

～ いざという時のために ～

## 一次救命処置の手順

災害時には、いつ、けがや病気になるかわかりません。家族の安全を守るため、また、具合の悪い人がいた時に落ち着いて対処できるよう、正しい応急手当の方法を身につけておきましょう。

## 1 意識の確認

- 軽く肩をたたきながら、耳もとで「大丈夫ですか」「もしもし」などと声をかけ反応を見ます

【意識(反応)がない場合】

## 2 助けを呼ぶ(119番通報とAEDの手配)

- 大きな声で「誰かきて！人が倒れています！」と助けを求めます
- 協力者が来たら「あなたは119番通報してください」「あなたはAEDを持ってきてください」と要請します
- 協力者が誰もいない場合には、まずは自分で119番通報することを優先します

## 3 呼吸の確認

- 普段どおりの息(正常な呼吸)があるかないかを「胸や腹部の上がり下がり」を10秒以内で見て確認します

【普段どおりの呼吸がない場合】

## 4 胸骨圧迫(30回)

- 胸骨圧迫を30回(約100回以上/分)行います
- 胸の真ん中を少なくとも5cmの深さで直下に圧迫します
- 「強く、速く、絶え間なく」圧迫することを意識します



【人工呼吸をする場合】

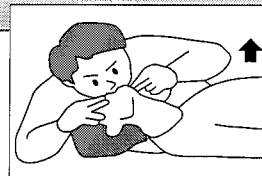
## 5 気道の確保

- 傷病者を仰向けに寝かせ、片手で額を押さえながら、もう一方の手の指先をあごの先端に当てて持ち上げます



## 6 人工呼吸(2回) ※行うことができなければ省略可

- 傷病者の鼻をつまみ、空気が漏れないようにして、息を約1秒間かけて吹き込みます
- 傷病者の胸が持ち上がるのを確認します
- いったん口を離し、同じ要領でもう1回行います
- 人工呼吸を行う際に、感染防護具があれば利用してください



## 7 「4 胸骨圧迫」から「6 人工呼吸」の繰り返し

- 「4 胸骨圧迫」(30回) から「6 人工呼吸」(2回) を交互に繰り返す
- ※窒息、溺水、小児の心停止などの場合は、人工呼吸を組み合わせることが望ましいとされています

## 8 AED到着・使用

- AEDが到着したら、すぐに装着にかかります
- AEDの装着中も、「4 胸骨圧迫」から「6 人工呼吸」は絶え間なく続けます
- AEDのメッセージに従って操作します(注意事項) 離れるようメッセージが流れたら全員が離れてください

人工呼吸や胸骨圧迫は、きちんとした指導者のもとで十分な訓練を受けておくことが重要です。消防署や日本赤十字社(電話:0857-22-4466)などで講習会が実施されていますので、積極的に参加しましょう。