

# 応急手当

心臓が止まってしまうような重大な事故は、いつ、どこで、何が原因でおこるかわかりません。心臓と呼吸が止まってから時間の経過とともに救命の可能性は急激に低下しますが、救急隊を待つ間に居合わせた人が心肺蘇生などを行うと救命の可能性が2倍程度に保たれることがわかっています。日本では、119番通報があってから救急車が現場に駆けつけるまでに平均して8分ほどかかります。事故などにあった人が心肺停止になったとき、その人を助けるためには、そばに居合わせた人が応急手当を行うことが重要となります。

## 心肺蘇生法

●事故などにより傷病者が心肺停止状態になった場合、現場に居合わせた人は救急車が来るまでに、速やかに心肺蘇生などを行う必要があります。

### 1 意識の確認

●意識がなければ、助けを呼び、119番通報とAEDを手配する。



### 2 呼吸の確認

●胸と腹部の動きを見ます。動いていなければ、心停止と判断します。



### 3 胸骨圧迫 (30回)

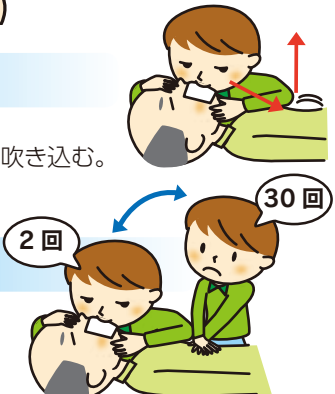
●胸の真ん中に手を置く。  
●肘を伸ばし、胸が少なくとも5cm~6cmの深さで圧迫する。圧迫のテンポは1分間に100~120回が目安、この圧迫を30回繰り返す。



### 4 人工呼吸 (※省略可能)

胸骨圧迫が完了したら人工呼吸を2回行う

●気道を確認したまま患者の鼻をつまみ、患者の口をおおい、1秒かけて息を吹き込む。  
●2回行う。  
●自信がない、抵抗がある場合は省略してよい。



### 5 心肺蘇生法

●胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を、救急隊やAEDが到着するまで繰り返す。  
●人工呼吸を省略した場合は胸骨圧迫のみ繰り返す。

## AEDの使い方

●心肺蘇生法の実施者は心肺蘇生法を継続し、他の人がAEDを操作しましょう。  
●AEDは音声がついているので音声にしたがって操作しましょう！！

### 1 電源ON

フタを開けると自動的に電源が入る。AEDを傷病者の胸部の左側に置く。



### 2 パット装着

●心臓を挟むようにパットを貼る。  
※パットに図が描いてあります。  
※下記使用上の注意参照



### 3 心電図解析

●AEDが自動的に解析する。  
●パットが装着されたら、自動で心電図を解析するので、周りの人に「離れて!」と指示を出す。  
●ショックが必要かどうか注意して聞く。



### 4 電気ショック

●ショックが必要なとき再度「離れて!」と指示し、周囲の安全を確認後、ショックボタンを押す。  
●ショックが不要なとき⑤心肺蘇生法に進む。



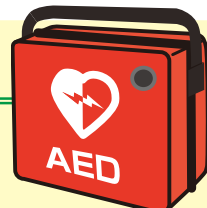
### 5 心肺蘇生とAEDを繰り返す



## みんなでチェック

### AEDとは???

自動体外式除細動器のこと。ひとことと言えば、初めての人でもできる電気ショックの機器。



### 《使用上の注意》

●体が濡れていたらタオルで水分を拭きとってから使用する。  
●胸部にペースメーカーや貼り薬がある場合はその部分を避けてパットを貼る。  
●小さな子供(乳児も含む)には小児用パットを使用しますが、ない場合は成人用を使用して下さい。

# 防災対策&チェック

事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

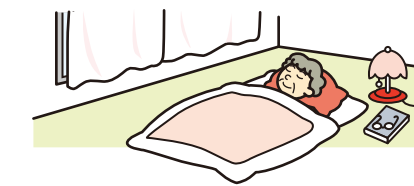
## 家の中の安全対策

### □ 家の中に逃げ場としての安全な空間をつくる

部屋がいくつもある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるよう配置換える。

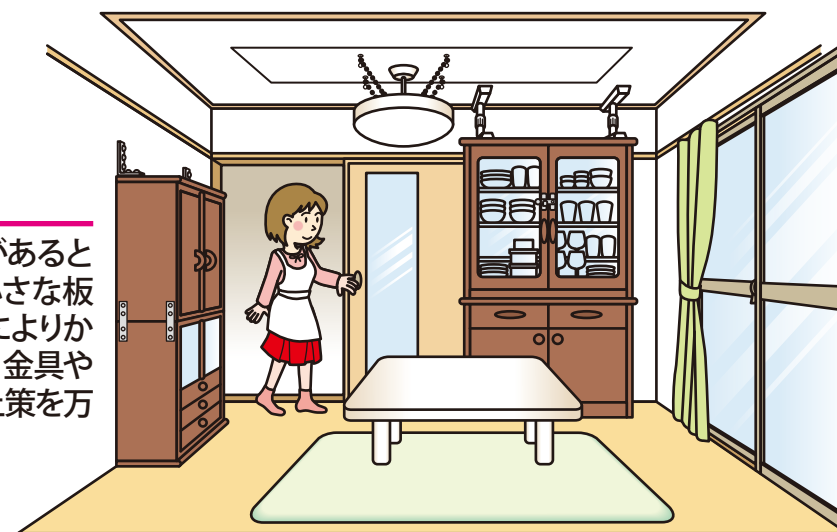
### □ 寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない

就寝中に地震に襲われると危険。子どもやお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性がある。



### □ 家具の転倒を防ぐ

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすい。家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱によりかかるように固定する。また、金具や固定器具を使って転倒防止策を完全に。



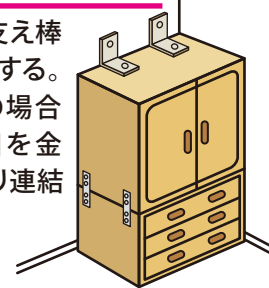
### □ 安全に避難するため、出入口や通路にものを置かない

玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。また、玄関にいろいろのものを置くと、いざというときに、出入口をふさいでしまうことも。

## 家具の転倒、落下を防ぐポイント

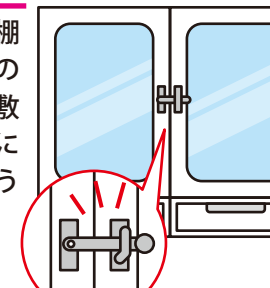
### □ タンス・本棚

L字金具や支え棒などで固定する。二段重ねの場合はつなぎ目を金具でしっかり連結しておく。



### □ 食器棚

L字金具などで固定し、棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷く。重い食器は下の方に置く。扉が開かないように止め金具をつける。



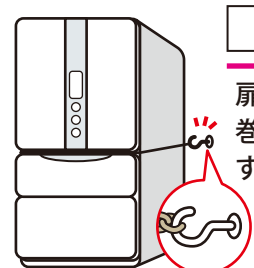
### □ 照明

チェーンと金具を使って数か所止める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで止めておく。



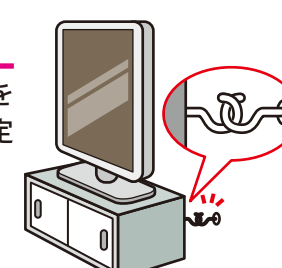
### □ 冷蔵庫

扉と扉の間に針金などを巻いて、金具で壁に固定する。



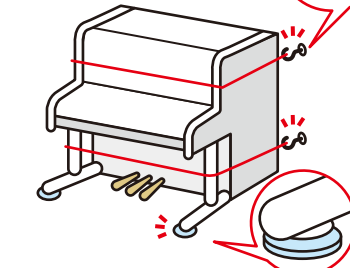
### □ テレビ

できるだけ低い位置に固定して置く(家具の上はさける)。



### □ ピアノ

本体にナイロンテープなどを巻きつけ、取りつけた金具などで固定する。脚には、すべり止めをつける。



## 家の周囲の安全対策

### □ 屋根

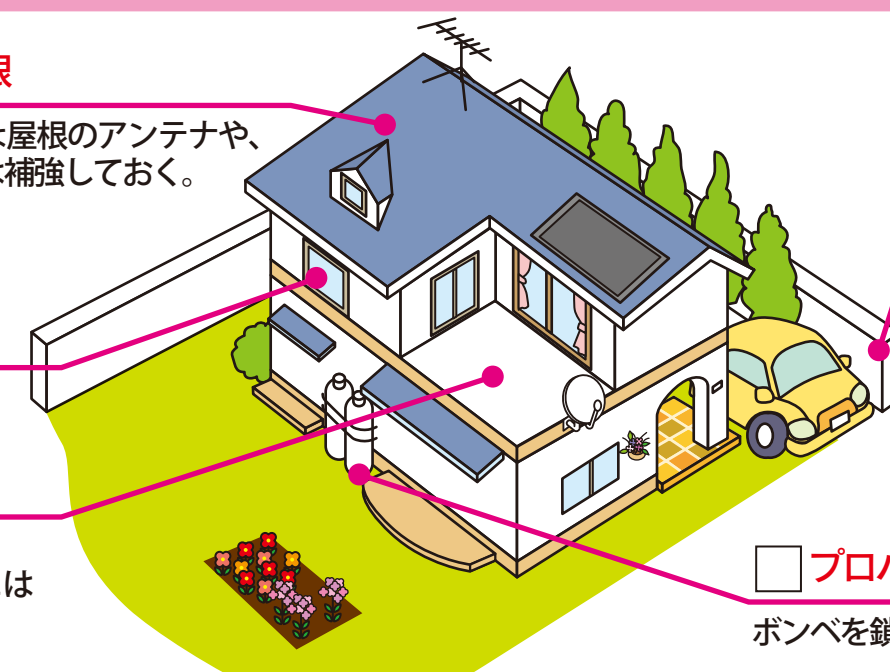
不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しておく。

### □ 窓ガラス

飛散防止フィルムをはる。

### □ ベランダ

植木鉢などの整理整頓を。落ちる危険がある場所には何も置かない。



### □ ブロック塀・門柱

土中にしっかりと基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは危険なので補強する。ひび割れや鉄筋のさびも修理する。

### □ プロパンガス

ボンベを鎖で固定しておく。