

救急車が来るまでに、あなたにもできることがあります

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。

そばに居合わせた人の心肺蘇生措置で一命をとりとめる

応急手当によってつなげる「救命のリレー」



心肺蘇生法の流れ

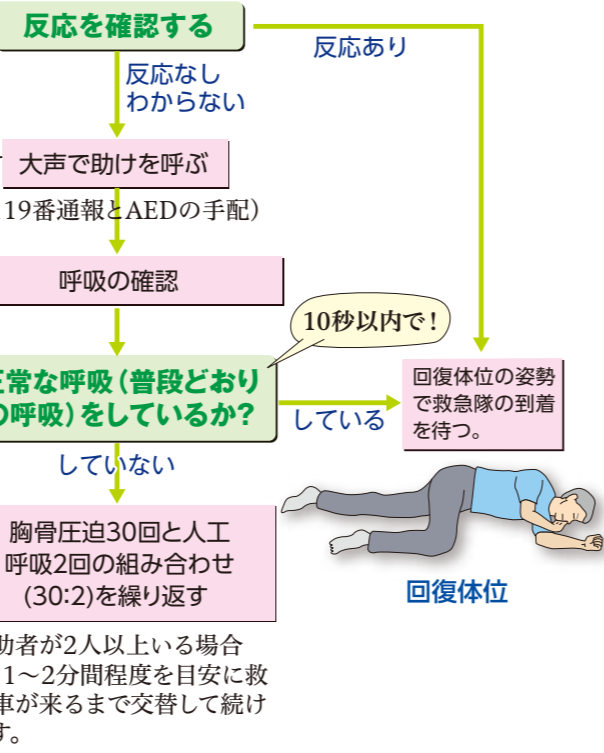
処置 観察

正常な呼吸の確認

急を要するので10秒以内にとどめます。

耳もとで、「大丈夫ですか!」

「救急車を!」
「AEDを持ってきて!」



胸骨圧迫のポイント

- ① 胸の真ん中にある胸骨の下半分を圧迫
- ② 強く (胸が約5cm沈むまで)
- ③ 速く (1分間に100~120回のテンポ)
- ④ 絶え間なく (30回連続)
- ⑤ 圧迫と圧迫の間は十分に力を抜き、胸が元の高さに戻るようにする

人工呼吸のポイント

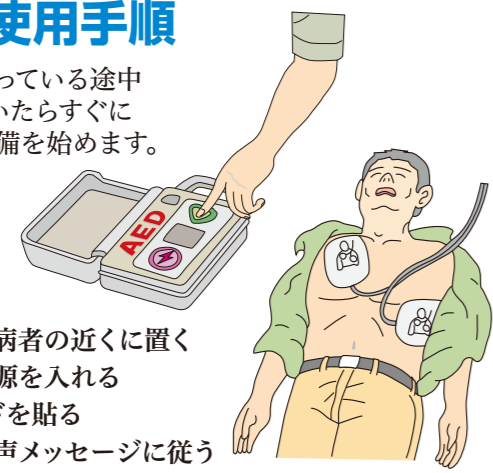
- ① 傷病者の鼻をつまみ、口を大きくあけて傷病者の口を覆います
- ② 胸が軽く上がるまで息を吹き込みます
- ③ 1回約1秒間かけて
- ④ 2回続けて試みる
- ⑤ 傷病者の顔、口の周囲に出血がある場合や感染症が危惧される場合は省略可能。

両手を重ねて

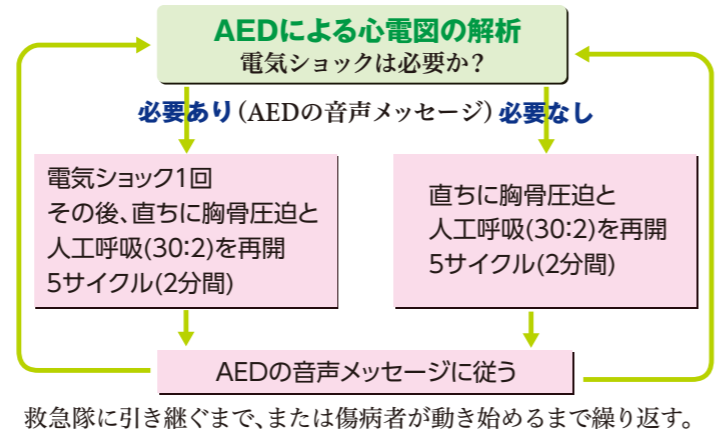
肘を伸ばして強く、早く、絶え間なく

AEDの使用手順

心肺蘇生を行っている途中で、AEDが届いたらすぐにAEDを使う準備を始めます。



- ① AEDを傷病者の近くに置く
- ② AEDの電源を入れる
- ③ 電極パッドを貼る
- ④ AEDの音声メッセージに従う



その他の応急手当

1分1秒を争う応急手当には、心肺蘇生法やAEDの使用の他に、

- ・ノドにものが詰まったとき
- ・傷病者の運び方
- ・止血法やケガに対する応急手当
- ・やけどに対する応急手当
- ・溺水(水の事故)に対する応急手当
- ・熱中症に対する応急手当

などがあります。最寄の消防署、日本赤十字で講習を受けることをおすすめします。

年齢による心肺蘇生法

対象者	胸骨圧迫				人工呼吸	
	押さえるリズム	押さえる位置	押さえる手形	押さえる深さ	吹き込む時間	吹き込む量
成人		胸の真ん中、または乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中	両手	約5cm	1秒	軽く胸が膨らむ程度
小児	毎分約100~120回		両手または片手	胸の厚さの約1/3		
乳児		乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中で少し側側	指2本			



すだちくんメール を活用しよう! 検索

すだちくんメールは、徳島県の災害時の安否確認サービスです。現在、安否確認サービスに加え、平常時にもご利用いただける様々なサービスもご用意しており、今後も、さらに機能を増やしていく予定です。進化する「すだちくんメール」をよろしくお願いいたします。

安否確認サービス

グループで情報共有
メルマガ配信

すだちくん SNS

災害情報を投稿
地域の防災情報を投稿
日常生活の話題を投稿

美馬市防災マップ

洪水編・土砂災害編

安否確認の方法

災害時は電話がつながりにくくなります。安否確認などには、次のようなものがあります。

- 電話を使う ●携帯電話・スマホアプリを使う ●インターネットを使う
- 災害用伝言ダイヤル171 災害用伝言サービス 災害用伝言板 (web171)

災害用伝言ダイヤル171の使用方法

●被災地の人は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の人の番号を市外局番からダイヤルします。

伝言を吹き込む
171 → 1 → (0000)00-0000 → 伝言を入れる(30秒以内)

伝言を聞く
171 → 2 → (0000)00-0000 → 伝言を聞く(30秒以内)

※利用できない電話契約もあります。