

特集 救命のリレー

# あなたの勇気が命を救う

## 救命処置の流れ(心肺蘇生法とAED)

### 1 反応を確認する

大声で呼びかけ、肩を軽くたたき反応があるかを見る



### 2 助けを呼ぶ

大声で助けを求め、協力者に119番通報とAEDの手配を依頼



### 3 呼吸の確認

胸やおなかを見て、普段どおりの呼吸をしているかを確認



普段どおりの呼吸がない場合や判断に自信の持てない場合は、直ちに胸骨圧迫を開始します。

### 4 胸骨圧迫(心臓マッサージ)

胸の真ん中を強く(成人は約5cm沈む程度)、速く(100~120回/分)、30回絶え間なく圧迫



### 5 人工呼吸

気道確保し、口を開け傷病者の口を覆い、約1秒かけ息を2回吹き込む

※AEDが届くまで④と⑤を繰り返す

人工呼吸がためられる場合は、省略し胸骨圧迫を継続



### 6 AEDが到着。電気ショックを開始

AEDが到着したら、電源を入れ、音声ガイドに従い操作。「皆さん、離れて!」と注意を促しながら、誰も傷病者に近づいていないことを確認し、電気ショックが必要とAEDが判断すれば実施



### 7 心肺蘇生の再開

電気ショックが完了したら、直ちに胸骨圧迫を再開する。

以後は、心肺蘇生とAEDの使用手順を救急隊員と交代するまで繰り返す。



## 講習を受けた人



尾上 桔梗が丘  
祥子さん

私の子どもが小学生なので、プール当番に当たるため、毎年、救命講習を受けるようにしています。

今年も、7月に開催された講習を受講し、胸骨圧迫と人工呼吸、AEDの使い方を学びました。胸骨圧迫での力の入れ方や、人工呼吸での呼吸の送り方など、講習を繰り返すうちにコツが分かってきたものもあります。今では、次はどうすればいいか体が自然と動くようになってきました。

幸い、今のところ人が倒れて救急車を呼ばなければいけない場面には出会ったことはありません。もし、実際の救命処置が必要な現場に居合わせた場合、学んだことを生かしたいと思います。



胸骨圧迫(心臓マッサージ)の講習



森岡 友見子さん  
つつじが丘

昨年の5月、元気だった私の夫が突然倒れ、心肺停止状態になりました。すぐに119番に連絡して夫の状態を伝えると、消防から「心臓マッサージをして」と指示がありました。電話口からは「この音に合わせて」と一定間隔の電子音が聞こえてきました。何年も前に講習で学んだことを思い出しながら、無我夢中で指示どおりに心臓マッサージを始めました。救急車は、思いのほか早くやって来ました。救急隊の皆さんに救命処置を実施していただき、病院に搬送。10日後、夫は意識が戻り、奇跡的に後遺症も残らず、4ヵ月後には仕事に復帰できました。

1回の経験でも救命講習が役に立ちました。夫を助けていただいた皆さんに感謝しています。



当時のことを振り返る森岡さんご夫婦

## 命を救った人

## 突然夫が倒れた。無我夢中の心臓マッサージ

## ■こんなときには迷わず救急車を呼ぶ

- ①意識がない(呼び掛け、体に触れても気が付かない)
  - ②胸や呼吸が苦しい(急な胸の痛み、呼吸困難)
  - ③激しい頭痛(経験したことがない激しい痛み)
  - ④動きづらい、話しづらい(身体の麻痺や言語障害がある)
  - ⑤普段と様子が違う(明らかに顔色が悪い。もうろうとしている)
- ※その他、窒息や激しい腹痛、けがによる多量出血などの場合



## ■救命処置を学ぼう 救命講習会

◎参加無料

消防署では、心肺蘇生法やAEDの取り扱いなどの救命処置を身に付けていただくために、さまざまな救命講習会を行っています。

広く市民の皆さんから参加を募る救命講習会以外にも、事業所や自治会、お友達同士のグループなどの依頼により実施する救命講習会もありますので、お気軽にお問い合わせください。

☎名張消防署 救急室 ☎63-0997

## ■救急の日・救急医療週間 講演会

◎参加無料。申込不要

日時 9月6日(木) 午後2時~4時30分  
場所 アドバンスコープADSホール(松崎町)  
演題/講師 ▼長寿菌がいのちを守る!大切な腸内環境コントロール/辨野 義己さん(国立研究開発法人理化学研究所 特別招聘研究員)  
▼AED、心肺蘇生法の説明、実演/名張消防署 職員(救急救命士)、女性消防団員

☎在宅医療支援センター(名賀医師会内) ☎48-7840



ケンコー! マイレージ対象

救急医療情報キットを  
備えましょう

救急医療情報キットは、専用容器に医療情報を記入した情報シートを入れ、自宅の冷蔵庫に保管しておきます。救急時に救急隊員などが迅速かつ的確な救命活動を行うために使用します。ご利用希望の方は、問い合わせ先へ ☎市社会福祉協議会 ☎63-1111

