

9月9日は救急の日

# 命を救う 応急手当で

目の前で人が倒れ、一刻も早い助けを求めている時、あなたはどうしますか。救急車を待つ間にも、あなたが行う応急手当で、救える命があります。皆さん一人ひとりの「勇気ある行動」が必要不可欠です。

「救急」  
急場の難儀を救うこと。特に、急病人・負傷者に応急の手当てを施すこと。

応急手当の目的は、救命・悪化防止・苦痛の軽減

応急手当の一番の目的は命を救うこと。救急車や医師の到着を待っているだけでは手遅れになってしまいます。

急病・負傷者にとって、その近くに居合わせた人が適切な応急手当を速やかに行くと、命が助かる確率は高くなります。応急手当で病気やけがを治すことはできませんが、止血や骨折の固定などを行い、悪化させないことで、その後の治療を早めることに役立ちます。

また、突然病気やけがをした人は、心と体の両方にダメージを受けています。手当てを行いながら、励ましの言葉をかけてあげましょう。

AED(自動体外式除細動器)が心臓の働きを正常に戻す

市内では、救急車が到着するまでに平均で6分程度。しかし、この6分間が急病・負傷した人の生命を大きく左右します。

心臓が停止すると、4分以内に脳に障害が発生します。元氣だった人が心筋梗塞などで突然倒れた場合、心臓が細かく震える心室細動が起きていることが多く、そのまま放置すると死に至ります。この心室細動には、AEDによる除細動が効果的です。

急病・負傷者は、一刻も早い助けを求めています。いつでもどこでも助けてあげられるよう、皆さん一人ひとりが応急手当を身に付けてください。

## AEDを使用した 成人に対する心肺蘇生法

### 1 反応を確認



耳で「大丈夫ですか?」と大声で呼びかけながら肩をたたき、反応を確認。

反応が無い

### 2 助けを呼ぶ

大きな声で周囲に助けを求め、救急車とAEDを手配。

### 3 気道を確保



片手を額に、もう片方の手をあご先に当てて、頭を後ろにのけぞらせる。

回復体位



正常な呼吸を確認

### 4 呼吸を確認



正常な呼吸をしているか、目で胸の動きを「見る」、耳で「聞く」、ほほで「感じる」を10秒以内で確認。

正常な呼吸をついていない



救命講習会で応急手当てを身に付けてください

救急隊 すがわら ひさと 菅原 央登さん

心肺蘇生法を知っていても、いざ倒れている人を目の前になると慌てるものです。定期的に救命講習会を受講するなど、日ごろの心構えが大切です。

消防署では、奇数月の10日前後に3時間程度、防災センター（消防総合庁舎内）で、市内に在住・通勤・通学している中学生以上を対象に、AEDを使用した成人の心肺蘇生法と止血法の救命講習を行っています。受講料はテキスト代として125円。消防署救急担当者へ事前に電話で申し込んでください。

9月の救命講習は、7日(日)9時から開催します。また、事業所や町内会などに出向いて救命講習も行っていきます。詳細はお問い合わせください。

救急の日  
市民健康教室(無料)

日時 9月12日(金)  
18時30分～20時30分

会場 保健センター

演題と講師

「放っておけない呼吸困難」

新日鐵室蘭総合病院呼吸器科長

あけ たかひさ 明田克之さん

新日鐵室蘭総合病院病院長

たかゆき 松木高雪さん

日鋼記念病院小児科主任科長

いわた せいどう 岩田正道さん

「心肺蘇生法とAED」

市立室蘭総合病院麻酔科主任副部長

しもだて ゆうき 下館勇樹さん

申込方法 当日会場で

※講演終了後、健康相談を受け付けます。

《詳細》室蘭市医師会 ☎43 4393



6 胸骨圧迫を30回



胸の中心を重ねた両手で、ひじを曲げず垂直に、強く・速く・絶え間なく圧迫する。リズムは、1分間に100回程度の速さで。

5と同様に人工呼吸を行う。

これをAEDの到着まで、繰り返す。

※AEDが無い場合は、救急車の到着まで続けてください。

8 AEDを作動



AEDの音声ガイドに従い、除細動ボタンを押す。

意識が戻ったら

5 人工呼吸を2回



相手の口を自分の口で覆い隠し、鼻をつまみながら相手の胸が少し膨らむ程度、息を吹き込む。  
※相手が出血している場合など、感染の恐れがある場合は、人工呼吸を省略してください。

AEDが到着



7 AEDを準備



6の胸骨圧迫と人工呼吸を行いながら、AEDの音声ガイドに従い、AEDを準備。

9 救急車の到着まで  
AEDの音声ガイドに従う



火災かPA連携かを皆さんが区別できるように、左右のドアにステッカーを貼り、緊急走行します

8月からスタート  
PA連携  
(消防隊救急支援)  
救急車の配置されていない白鳥台・高砂出張所の管内で、心臓や呼吸が停止した人がいる場合など、一刻も早い救命処置を行うため、救急車が到着するまでの間、消防車がサイレンを鳴らして駆けつけ、救命処置を行います。

救急車はタクシーではありません

安易な救急車の利用が増えています。救急車は、事故や急病などでほかに移動する手段がなく、症状が緊急を要する人を搬送する車です。

市内に救急車は3台しかありません。自分で病院に行けそうな人は、自家用車やタクシーなど、ほかの交通機関が利用できないか、考えてください。



《救急に関する詳細は》消防署救急担当 ☎43 0119