
常陸太田市 応急手当ガイドブック



【動画で学ぼう】心肺蘇生法

常陸太田市消防本部

はじめに

皆さんの目の前で、人が突然倒れたらどのような行動をとりますか？

迷っている時間はありません。

なぜなら、倒れた人の呼吸や心臓が止まった場合（「心停止」といいます）、助かる可能性（「救命率」といいます）は1分経過するごとに10%低下していきます。

そのため、命を守るためには早期な救命処置が不可欠となります。

命にかかわる緊急時、皆さんが迷わず円滑に行動ができればと思い、ガイドブックを作成いたしましたので、ご活用いただければ幸いです。

勇気を出して、行動を起こしていきましょう。

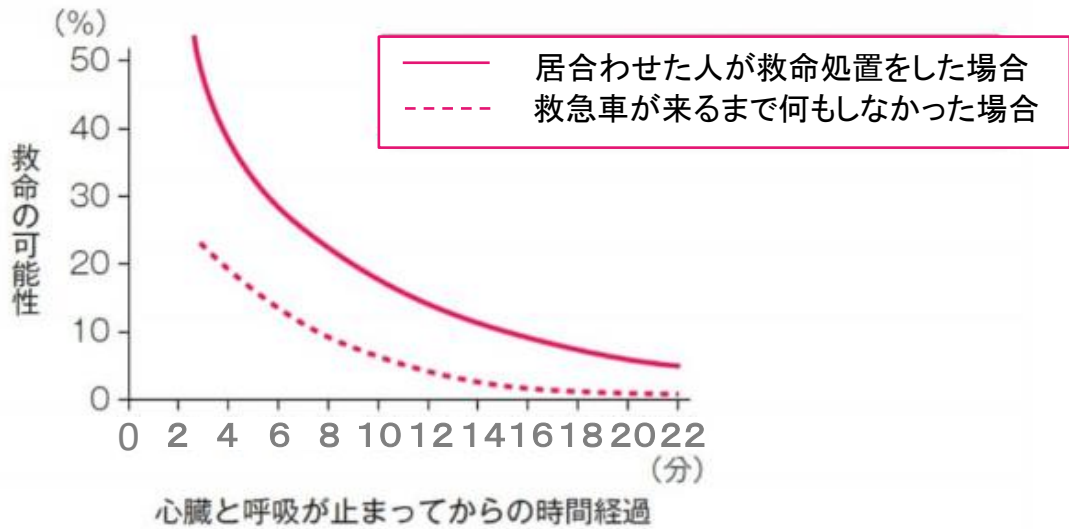
令和3年3月

目 次

○市民による救命処置	P1
○心肺蘇生法の流れ	P3
○手順	
・心肺蘇生法の手順	P4
・A E D の使用手順	P6
○AEDの使用時の注意事項	P8
○心肺蘇生法の中断について	P9
○チェックシート	
・心 肺 蘇 生 法	P10
・反応がある場合 呼吸がある場合の対応の仕方	P12
・体 位 の 管 理 法	P13
・止 血 法	P14
・ねんざ、打ち身に対する応急手当	P15
・すぐに119番通報しなければならない症状	P16
・119番通報の方法	P17
○傷病者の情報について	P18

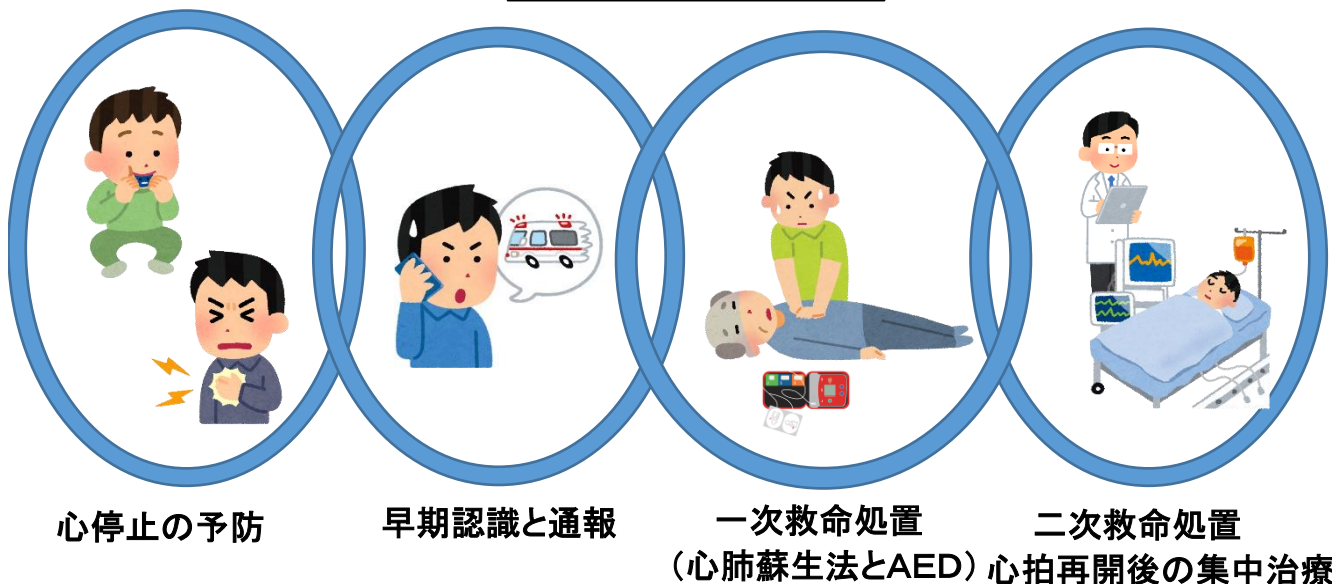
市民による救命処置

心臓と呼吸が止まってから、救命の可能性は時間の経過とともに急激に低下しますが、救急隊を待つ間に居合わせた市民が救命処置を行うと、救命の可能性が2倍程度高くなります。



119番通報をしてから救急車が到着するまでにかかる時間は、平均で約10分(令和2年 常陸太田市)を要するため、市民による救命処置が社会復帰の鍵になります。

救命の連鎖



市民による救命処置

過去の事例

常陸太田市内で、通行人が倒れている方に胸骨圧迫を行い、救急隊にバトンを繋ぎ救命した事例

50代の男性が路上に倒れているのを通行人が発見し119番通報をしました。通報した後、呼吸をしていなかったためすぐに胸骨圧迫を行い救急車の到着を待ち、救急隊に引継ぎました。

救急隊が除細動器の電極パッドを貼ると心室細動の波形が出ていたため、電気ショックを1回実施し、その後、心肺蘇生法を行うと2分後に脈が戻り始めました。その数分後には、男性の意識が戻り話せるまでになりました。

意識が戻った男性から話を聞くと、「自転車でサイクリング中、息苦しさを感じたため休もうとしたところ意識をなくしてしまいました。」とのことでした。

心室細動とは、心臓が細かく痙攣し全身に血液が送れていない状態です。心臓の痙攣は電気ショックでしか取り除けません。

心室細動は心停止になってわずかな時間しか出現しないため、目撃者の早期の胸骨圧迫が非常に重要となり、電気ショックを実施することができれば、救命率がぐんと上がります。

この事例は、通行人が早期通報・胸骨圧迫を救急隊到着するまでの間実施してくれたことで、救命の連鎖が繋がり、尊い命を救うことができました。



心肺蘇生法の流れ

常陸太田市ホームページに動画が掲載されていますので、ご参照下さい。

(市ホームページ→お探しの情報はこちら→知りたい情報は？ 消防・防災→火災・救急・救助
→救急・救助【動画で学ぼう】心肺蘇生法))



あなたの勇気で救える命 「大丈夫ですか？」の一言から

1 反応の確認 協力者を集める

- ・周囲の安全を確認してから近づく。
- ・肩をやさしくたたき、意識の確認。
- ・大きな声で助けを呼び、119番通報とAEDの依頼。

大丈夫ですか？



反応がない

2 呼吸の確認

- ・胸や腹の上下動を見て呼吸の確認。
(確認は10秒以内で行う)



呼吸がない

4 AEDの指示に従い 電気ショック

- ・AEDの音声メッセージに従い操作。
- ・ショック後、直ちに胸骨圧迫を実施。



繰り返し

3 胸骨圧迫 (心臓マッサージ)

- ・1分間に100回～120回のリズムで圧迫。
- ・胸の真ん中を約5cm沈むように圧迫。
- ・強く・早く・絶え間なく圧迫。



心肺蘇生法の手順

(新型コロナウイルス感染症感染対策用)

※ 必ずマスクを着用しましょう ※

1 安全を確認する

○誰かが突然倒れる所を目撃したり、倒れている所を発見した場合には、近寄る前に周囲の安全を確認します。道路や駐車場などは特に気を付けましょう。

2 反応(意識)を確認する

○傷病者の耳元で「大丈夫ですか」と呼びかけながら(徐々に大きな声で呼びかける)、肩をやさしくたたき、反応があるかないかを確認します。

大丈夫ですか!



●反応がない場合やその判断に自信がもてない場合は、心停止の可能性が高いため、大きな声で助けを求めましょう。

3 119番通報と協力者への依頼

○助けを求め、協力者が駆けつけたら119番通報とAEDの手配を依頼します。

●救助者が自分1人の場合には、まずは自分で119番通報をして下さい。また、すぐ近くにAEDがあることが分かっている場合には、AEDを取りに行ってください。



心肺蘇生法の手順

(新型コロナウイルス感染症感染対策用)

4 呼吸の確認

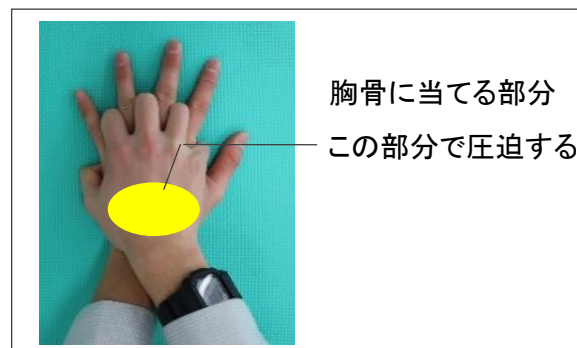
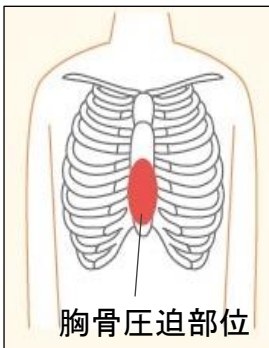
○傷病者のそばに座り、10秒以内で胸や腹部の上がり下がりを見て「普段どおりの呼吸」をしているか判断します。



ポイント

●心停止が起こった直後に、しゃくりあげるような途切れ途切れに起きる呼吸がみられることがあります。この呼吸を「死戦期呼吸」といい「普段どおりの呼吸」ではありません。

5 胸骨圧迫



- ・両肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、真上から垂直に傷病者の胸が約5cm沈むまでしっかり圧迫します。
- ・1分間に100～120回の速いテンポで連続して絶え間なく圧迫します。
- ・圧迫と圧迫の間(圧迫を緩めるとき)は、十分に力を抜き、胸が元の高さに戻るようにします。

心肺蘇生法の手順

(新型コロナウイルス感染症感染対策用)

6 人工呼吸

○倒れている人が大人の場合

→人工呼吸は行わず、胸骨圧迫とAEDだけを行きましょう。

○倒れている人が子供の場合

→救急講習を受講し人工呼吸の技術を身につけてる方は、人工呼吸も行って下さい。 ※実施回数は胸骨圧迫30回と人工呼吸2回です。

●吐物や出血がある場合、胸骨圧迫のみ行って下さい。

AEDの使用手順

○AEDにはいくつかの種類がありますが、どの機種も同じような手順で使えるように設計されています。

7 AEDの使用

(1) AEDの準備と装着

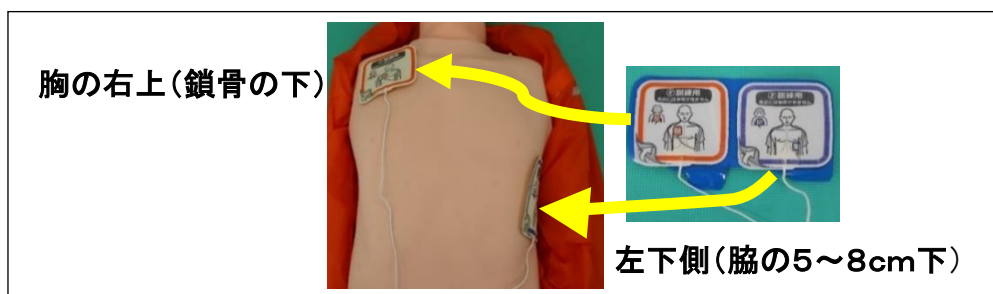
①AEDの電源を入れます。

・ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。

②電極パッドを描かれている絵の位置に貼ります。



AEDの電源を入れる



●電極パッドのケーブルコネクタをAED本体の差込口に差込む機種もあります。

AEDの使用手順

(2) 心電図の解析

○電極パッドを貼り付けると“体に触れないで下さい”などと音声メッセージが流れ、自動的に心電図の解析が始まります。このとき、誰も傷病者に触れていないようにしましょう。



(3) 電気ショック

○AEDが、電気ショックが必要と解析した場合は、自動的にエネルギーを充電し、充電が完了すると連続音が出ます。

AED操作者は注意を促し、誰も傷病者に触れ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) 心肺蘇生法の再開

○電気ショックを行ったら、直ちに胸骨圧迫を再開します。

●AEDを使用する場合でも、心電図の解析や電気ショックなどを除いて、胸骨圧迫の中断をできるだけ短くすることが大切です。

8 心肺蘇生法(AED)使用の継続

○心肺蘇生法を再開して2分ほど経ったら、再び、AEDが自動的に解析を行います。以後は、心肺蘇生法とAEDの使用の手順を救急隊が到着するまで繰り返します。

AEDの使用時の注意事項

①電極パッドを貼る場合

○傷病者の胸が濡れている時

⇒濡れている胸をタオルなどで拭き取ってから



○胸に貼り薬があり、電極パッドを貼る際に邪魔になる時

⇒貼り薬をはがし、肌に残った薬剤を拭き取ってから電極パッドを貼ります。

○金属製のアクセサリーがついている時

⇒アクセサリーが容易に外せる場合は外しましょう。手間取る場合には、電極パッドからアクセサリーをできるだけ遠ざけ電極パッドを貼ります。

○心臓ペースメーカーや除細動器が胸に植込まれている時

⇒避けて電極パッドを貼ります。胸の皮膚が盛り上がっており、下に固い物が触れるので分かります。

心臓ペースメーカー



②電気ショックの適応がない場合

心電図の解析の後“ショックは不要です。直ちに胸骨圧迫を開始して下さい”などの音声メッセージが流れたら、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生法を再開します。

心肺蘇生法を中止する状況

①救急隊に引き継いだ時

⇒救急隊が到着したら、傷病者の状況、実施した応急手当、AEDによる電気ショックの回数などをできるだけ詳しくお伝え下さい。

②傷病者が目を開けたり、あるいは「普段どおりの呼吸」が出現した時

⇒心肺蘇生法をいったん中止し、慎重に傷病者を観察しながら救急隊を待ちます。この場合でも、AEDの電極パッドははがさず、電源も入れたままにしておきます。

救急講習会について

消防本部では、随時受付を行っております。

いざという時、知識と技術を身に付けて、とっさに行動ができるよう、受講をよろしく願いいたします。

講習会の内容については、心肺蘇生法・AEDの使用方法・けがで出血した時の「止血法」や「固定法」などご要望にお答えします。

お問い合わせ先

常陸太田市消防本部 0294-73-0119

AEDの点検方法

(いざという時、AEDが使用できるよう毎日点検をお願いします。)

【正常時】

・AED本体⇒緑色に点灯又は点滅

【異常時】

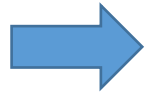
・AED本体⇒点灯なし又は点滅なし
赤色に点灯 ×マーク



※表示方法は、機種によって異なりますのでご注意ください。

心肺蘇生法

(隣のページにイラストがあるので、参考にして下さい)



反応および呼吸の確認



『役割を決めて』以下の内容を行って下さい

- 肩をたたき、呼びかけて下さい
- 10秒以内で、胸とお腹を見て『普段どおりの呼吸』をしているかを確認して下さい
(普段と違う呼吸をしている場合呼吸なしとなります)

反応なし 呼吸なし

反応あり または 呼吸あり

P12をお開き下さい

- 胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行きましょう
- 胸の中央に手のつけ根を置きましょう
- 肘を真っ直ぐして押す 押す深さは5cm以上
- 1分間に100回~120回になるリズムで押しましょう

AEDが届いたら!

AED操作

- 電源を入れましょう
- パッドを袋から出し、絵のとおりしっかりと貼りましょう
- 音声ガイドが『離れて下さい』と言ったら傷病者に、触れないようにしましょう
- 『電気ショック』が必要な時は、ショックボタンが点滅するのでショックボタンを押します ※誰も触れていないことを確認
- 『電気ショック』を押した後(『電気ショック』をしなかった時)は、ただちに胸骨圧迫を行きましょう

心肺蘇生法

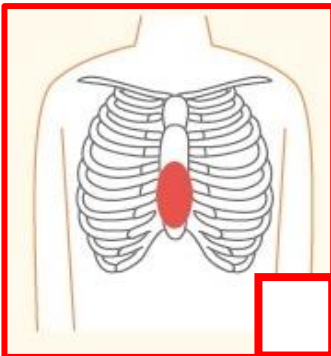
・反応の確認



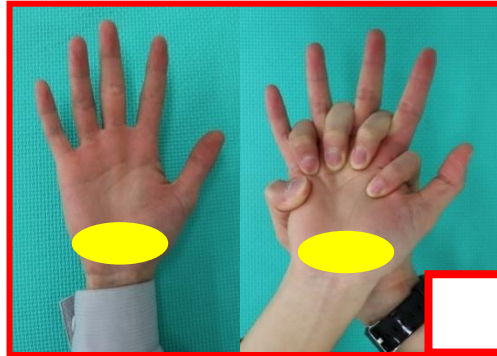
・呼吸の確認



・手を置く位置



・手のつけ根で圧迫

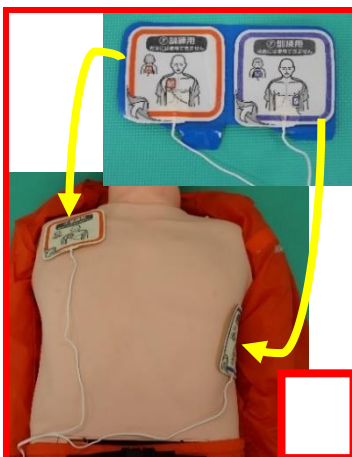


・肘をまっすぐ



～ A E D ～

・絵と同じく貼る



・傷病者から離れる



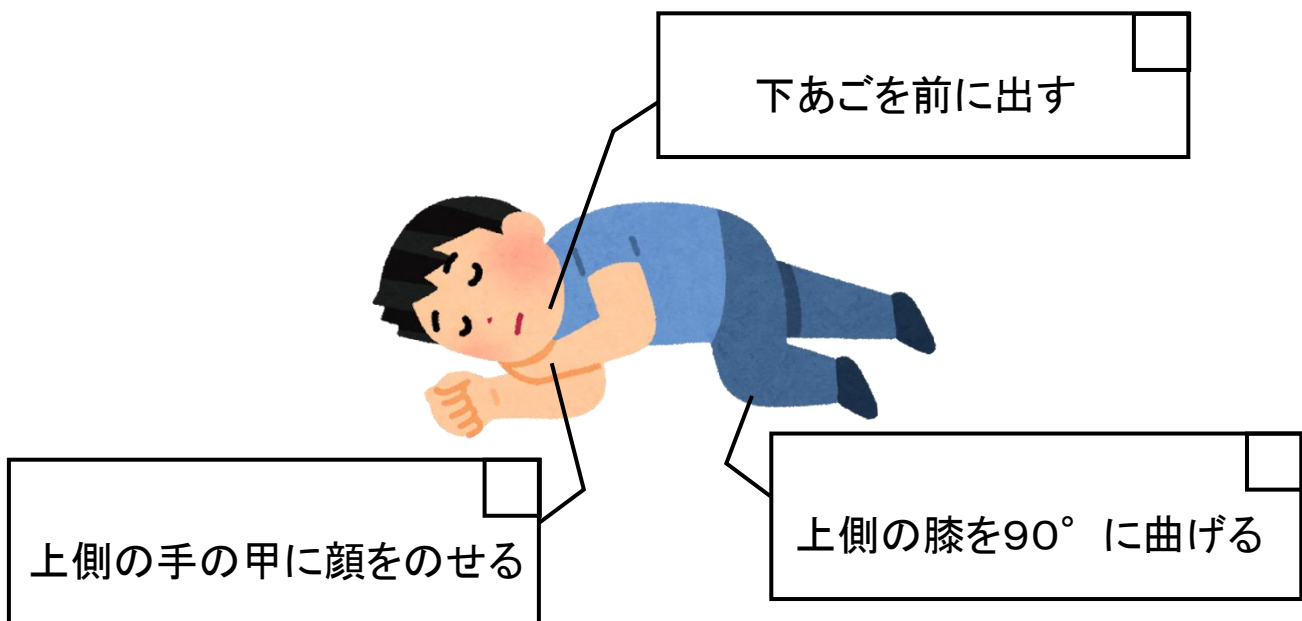
・電気ショックボタンを 押したら胸骨圧迫



反応がある又は呼吸がある場合



- 119番通報を行い症状を伝えて下さい
- 話ができる場合、楽な姿勢を聞きその姿勢にしましょう
※P13を参考にして下さい
- 反応はないけれど『呼吸がある』場合、横向きに寝た姿勢にしましょう



- 床などに寝ている場合、(熱中症を除き・季節に関係なく)
下に敷く物を厚くし体温が下がるのを防ぎましょう
- 傷病者が呼吸をしているか随時見守っていて下さい

★ 容態に変化があれば再度119番通報を行って症状を伝えて下さい

★ 普段どおりの呼吸ではない(呼吸がなくなった)場合、
体を仰向けにし心肺蘇生法を行って下さい ⇒ P10

体位の管理法

話ができる場合、楽な姿勢を聞きその姿勢にしましょう

● きざい
起座位



呼吸が苦しい場合に、体を起こし前かがみにさせる

● はんざい
半座位



頭が痛い・心臓が締めつけられる場合に、背もたれに寄りかかる

● そくそくこうい
足側高位



大出血している場合に、足を高くする



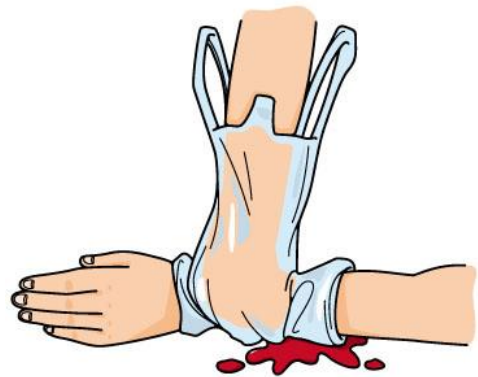
容態に変化があれば再度119番通報を行って下さい

止血法



★『感染防止対策』を施し、傷病者に止血手当を行って下さい

- ゴム手袋(ビニール袋)を手に装着して下さい
- 清潔なタオル・ハンカチ・ガーゼ等を用意して下さい
- 出血部位を確認して下さい
- 出血部位を清潔なタオル等で圧迫して下さい
※指先や手のひらで強く圧迫しましょう



出血している箇所を直接
圧迫し止血

★片手で圧迫しても出血が止まらない場合は、両手で体重を乗せながら圧迫して下さい

★出血が止まらない場合は、圧迫している位置がずれている可能性がありますので、出血部位を再度確認し圧迫を行って下さい

★容態に変化があれば再度119番通報を行って下さい

ねんざ・打ち身に対する応急手当

- 安静にしましょう(痛みの軽減と悪化防止)



- 痛めたところを氷水や保冷剤などで20分～30分間冷やしましょう(はれや内出血を軽くします)
※冷やす時、タオルなどで氷水を包んで冷やしましょう



- 痛めたところにテープなどを巻き圧迫しましょう(はれや内出血を軽くします)



- 痛めたところを心臓より高い位置に保ちましょう(はれや内出血を軽くします)



頭を打ち以下の内容に該当した場合、すぐに119番通報を行って下さい

意識がない・反応が悪い

呼吸がしにくい

何回も吐いてしまう

けいれんしている

手足の動きがおかしい

すぐに119番通報しなければならない症状

顔色が悪く、冷汗が出ている



胸が締めつけられるように痛む



息をするのが苦しい



今までに感じたことのない頭の痛み



頭が痛く、吐いてしまう

話し方が普段とちがう(ろれつがまわらない)



片側の麻痺がある



救急車を呼ぶべきか迷った時は、救急受診アプリ「Q助」をご活用し判断に役立ててください！！



QRコード
← Q助

★ ためらわず、すぐに119番通報を行ってください

119番通報の方法

緊急事態 発生

人を集めましょう

★ 『役割を決めて』下記のことを行って下さい

(119番通報 傷病者対応 家族対応
 プライバシー保護 AEDを取りに行く
※近くにあれば)

119番通報

事前に事業所などは記載をお願いします

住所及び事業所名

(常陸太田市 _____
事業所名 _____)

傷病者の状況

(訴えている事をそのまま伝えて下さい
話せない状態でしたら、その事を伝えて下さい)

事前に電話番号の記載をお願いします

電話番号及び通報者氏名 (_____)

救急隊到着 ※救急隊の誘導をお願いします

傷病者のいる場所へ案内をお願いします

傷病者の把握している情報があれば伝えて下さい
(※P18をご活用下さい)

傷病者に対応した方は、対応後、手洗い・うがいを
しっかりと行って下さい

傷病者の情報について

救急隊にとって傷病者の情報は、病院へ連絡し早期搬送するために、とても重要になります。

見たこと・聞いたこと等、分かる範囲で救急隊に伝えていただけますと、迅速な活動に繋がりますので、よろしくお願いいたします。



《 傷病者について 》

○何時頃にどのようになりましたか _____ 時 _____ 分

ふりがな
○氏名 _____ 男 ・ 女

○生年月日 大正・昭和・平成・令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日

○年 齢 _____ 歳

.....

注意事項

.....

※救急隊への情報提供は、迅速な活動をするうえでとても役に立ちますが、個人情報になるため傷病者や家族がお答えした場合のみ記載をお願いします。

結 び に …

いつ、どこで、命にかかわる緊急時に遭遇するかは誰にも分かりません。

そんな状況に遭遇した際、思い出して下さい。
「あなたの1歩が大切な命を救う」ということを。

勇気を出して、行動を起こしていきましょう。

【お問い合わせ先】

常陸太田市消防本部
消 防 課 警 防 係
0294-73-1194