

救命救急：命を救う応急手当の方法を知りましょう

誰もいつどこで突然にけがや病気をするかわかりません。病院に行くまでの手当を応急手当と言います。特に心臓や呼吸がとまった時の応急手当は救命処置といい、命を救うための方法です。

倒れている人(傷病者)を発見したら

1. まず、周囲の状況をよく見て、安全確認をして近づいてください。
安全な場所への避難を優先させることもあります。
2. 傷病者の反応をよく確認してください。もし、意識がなく、呼吸停止、心停止の場合、心肺蘇生法が必要です。
3. 一人で対処せずに、人を呼び、救急車・AEDの手配をします。

救命救急・応急処置
講習会を受けましょう
詳しくは保健管理セン
ターのホームページを

心肺蘇生(CPR)の手順

心肺蘇生法とは、傷病者が意識障害、呼吸停止、心停止もしくはこれに近い状態に陥った時に必要に応じて胸骨圧迫や人工呼吸、AED(自動体外式除細動器)を用いて、傷病者を救命するための手当てです。

① 肩をたたいて 反応を確認



1. 反応を確認

『大丈夫ですか』または『もしもし』と呼びかけながら肩をたたき、反応をみる

② 応援を呼ぶ 救急車・AED 依頼

2. 応援を呼ぶ(救急車、AED の依頼)

『誰か、来てください!』大きな声で応援を呼び、周りの人に『119番で救急車の手配をお願いします』『AEDを持ってきてください』と依頼する

③ 呼吸の確認

胸と腹部の動きを見て
呼吸の確認(10秒以内)



3. 呼吸の確認

胸と腹部の動き(呼吸をするたびに上がったり下がったりする)をみて呼吸の確認。10秒以内で確認する。呼吸がなければ胸骨圧迫を開始する

④ 胸骨圧迫

胸が少なくとも5cm以上で6cmをこえない深さ、1分間に100回～120回の早さで、絶え間なく



4. 胸骨圧迫をおこなう(CPR)

- ① 服を脱がせ、胸の左右の真ん中、上下の真ん中に手のひらの付け根をおく
- ② 圧迫は
強く(成人は少なくとも5cm以上で6cmをこえない)
早く(少なくとも1分間に100回～120回)
絶え間なく(中断を最小にする)
* 人工呼吸ができる場合、胸骨圧迫30回:人工呼吸2回
* 人工呼吸ができない場合、胸骨圧迫のみ

⑤ AEDで電気ショック

傷病者に触れていないことを確認し
ショックボタンを押す



5. AEDが到着しだい、AEDを使用

- ① 電源をいれる
- ② 電極パッドをはる(胸の右上と左わき腹)
- ③ 電気ショックが必要な場合は、「みんな離れて(大きな声)」と傷病者に触れていない事を確認し、ショックボタンを押す。
[AED使用の場合は、AED1回+CPR5セット(2分間)を繰り返す]。呼吸がもどる、うめき声がある、動く、嫌がる等の動作があればCPRを中止する。
* 電気ショックの必要ない場合は、ただちにCPR再開

* パッドを貼るとき確認:濡れていない、貴金属をはさまない、ペースメーカーの上は避ける