

# 救命講習のご案内

# そのとき何が できるだろう

もし  
救急車が来るまでの間に  
その場に居合わせたひとが  
応急手当をしていたなら



救命率は  
確実にあがることが  
わかっています。



# 心肺蘇生の手順

あわてずに①②③④⑤⑥の順にその人の状況に応じて手当をします



## ① 安全を確認する

傷病者の救助の前に自らの安全確保を優先します。

## ② 反応を確認する

傷病者の肩をやさしくたたきながら「大丈夫ですか」などと大声で呼びかけて反応があるかないかをみます。

反応あり

大丈夫ですか?

## ③ 119番通報をしてAEDを手配する

大きな声で「誰かきてください!人が倒れています!」と応援を求めましょう。

119番通報すると、通信指令員が行うべきことを指導してくれます。協力者が誰もおらず、救助者が一人の場合には、まず自分で119番通報をしてください。

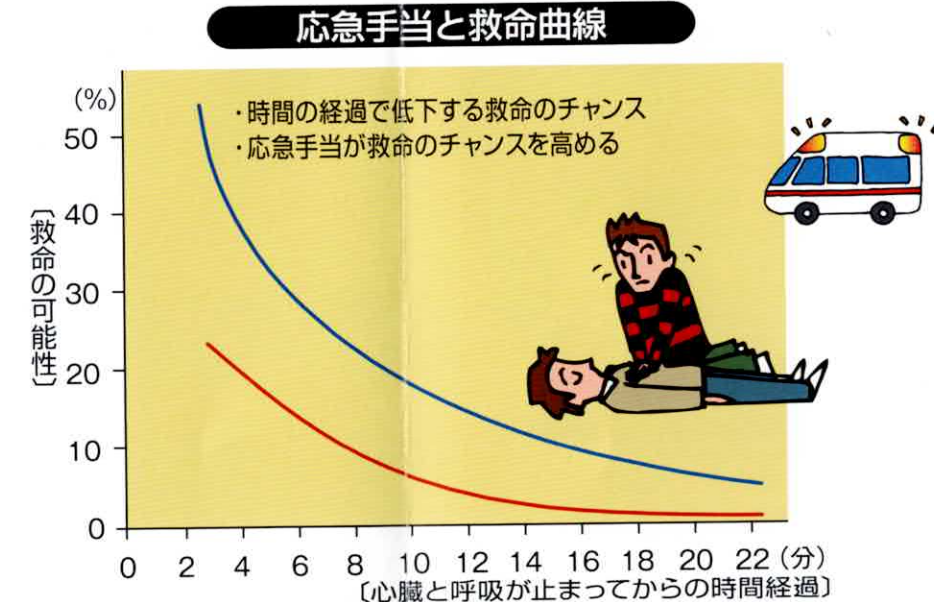
119番通報して!! AED (自動体外式除細動器)を手配して!!

反応なし  
または判断に迷う場合

## ④ 普段通りの呼吸があるかの確認

傷病者の胸と腹の上がり下がりを見て「普段通りの呼吸」をしているか10秒以内に判断します。

普段どおりの呼吸あり



Holmberg M : Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden . Resuscitation 2000 : 47 (1) : 59-70.から一部改変

## ⑤ 胸骨圧迫

(人工呼吸ができないか、ためられる場合は胸骨圧迫のみを続ける)

胸の左右真ん中にある胸骨の下半分を、重ねた両手で圧迫する。

- 圧迫は強く(胸が約5cm沈むまで)速く(100~120回/分)絶え間なく(中断を最小にする)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。

具合を尋ねる(必要な応急手当)

必要に応じて救急車を呼ぶか医療機関で受診しましょう判断に迷ったら#7119(救急電話相談)を利用することも考えましょう。

## 回復体位

反応はないが普段どおりの呼吸をしていたら、窒息しないように横向きに寝かせ、下あごを前に出して気道確保し、上側の手の甲に顔を乗せ上側の膝を約90度曲げる。

様子を見ながら、救急車を待ちます。

# ⑥ 人工呼吸

## 気道確保(頭部後屈あご先拳上法)

片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先(骨のある硬い部分)に当て、頭を後ろにのけぞらせ(頭部後屈)、あご先をあげます(あご先拳上)。

## 人工呼吸(口対口人工呼吸)

気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。自分の口を大きく開けて傷病者の胸が上がるのを見てわかる程度の量の息を約1秒かけて吹き込みます。いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます。

# 心肺蘇生(胸骨圧迫と人工呼吸)の継続

30対2の割合でセットをくり返す

胸骨圧迫を30回連続して行った後に、人工呼吸を2回行います。

AEDの準備ができたなら電源を入れ、音声メッセージに従い電気ショックを実施する。

手のひらの付け根で胸の真ん中(胸骨の下半分)を圧迫する。

この胸骨圧迫と人工呼吸の組合せ(30:2のサイクル)を、救急隊員と交代するまで絶え間なく続けます。

人工呼吸が出来ない場合には、胸骨圧迫のみの心肺蘇生を行います。

## AEDの使用手順

AEDは電源を入れるとメッセージが流れます。メッセージに従って操作してください。

- 1 電源を入れる ※フタを開けると電源が入るタイプもある
- 2 電極パッドを貼る ※パッドとAED本体の接続確認
- 3 心電図の解析
- 4 電気ショックと心肺蘇生の再開
- 5 心肺蘇生とAEDの手順の繰り返し

電気ショックが自動的に行われる「オートショックAED」の設置普及が始まっています。

「オートショックAED」のマーク

AEDは2分おきに自動的に心電図解析をおこないます。

このマークがついていませう

※ 心肺蘇生を中止するのは

- 1 救急隊と交代したとき。
- 2 傷病者に普段どお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とき。



# その時のために 講習で正しい知識と 技術を身につけよう



講習の  
対象者

## 普通・上級救命講習 (①～③)

横浜市内に住んでいる・勤めている・または通学している方が対象です。

※講習修了後も努めて3年ごとに再講習を受けてください。

## 応急手当普及員講習 (④)

横浜市内の事業所や自主防災組織などにおいて応急手当の指導をする方が対象です。

※認定の更新をするためには、3年ごとに再講習を受講する必要があります。



講習の  
特色

- 全国の統一したカリキュラムに基づいて実施します。
- 訓練用人形を使って、誰でもわかるように指導します。
- 横浜市消防長の修了証、または認定証を交付します。

## ① 普通救命講習Ⅰ 3時間 (半日)

主に成人に対して必要な応急手当の方法を習得

- ◆ 基本的な心肺蘇生法 (実技)
- ◆ AEDの使用法
- ◆ 異物除去法
- ◆ 止血法

## ② 普通救命講習Ⅲ 3時間 (半日)

主に小児、乳児、新生児に対して必要な応急手当の方法を習得

- ◆ 基本的な心肺蘇生法 (実技)
- ◆ AEDの使用法
- ◆ 異物除去法
- ◆ 止血法

## ③ 上級救命講習 8時間 (1日)

①や②に加え、さらに詳しい応急手当の方法を習得

- ◆ 基本的な心肺蘇生法 (実技)
- ◆ AEDの使用法
- ◆ 異物除去法
- ◆ 止血法
- ◆ その他の応急手当 (傷病者管理法・手当の要領・搬送法)

※初めての方も受講できます。

## ④ 応急手当普及員講習 24時間 (3日間)

事業所や自主防災組織で普通救命講習Ⅰを指導する知識と技術を習得

- ◆ 応急手当の基礎的な知識技能
- ◆ 応急手当の指導要領、指導技法
- ◆ 基礎医学
- ◆ 資器材の取扱い要領

※横浜市内の事業所等でご指導にあたる方のみ受講できます。

講習内容、講習開催日、申し込み方法等については救命講習・応急手当普及員講習のご案内 (別紙) をご覧ください。

最新日程は横浜市消防局又は横浜市防火防災協会のホームページをご覧ください。

このリーフレットは

見開き部分に心肺蘇生法の手順が載っていますので、ご自宅などに備えることでご利用ください。



● 救急車の適正な利用をお願いします。

## 救急通報のポイント

- 1 救急車が向かう場所は？
- 2 だれがどうしましたか？
- 3 年齢は？
- 4 目の前にいますか？
- 5 話すことができますか？
- 6 意識はありますか？
- 7 呼吸はありますか？
- 8 歩けますか？
- 9 持病や症状は？かかりつけ医はいますか？
- 10 あなたの名前と電話番号は？

わかる範囲であわてずにお答えください



- ★ 傷病者がたくさんいる場合、その人数も伝えてください。
- ★ サイレンが聞こえたらできるだけ案内する人を出して誘導してください。

## 救急車は緊急のための車です

救急車は、病気やケガにより、いち早く応急処置を行い、緊急に医療機関へ搬送する必要があるときに利用するものです。しかし、症状に緊急性がなくても「交通手段がない」などと、救急車を呼ぶ人がいます。これは、事故による大ケガや心筋梗塞などの重症者への対応の遅れにつながってしまいます。

正しい救急車の使い方を考えましょう!!



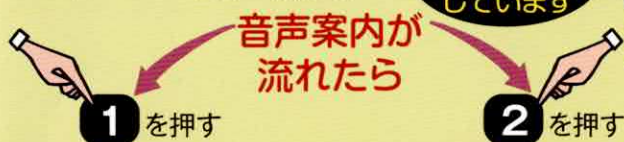
急な病気やけがで  
受診の相談をしたいときは……



☎ #7119 横浜市救急相談センター  
(携帯電話、PHS、プッシュ回線の固定電話の場合)

又は ☎ 045-232-7119  
(すべての電話で利用可)

年中無休、  
24時間対応  
しています



医療機関案内

その時受診可能な病院・診療所を案内します。

救急電話相談

看護師が、病状に基づく緊急性や受診の必要性についてアドバイスします。

聴覚障害の方は

fax 045-242-3808へ 医療機関案内のみ  
受付後に病院・診療所と調整の上、折り返します。

- 注1 緊急の場合の相談です。薬の飲み方、健康相談、セカンドオピニオンなどはお受けできません。
- 注2 必ず病院・診療所へ受診可能かを電話でご確認の上、お出かけ下さい。

## ● 夜間に診療可能な医療機関 (夜間急病センター)

横浜市夜間急病センター ☎ 212-3535  
(内科・小児科・眼科・耳鼻咽喉科) 20～24時 (19時30分受付開始)

横浜市北部夜間急病センター ☎ 911-0088  
(内科・小児科) 20～24時 (19時30分受付開始)

横浜市南西部夜間急病センター ☎ 806-0921  
(内科・小児科) 20～24時 (19時30分受付開始)

監修 横浜市消防局

発行 公益社団法人横浜市防火防災協会

2024  
デザイン/ティム (有) ※イラスト、デザイン等の無断転写を禁ず