

平成31年3月3日

◎救命／応急処置講習会

南街・桜が丘地域防災協議会 本部

平成30年度の2回目となります、当防災協議会主催の救命／応急処置講習会が、南街自治会集会所で開催されました。北多摩西部消防署のご指導の下、19名の参加者による、質疑応答を含めた分かり易く楽しい、熱心な講習会となりました。

1. ご挨拶



南街・桜が丘地域防災協議会
本部長

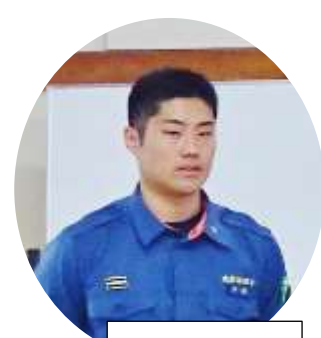
2. ご指導頂いた北多摩西部消防署の皆様



鈴木様



国松様



平森様



研修状況

参加の皆様





参加の皆様



3. 心肺蘇生



①周囲の安全確認



②反応の確認「大丈夫ですか」



③119番通報とAED搬送の依頼



④呼吸の確認「普段通りの呼吸なし」



⑤胸骨圧迫開始(1分間に100回程度)

4. AED



5. 担架



6. 三角巾



腕に巻いて



頭を保護



ひざを保護



うでをつる



知っていますか？ このマーク！

(応急手当奨励制度)



優良マーク（事業所向け）

このマークは「優良マーク」といって、建物などに掲示されています。このマークが掲示されている場所では、そこで働くなどの多くの方が救命講習を受け、安全安心のための救護体制づくりが進められています。

応急手当を安心して安全に行うために

- ・ 応急手当の実施について、我が国では、直接に定めた法律はありませんが、市民が善意で実施した行為に関しては、責任を問われることはないと考えられています。
- ・ 自分の安全を第一に行動してください。
- ・ 感染防止に十分注意してください。特に血液に直接触れることは、絶対にさけましょう。
- ・ 血液が付着してしまった場合は、ただちに流水で流し、消防隊員や救急隊員に必ず伝えてください。

病院へ行く？ 救急車を呼ぶ？ 迷ったら…

#7119

【電話で相談】

【ネットでガイド】

こちらからもつながります

23区 03-3212-2323

多摩地区 042-521-2323

東京消防庁救急相談センター

東京都民会
東京都民会本部

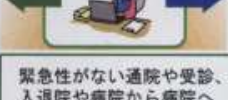
民間救急

救急（ストレッチャー）や
救急車のままご利用される場合



東京民間救急コールセンター

緊急でない通院や受診、
入退院や病院から病院への
転院搬送の際に、電話
で最寄りの民間救急事業
者又はサポートCab（タ
クシー）を案内します。



サポートCab

ご自分で歩行が可能な場合



●民間救急やサポートCabのご案内は●

東京民間救急コールセンターへ

お申し込みは…

ナビダイヤル オールシティ オールシティ
東京民間救急
コールセンター **0570-039-099**

※ナビダイヤルの電話料金は、通常の料金と同じです。

または、**03-3262-0039**へ

ナビダイヤルは24時間無休

平日9時から17時はオペレーターによるご案内も可能です。

命を救う 応急手当

First Aid Save Lives

「救命の連鎖」

(Chain of Survival)



大切な命を救うために必要な行動を、迅速に
途切れることなく行う重要性を表しています。



心停止の予防



心停止の早期認識と通報



早い心肺蘇生とAED



救急隊や病院での処置

そばにいる あなたが 最初の救急隊

(平成29・30年度東京消防庁救急標語)

作者 石渡 隆弘 さん(千代田区在勤)

東京消防庁

TOKYO FIRE DEPARTMENT

〒100-8119 東京都千代田区大手町1-3-5

TEL 03(3212)2111

東京消防庁ホームページ

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp>

東京消防

検索



画像を携帯電話又は
スマートフォンで読み
取ってご利用ください。



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

AED（自動体外式除細動器）

AED（自動体外式除細動器）とは...

Automated Ex

1. 肩を軽くたたきながら声をかける



2. 反応がない、又は判断に迷う場合は、大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼する



119番通報時や出場する救急隊から応急手当のアドバイスを受けることができます。

3. 呼吸を確認する

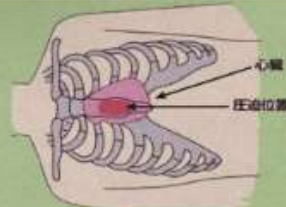
胸と腹部の動きを見て、「普段とおりの呼吸」をしているか、10秒以内で確認します。



4. 普段どおりの呼吸がない、又は判断に迷う場合は、すぐに胸骨圧迫を30回行う



胸骨圧迫30回



胸骨圧迫は胸の真ん中

5. 訓練を積み技術と意思がある場合は、胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う

約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を、2回吹き込みます。



- ・人工呼吸の方法を訓練していない場合
- ・人工呼吸用マウスピース等がない場合
- ・血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合

人工呼吸を行わず、胸骨圧迫を続けます。

※ 人工呼吸用マウスピース等を使用しなくても感染危険は極めて低いといわれていますが、感染防止の観点から、人工呼吸用マウスピース等を使用したほうがより安全です。

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。

6. AEDが到着したら

まず、電源を入れる。

ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。



動器) を用いた応急手当の要領

ernal Defibrillator

の頭文字を取ったものです。

7. 電極パッドを胸に貼る



電極パッドを貼る位置は電極パッドに書かれた絵のとおり、皮膚にしっかりと貼ります。体が汗などで濡れていたら、タオル等で拭き取ってください。



※おおよそ6歳ぐらいまでは、小児用電極パッドを貼ります。小児用の電極パッドがなければ、成人用の電極パッドを代用します。

8. 電気ショックの必要性は、AEDが判断する。

離れて下さい。



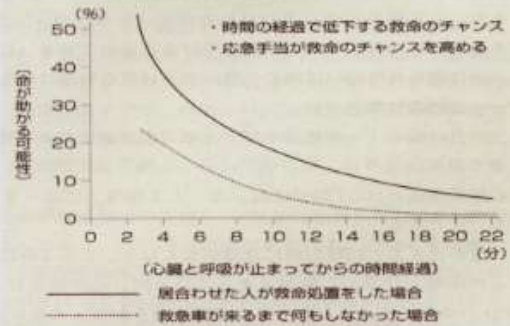
心電図解析中は、傷病者に触れてはいけません。

9. ショックボタンを押す

誰も傷病者に触れていないことを確認したら、点滅しているショックボタンを押します。



救命の可能性と時間経過



Heimberg 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

救命の可能性は時間とともに低下しますが、救急車が到着するまでの間、居合わせた人が応急手当を行うことにより、救命の可能性が高くなります。

心肺蘇生のまとめ

胸骨圧迫と人工呼吸の
回数は30:2

胸骨圧迫	位置	胸骨の下半分 (目安は胸の真ん中)
	方法	両手 小児: 両手又は片手 乳児: 指2本
	深さ	約5cm (小児・乳児は胸の約3分の1)
	テンポ	100回~120回/分
人工呼吸	量	胸の上がりが見える程度
	時間	約1秒
	回数	2回

ショックボタン



以後は、AEDの音声メッセージに従います。

心肺蘇生とAEDの手順は、救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や目的のあるしぐさ(例えば、嫌がるなどの体動)が出現したり、普段通りの呼吸が出現するまで続けます。

病院へ行く？

救急車を呼ぶ？

急な病気やけがで迷ったら

東京版 救急受診ガイド



病院？



救急車？

各症状の確認は…はじめに 7 ページから

東京消防庁救急相談センター

東京消防庁

東京都医師会

東京都福祉保健局

呼吸苦
成人

ゼーゼー
成人

ぜんそく
成人

動悸
成人

意識ない
成人

けいれん
成人

頭痛
成人

胸痛
成人

背中痛い
成人

発熱
成人

腹痛
成人

吐き気
成人

めまい
成人

しびれ
成人

腰痛
成人

誤飲
成人・小児

発熱
小児

吐き気
小児

溺れかけ
小児

医療機関をお探しの方は

(東京都福祉保健局) 東京都 医療機関案内サービス
ひまわり

03-5272-0303 (24時間)

「これから診てくれる医療機関は？」

「自宅の近所、職場の近くの医療機関をさがしたい。」

「今月の当番医は？」

「健康診断・人間ドックを実施している医療機関をさがしたい。」など

診療所やクリニックを含む医療機関情報の案内をしています。

PC
スマホ



<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

携帯



<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/>

東京消防庁ホームページ 救急病院案内

最寄の消防署 及び 救急相談センター (#7119)
でも救急医療機関の案内をしています。

PC
スマホ
携帯

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/kb/index.htm>

東京消防

検索



「東京版 救急受診ガイド」 平成30年8月 発行

監 修 日本救急医学会

作 成 東京都医師会救急委員会
救急相談センター運用部会

編 集 ・ 発 行 東京消防庁救急部救急医務課
東京消防庁救急相談センター 運営協議会事務局

〒100-8119 千代田区大手町一丁目3番5号 【電話】03-3212-2111 (代)

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。
石油系溶剤を含まない
インキを使用しています。

回覧

様

平成30年度南街・桜が丘地域防災協議会 の救命／応急処置講習会実施のお知らせ

平成31年02月12日
防災協議会本部

1. 救命／応急処置講習会

南街・桜が丘地域防災協議会の平成29年度の第2回目の救命講習会を下記により実施致しますので、各団体は2名以上の参加をお願い致します。

尚本講習会では会員の救命の技術向上を目指しますが、更に救命の体験を多くの会員に普及させる為に、未経験会員の方の参加要請も是非行って下さい。

尚参加出来ない団体は裏面の各団体担当役員迄必ずお知らせ下さい

具体的な説明

日 時 ; 03月03日(日)午前9.00～12.00

場 所 ; 南街地域自治会集会所

指 導 ; 北多摩西部消防署

訓練内容 ; 救急救命(AED操作を含む)／応急処置
参加者全員に体験して戴きます。

以上

以 上