



救急車がくるまでに



救急車の到着時間は、全国平均で約10分(真庭圏域では約11分)かかります。
心停止から3~4分以上何もしないと、脳や心臓が回復することが困難となります。
その間に必要なことが「心肺蘇生」です。

1

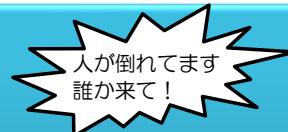
安全確認 反応確認



- 呼びかけて返答や目的のあるしぐさがなければ「反応なし」。
- 反応があれば、どうして欲しいか聞き、必要な応急手当を行います。
- 反応の有無の判断に迷う場合には119番とAEDを手配。

2

助けを呼び 119番通報と AEDの手配



- 119番通報すると通信指令員が次の手順を指導してくれます。
- 一人しかいない場合は、まず自分で119番通報をしてください。
- スピーカー機能を活用してください。

3

呼吸の確認



- 胸や腹部の動きがない、また普段どおりの呼吸がない、10秒以内確認してもよくわからない場合は「呼吸なし」と判断します。

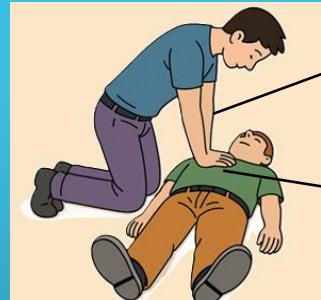
呼吸があれば



横向きにして様子を見ます。
(回復体位)

もし呼吸がなければ

4
胸骨圧迫
30回



肘を伸ばし
垂直に押す

手の付け根(手根)で圧迫する
自分の手が胸から離れないように

- 胸の真ん中(胸骨の下半分)を圧迫します。
- 強く(約5cmの深さで)(小児は胸の厚みの1/3)
- 早く(1分間に100~120回のリズムで)
- 絶え間なく(中断を最小限に)
- 圧迫したら胸が元の高さに戻るまで解除します。
- 1~2分を目安に救助者の交代(疲労による圧迫不足の軽減)



胸骨圧迫30回
人工呼吸2回を
繰り返します。

5
人工呼吸
2回

※人工呼吸の技術と意思があれば行う。

(1)気道確保
頭部後屈あご先挙上法



胸が上がる
のを確認

(2)人工呼吸

鼻をつまむ

- 図のように、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げます。
- 鼻をつまみ息を1秒かけて吹き込みます。

- 吹き込む量は軽く胸が上がるのが目標です。
- いったん口を離し、2回目を吹き込みます。

※もし、胸が上がらない場合でも、吹き込みは2回までとして下さい。

- 人工呼吸の後はすぐに胸骨圧迫に戻ります。
- 救急隊に引き継ぐか、傷病者に反応が見られるまで絶え間なく続けます。

AEDが到着したら



心臓が突然止まるのは、心臓がブルブルと細かく震える「心室細動」が原因となることが少なくありません。

この場合には、できるだけ早く心臓に電気ショックを与え、心臓のふるえを取り除くこと（これを「除細動」といいます）がとても重要です。

AEDは、この電気ショックを行うための機器です。

1

電源を入れる

- ・AEDを傷病者の近くに置きます。
- ・AEDの電源ボタンを押します。
(ふたを開けると、電源が入る機種もあります。)
- ・電源を入れたら音声に従います。



※1度入れた電源は切らないでください。

2

電極パッドを貼る



- ・パッドを張っている間もできるだけ胸骨圧迫は続けます。
- ・パッドに書いてある絵と同じように、すき間無くしっかりと貼り付けます。
- ・パッドを貼った後にコネクタをAED本体に差し込みます。

傷病者の区分	小学生以上	未就学児以下
電極パッドで使い分ける機種(※)	小学生～大人用電極用パッド	未就学児用電極用パッド
電極モードを切り替える機種	小学生～大人モード	未就学児用モード

※AED本体に未就学児用パッドが入っていない場合には、入っている電極パッドを使用してください。

- ・貼り薬がある場合 → はがして、肌に残った薬剤をふき取ります。
- ・胸が濡れている場合 → 拭きます。
- ・ペースメーカーが植込まれている場合 → 避けて貼ります。

★女性に配慮した使い方

- ・パッドを地肌に直接貼り付けることができれば、下着を外す必要はありません。パッド貼り付け後は、上からタオルや上着をかけても大丈夫です。

3

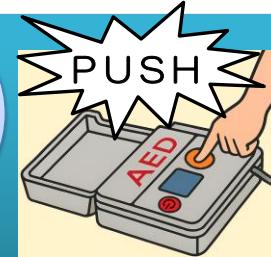
AEDが心電図の解析を行う



- ・パッドが正しく貼れていれば心電図を解析します。
- ・傷病者の体に誰も触れていない状態にしてください。
- ・体に触れているとうまく解析できません。

4

ショックの指示が出たら



- ・傷病者に誰も触れていないことを確認し、電気ショックボタンを押します。
- ・この時AEDから傷病者に強い電気が流れ、体が一瞬ピクッと突っ張ります。
- ・自動で電気が流れるAEDもあります。

5 ショック不要 又は ショック後に心肺蘇生を再開



- ・胸骨圧迫から行います。
- ・AEDは2分おきに自動で心電図解析を始めます。
- ・その際、音声メッセージが流れます。聞き逃さないようにしましょう。

6

救急隊への引き継ぎ

- ・心肺蘇生とAEDの手順は救急隊員と交代するまで、あきらめずに繰り返してください。
 - ・傷病者に普段通りの呼吸が戻って呼びかけに反応したり目的のあるしぐさが認められた場合は、いったん中断して様子を見てください。
- ※AEDの電源とパッドは、つけたままにしておいてください。

・まちかど救急ステーション制度とは



真庭圏域内のAED設置施設でご協力いただいた施設を、美作地区消防指令センターにデータ登録しています。119番通報した場所から周囲約100m以内のAED設置施設を紹介してくれます。

・アンケートにご協力ください



救急法講習のご意見・ご要望もお待ちしています。こちらのQRコードをスマートフォン等で読み込んでください。