ましい。



### 小児(15歳未満)の胸骨圧迫

- ・胸の真ん中を、両手または片手で胸の厚さ1/3が沈むまで押す。
- ・成人と同じ1分間に100～120回の速さで押す。



### 乳児(1歳未満)の胸骨圧迫・人工呼吸・未就学児用パッド

- ・両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とする胸骨の下半分です。
- ・胸骨圧迫は指2本で行います。
- ・胸の厚さ1/3が沈むまで、1分間に100～120回の速さで押す。
- ・人工呼吸は、乳児の口と鼻を同時に自分の口で覆う口対口鼻人工呼吸。
- ・AEDは小学生以上は小学生～大人用パッド、未就学児には未就学児用パッドを使用。
- ・未就学児用パッドの中には、胸と背中に貼るタイプのももあります。
- ・未就学児用パッドがない場合は、小学生～大人用パッドを使用する。



救急車を呼ぶときは、指令員の案内にしたがってください。  
**救急車を呼ぶときは「①①⑨番」!!**



119番通報したら、こんなことを聞きます。

- 火事ですか？救急ですか？
- 住所はどこですか？（目印になる建物など）
- 誰が、どうしたのか？（年齢、性別、症状など）
- 意識、呼吸はあるか？（普段どおりの呼吸か？）
- 持病と掛かりつけの病院は？
- あなたの氏名は？
- 救急車のサイレンが聞こえたら、案内に出てください。

☆延岡市夜間急病センター TEL 0982-21-9999



診療時間

	日	月	火	水	木	金	土	
内科	19:30~ 23:00	19:30~ 23:00	19:30~ 23:00	19:30~ 翌朝7:00	19:30~ 翌朝7:00	19:30~ 翌朝7:00	14:00~ 18:00	19:30~ 翌朝7:00
小児科				19:30~ 23:00	19:30~ 23:00	19:30~ 23:00	19:30~ 23:00	
外科	19:30~ 23:00					19:30~ 翌朝7:00	14:00~ 18:00	当番医で対応 19:30~ 23:00

※詳しくは新聞等でご確認ください

### ☆県北救急医療ダイヤル

専用ダイヤル（通話無料）

**0 1 2 0 - 8 6 5 - 5 5 4**

「子どもが夜中に熱を出した。どうしよう？」「不意のケガの応急手当、どうすればいい？」といった場合に、電話による相談を受け付け、医師や看護師が医療機関受診の有無や受診の時期、さらには家庭で実施可能な応急的な対応方法等のアドバイスを行います。

【対応時間】

平日（月曜～土曜） 17:00～翌朝 8:00  
 日曜／祝日／年末年始 24時間対応

【ご利用法】

①上記の専門ダイヤルにお電話ください。

②相談員にお電話が繋がりましたら、はじめに年齢・お住まいの地区をお聞きますのでお答えください。

③その後、症状等をご相談ください。

救急車は  
 或の限られた救急資源



【お問い合わせ】 延岡市地域医療政策課 TEL 0982-22-7066

救急蘇生の指針2020（市民用）

引用

改定第6版

延岡市消防本部