

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



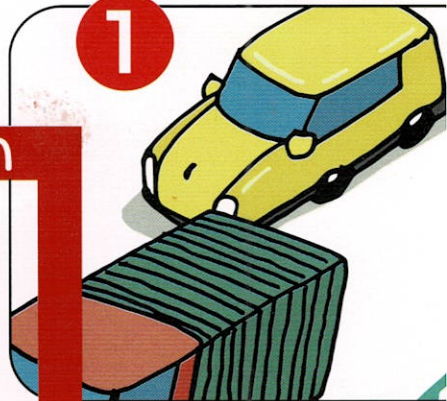
救命率は
確実にあがることが
わかっています

横浜市消防局
公益社団法人横浜市防火防災協会

倒れてい

あわてずに①②
その人の状況に

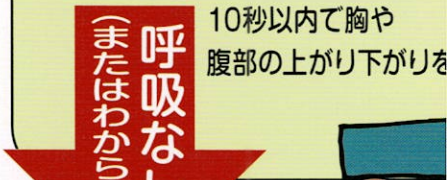
1



2 反応があ



4 呼吸をみ



5



● AED が届いたらすぐに使う

AED が届いたら



- ① 電源を入 ※フタを開
- ② 電極パッドを貼る ※パッドの向きを確認
- ③ 心電図の読み取りを待つ
- ④ 電気ショックを実施する
- ⑤ 心肺蘇生を続ける

3

119番通報と AEDの依頼

大きな声で協力を求めましょう。



6

心肺蘇生 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせを心肺蘇生といいます。

Airway 気道確保

意識がなくなると、舌ののどをふさぐので空気の通り道を開通させ窒息を防ぎます。

気道を確保するには、片手を額に当てもう一方の手の人さし指と中指の2本をあご先に当て頭を後ろにのけぞらせあご先を上げます。



Breathing 人工呼吸

傷病者の口を自分の口でおおい鼻をつまんで胸が軽くふくらむ位の息を約1秒かけて吹き込みます。これをもう一回くり返します。



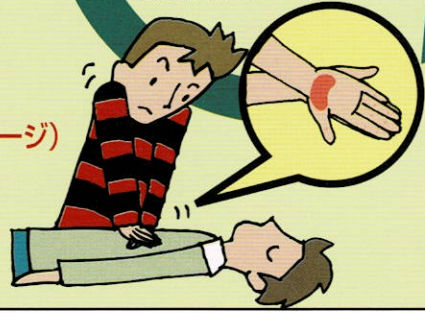
AEDの準備ができれば電源を入れ、音声メッセージに従い電気ショックを実施する

30対2の割合でセットをくり返す

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

Circulation 胸骨圧迫 (心臓マッサージ)

30回の胸骨圧迫と2回の人工呼吸をくり返します。



人工呼吸ができる場合

※ 胸骨圧迫や人工呼吸を中止するのは

- ① 心肺蘇生を続けているうちに傷病者が目を開けたり普段どおりの呼吸が出現した場合
- ② 救急隊に心肺蘇生を引き継いだとき



人がいたら

③④⑤⑥の順に
忘れて手当をします



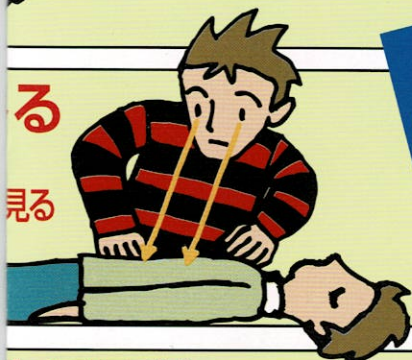
周囲の安全を確認する



応急手当の前に
必ず身の安全を確かめてください

呼吸があるかないかを調べる

手で両肩を軽くたたきながら
大声で呼びかける



普段どおりの
呼吸あり

胸骨圧迫

場合は胸骨圧迫(心臓マッサージ)のみを続ける)

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

- **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)

圧迫と圧迫の間は胸がしっかり
戻るまで

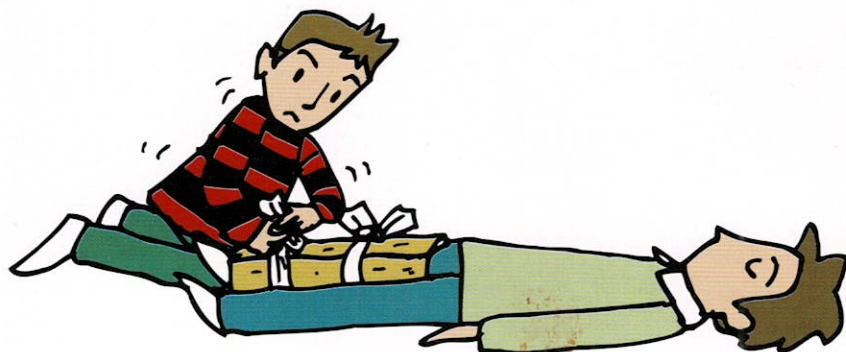
準備を始める
いる
ると電源が入るタイプもある
を貼る
ED本体の接続確認

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。

解析
クと心肺蘇生の再開
とAEDの手順の繰り返し



ある



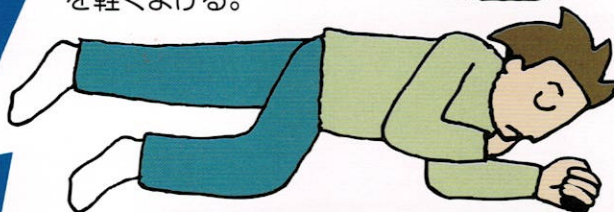
必要な応急手当

この時に
できれば救急車を
呼んでおこう
また、AEDを手配しよう



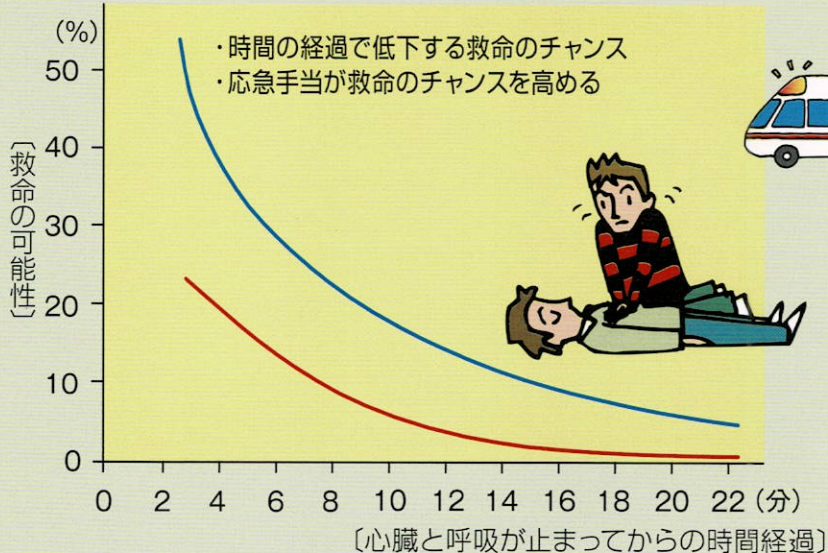
反応はないが普段通りの呼吸をして
いたら、窒息しないように
横向きに寝かせ、下顎を前
に出して、上の方の肘と膝
を軽くまげる。

様子をみながら、
救急車を待ちます



回復体位

応急手当と救命曲線



— 居合わせた人が救命処置をした場合 — 救急車来るまで何もなかった場合

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

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



4つの
コースの
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(胸骨圧迫・人工呼吸)
- ◆気道異物の除去
- ◆AED
- ◆止血

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(胸骨圧迫・人工呼吸)
- ◆気道異物の除去
- ◆AED
- ◆止血

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(胸骨圧迫・人工呼吸)
- ◆気道異物の除去
- ◆AED
- ◆止血
- ◆傷病者管理
- ◆三角巾の取り扱い
- ◆外傷の手当

④ 応急手当普及員新規講習 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
- ◆資器材の取り扱い要領

4つの
コースの
対象者

普通・上級救命講習

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

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。

- 講習会場
- 横浜市市民防災センター 横浜駅西口から徒歩約10分
 - 都筑消防署 市営地下鉄「センター南」駅から徒歩約5分
 - 横浜市消防局訓練室 相鉄「星川」駅から徒歩約3分

※講習内容、講習開催日については横浜市消防局又は横浜市防火防災協会ホームページをご覧ください。

このリーフレットは外出や旅行に行くときに
「**応急手当グッズ**」と一緒に持って行き活用してください。



●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、その人数も話してください。
- ★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てみましょう!!



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 ☎045-222-7119 (すべての電話で利用可)

年中無休、
24時間対応
しています



音声案内が
流れたら

1 を押す

2 を押す

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 045-212-3808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

2018

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