

成人の心肺蘇生手順

新型コロナウイルス 感染予防のための 注意点

- ▶ 全ての心停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応する。
- ▶ 濃厚接触を避けるため、「①反応の確認」、「③呼吸の確認」の際は、必ず傷病者の顔と自分の顔が1メートル以上離れるようにする。
- ▶ 万が一のウイルス拡散を防ぐため、「④胸骨圧迫」の前に、傷病者の口と鼻にハンカチやタオルなどを被せる。
- ▶ 人工呼吸は、傷病者が成人の場合、行う意思や知識があっても行わない。
- ▶ 救急隊に引き継いだ後は、速やかに石けんと流水で手と顔を十分に洗う。
- ▶ 傷病者に被せたハンカチなどには直接触れず、できる限り廃棄する。

まずは感染予防対策を徹底して自分の安全を確保し、できる範囲で協力しましょう。



【心肺蘇生を中止するとき】

- ▶ 救急隊に引き継いだ
- ▶ 目を開けた
- ▶ 普段通りの呼吸になった

【AEDの準備ができたなら】

- ◀◀ 次ページで使い方を確認！

胸骨圧迫は疲れます。協力者がいれば、交代で行いましょう。



③呼吸の確認（10秒以内で確認）

胸やお腹の上がり下がりを見て、普段通りの呼吸をしているか確認する。

※必ず傷病者の顔から1メートル以上離れる。

【呼吸なし】

※確認してもよく分からない時は「呼吸なし」と判断しましょう。

④胸骨圧迫を繰り返す

胸の真ん中を、重ねた両手で「強く、速く、絶え間なく」圧迫。

- ▶ 圧迫部位は、胸の真ん中（胸骨の下半分）。
- ▶ 圧迫の深さは、約5センチメートル。
- ▶ 圧迫の速さは、1分間に100回～120回。



①反応（意識）の確認

周囲の安全を確認し、近づき呼びかけながら、腰をたたいて反応があるか確認する。

※必ず傷病者の顔から1メートル以上離れる。

【反応なし】

119番通報は、固定電話・携帯電話どちらからでも可能。通報をすれば、通信指令員が何をしたらよいか教えてくれます。

②119番通報とAEDの手配、協力者の依頼

周りにいる人に対し、119番通報やAEDの手配などの協力を依頼します。



あなたの
勇気と行動が
大切な人を救う

私たちは、いつ、どこで、突然のけがや病気で心臓や呼吸が止まってしまった人に遭遇するかわかりません。

心臓が止まると、15秒以内に意識がなくなり、3～4分そのままだと状態が続くと、脳機能の回復が困難になります。救急車の到着までにかかる時間は、全国平均で約9分。救急隊が到着するまで何もなかったら、生存率や社会復帰率が下がってきます。命を救うためには、その場にいる「あなた」が心肺蘇生を行うことが最も大切です。

しかし、実際は、現場に家族などが居合わせながら、「どうしてよいかわからない」などの理由で適切な応急手当がなされず、救命のチャンスを逃してしまふ事例も少なくありません。いざという時のため、心肺蘇生法やAED（自動体外式除細動器）の使用方法を身に付け、一人でも多くの命を守るため、「あなた」は「救急隊」から「病院」へと命のバトンをつなぐ「第1走者」として、スタートしてください。

問い合わせ

静岡市吉田消防署 救急係	☎ (32) 1141
静岡市牧之原消防署 救急係	☎ (53) 0119
牧之原市防災課 加藤	☎ (23) 0057

こんな時は、迷わず救急車を呼びましょう

EMERGENCY

近年、必要がない場合でも救急車を呼んでしまうケースが増加し、問題になっています。

しかし、以下のような場合は、すぐに救急車を呼んでください。

- ▶ 反応（意識）がないとき
- ▶ 突然、激しい頭痛、胸痛、腹痛を発症したとき
- ▶ 普段と比べてしゃべりづらく、手足を動かしにくいとき
- ▶ 食べ物をのどに詰まらせて呼吸ができないとき
- ▶ 高い場所から転落し動けないとき

判断に迷ったときは、緊急度に応じた必要な対応を教えてくれる
全国版救急受診アプリ「Q助」を使ってみてください。



総務省消防庁
「Q助」案内サイト

INTERVIEW

心肺蘇生などの知識が、当たり前ものになってほしい



よしだ めぐみ
吉田 恵さん
(牧之原区)

もともと、職場で1年に1回は救命講習を受けていたのですが、やはり時間が経つと内容を忘れてしまうこともあります。今住んでいるところは、救急車が来るまでに時間がかかることもあり、いざという時にしっかり対応できるか、不安がありました。

子どもが生まれ、子育て支援センターのベビープログラムで知り合ったママ友に誘われたことがきっかけで、改めて救命講習を受講しました。講習では、乳幼児への心肺蘇生の方法やAEDの使い方などを学び、小さい子どもならではの対応方法があることを知りました。

この講習を受けたことで、出かけた先でもふとした時にAEDの場所を確認するようになるなど、少し意識が変わったかなと感じます。また、いざとい

う時には自分一人で何とかしようとせず、周りの人に協力を呼びかけようと思えるようになりました。これからも、乳幼児への対応などを学べる講習があれば、ぜひ受けたいと思います。

心 肺蘇生やAEDの使い方などの知識が、みんなが当たり前知っているものになれば一番いいですね。周りの人たちがみんな知識を持っていれば、いざという時の気の持ちようも変わってくると思うので、ぜひ皆さんにも学んでもらいたいです。



1歳の双子、響ちゃん（左）と
要くん（右）

静岡市消防局では、新型コロナウイルス感染症対策として、現在、救命講習を中止しています。講習が開催できるような状況になりましたら、ホームページなどでお知らせします。

講習についての問い合わせ

▶ 静岡市吉田消防署 救急係 ☎②1141

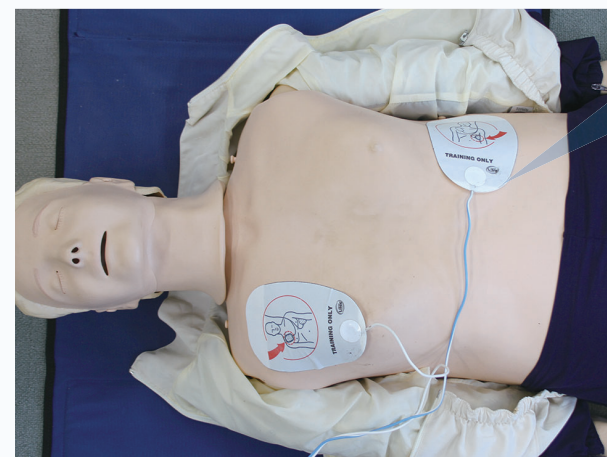
▶ 静岡市牧之原消防署 救急係 ☎③0119

AED（自動体外式除細動器）の使い方

蓋を開けて電源を入れ、音声の指示に従い操作していきます。

①電極パッドを貼る

絵で表示されている位置に、電極パッドをしっかりと貼ります。



- ▶ 胸が濡れている場合はふき取る。
- ▶ 胸の貼り薬は剥がす。
- ▶ 心臓ペースメーカーなどが埋め込まれている場合は、そこを避けてパッドを貼る。

②心電図の解析

AEDが、電気ショックを行うかどうか判断します。その間は、体に触れないようにしてください。

「ショックが必要です」と音声 flowed 場合は、③に進みます。

「ショックは不要です」と音声 flowed 場合は、胸骨圧迫を行ってください。

③電気ショック

AEDが電気ショックの準備をします。準備が完了したら、体に誰も触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。



④音声に従って、心肺蘇生と電気ショックを繰り返す

「②心電図の解析」は、2分ごとにAEDが行います。

胸骨圧迫を継続し、電気ショックの指示があれば、電気ショックを実施してください。