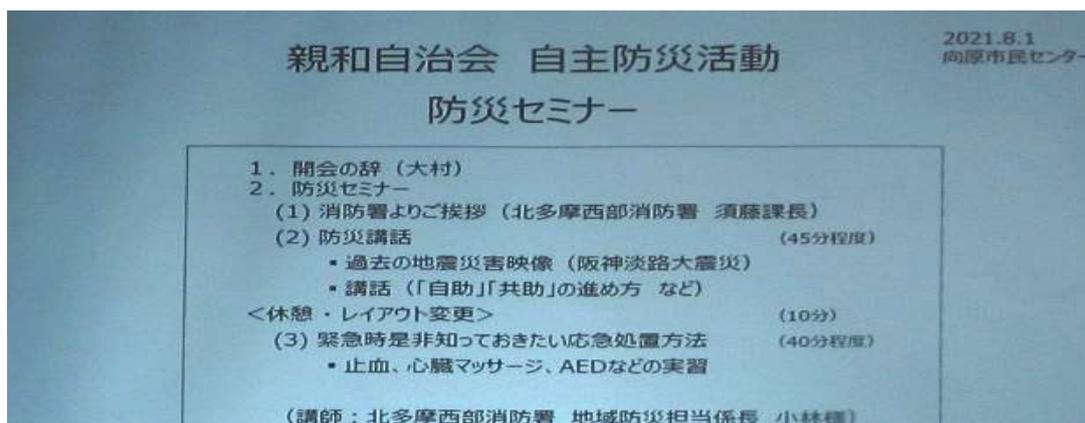


親和自治会自主防災活動 (防災セミナー)参加報告

2021年08月01日
南街・桜が丘地域防災協議会本部

親和自治会は昨年度に自主防災組織を結成しましたが、本年度の自主防災活動として08月31日に向原市民センターで防災セミナーを北多摩西部消防署のご指導により自治会員約30名が参加して開催しました。このセミナーには南街・桜が丘地域防災協議会本部も参加しましたので、以下セミナーの実施内容を報告致します。尚セミナーに使用した北多摩西部消防署より提供された資料は、参考として本報告書の6ページ以降に添付しております。

本日のセミナー内容は下記の通り、防災講話及び応急処置(心臓マッサージ及びAEDの操作)訓練を行いました。



大村自治会会長の開会の挨拶



ご指導して戴いた北多摩西部消防署職員の皆様



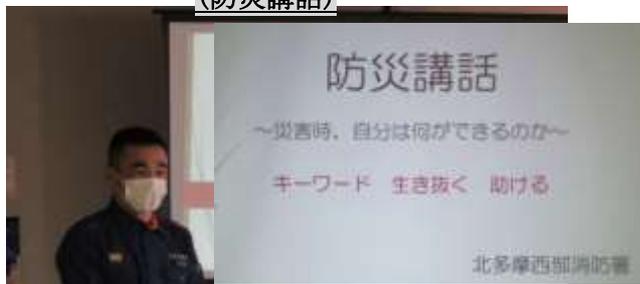
セミナーに参加した自治会会員の皆様



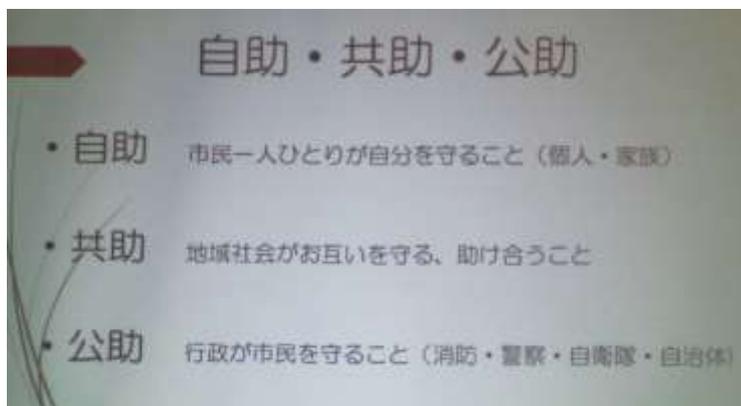
北多摩西部消防署；須藤様
(北多摩西部消防署ご挨拶)



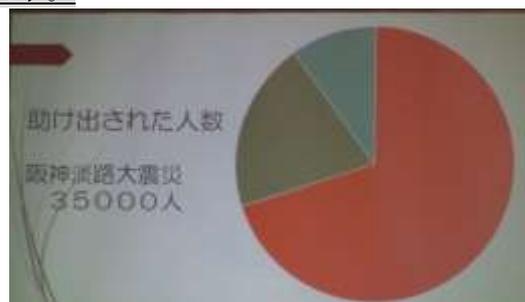
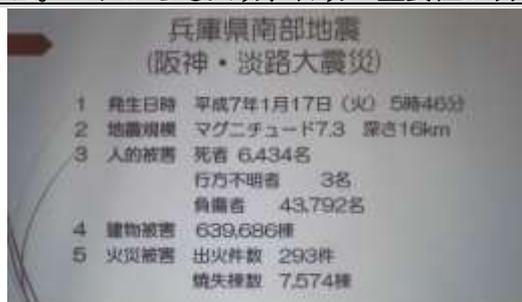
北多摩西部消防署；小林様
(防災講話)



防災におけるの基本は自助・共助・公助がありますが、大規模な災害では地域の防災力である共助、自助の強化(環境の整備)が重要です。



阪神淡路大震災では自助(60%)、共助(20%)、公助(10%)の割合で、救助されました。これからも共助、自助の重要性が明らかです。



東日本大震災の被災状況



過去の大震災の発生状況



家具転倒防止処置



火災防止の処置



感震ブレーカ (親和自治会で配布した)



建物倒壊の防ぐには



応急処置(心臓マッサージ及びAEDの操作)訓練状況

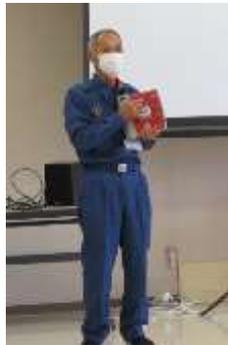
訓練内容説明

AEDの機能説明

訓練用人形10体を使用しました



訓練手順説明



周囲の状況確認

意識の確認



呼吸の確認



周囲の人に
119番/AEDの指示



心臓マッサージの実施



AEDの到着



AED操作確認



心臓マッサージの交代



AEDパットの人体への添付作業



自治会会員の訓練実施状況



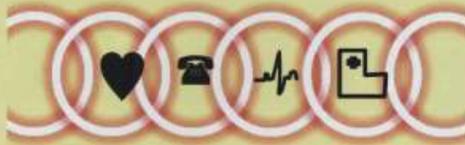
大村自治会会長のセミナー終了の挨拶



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**

まず行動 救える命 あなたから

(令和元・2年度東京消防庁救急標語)
作者 岡本 純一 さん(府中市在勤)

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

検索

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

東京消防庁公式アプリ配信中!!



画像をスマートフォン
等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。

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？ 救急車？ 迷ったら...

#7119

☎ 電話で相談

📱 ネットでガイド

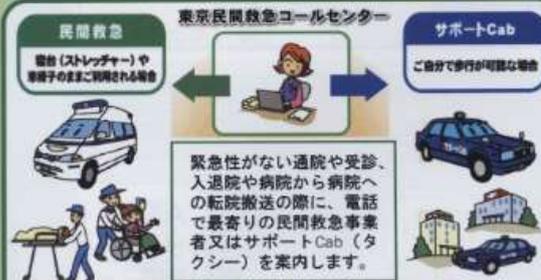
こちらからもつながります

24時間 03-3212-2323

常時対応 042-521-2323



東京消防庁 東京救急センター 東京警備局 東京警備局 東京警備局



●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 オークシティ
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、通常の料金と異なります。

または、**03-3262-0039**へ

ナビダイヤルは24時間無休

平日6時から17時はオペレーターによるご案内も可能です。



応急手当を覚えましょう！



講習種別	講習時間	講習内容
救命入門コース	45分	ステップアップ不可 胸骨圧迫とAEDの使用法を中心としたコース
	90分	ステップアップ可能 胸骨圧迫とAEDの使用法を中心としたコース
普通救命講習	3時間	心肺蘇生、AEDの使用法、窒息の手当、止血の方法を学ぶコース
普通救命講習 (自動体外式除細動器業務従事者)	4時間	普通救命講習の内容に、AEDの知識確認と実技の評価が加わったコース (AED設置事業所に勤務しているなど、AEDを一定頻度で使用する可能性のある方はこのコースを受講してください)
上級救命講習	8時間	普通救命講習の内容に加え、小児・乳児の心肺蘇生、外傷の手当や搬送法などを学ぶコース
応急手当普及員講習 (事前に上級救命講習を受講されることをおすすめします)	24時間	所属する事業所の従業員などに対し、普通救命講習の内容が指導できる指導者養成コース

ステップアップ制度

講習受講後1年以内に追加講習を受講することにより、救命入門コース(90分)から普通救命講習、普通救命講習から上級救命講習へステップアップができます。

電子学習室

東京消防庁では、インターネットで応急手当が学べる「電子学習室」を開設しています。
ぜひ一度、チャレンジしてみてください。
電子学習室を活用したインターネット併用講習も行っております。



講習については、最寄りの消防署、消防分署、消防出張所または、公益財団法人東京防災救急協会にお問い合わせください。
東京消防庁ホームページでもご案内しています。

公益財団法人
東京防災救急協会

TEL 03(5276)0995

ホームページ <http://www.tokyo-bousai.or.jp>

AED（自動体外式除細動器）

AED（自動体外式除細動器）とは... Automated External Defibrillator

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



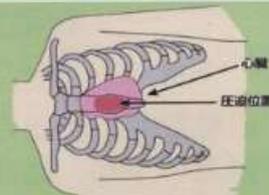
119番通報時や出場する救急隊から応急手当のアドバイスを受けることができます。

3. 呼吸を確認する

胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」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



胸骨圧迫は胸の真ん中

胸骨圧迫30回

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。

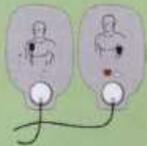
ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。



（機器）を用いた応急手当の要領

External 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。



※おおそ6歳ぐらまでは、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。
◎AED本体に成人と小児の切替えスイッチがある機種は、小児側に切り替えます。

8. 電気ショックの必要性は、AEDが判断する

離れて下さい。



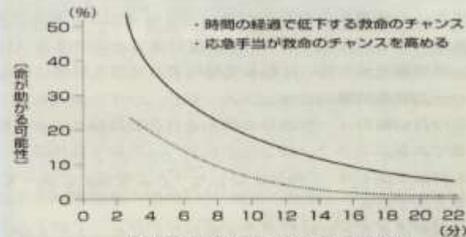
心電図解析中は、傷病者に触れてはいけません。

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



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

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)
人工呼吸	テンポ	100回~120回/分
	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。

救急相談センターQ&A



Q 緊急性が高いと思ったときは「#7119」に電話すればいいの？

A 緊急性が高いと思った時は、「#7119」ではなく、「119番」に電話して救急車を呼んでください。緊急性が高いかどうか分からない時や迷った時は、「#7119」を利用してください。

Q 「#7119」へ電話をして、緊急性が高い症状だった場合はどうなるの？

A 緊急性が高いと判断された場合は、救急車が出動します。また、緊急性が高くない場合には、状態に応じていくつかの病院に行った方がいいのかアドバイスします。

Q 今診察できる病院を教えてください。

A 病院からの情報に基づき、その時点で診察可能となっている病院をご案内しています。ただし、急病の患者さんに対する中などで診察が受けられない場合もありますので、必ず事前に電話で確認してから病院に行ってください。

Q 病院でいただいた薬の飲み方などを教えてください。

A お薬は診察結果に基づき処方されますので、救急相談センターではお答えすることはできません。「#7119」は病状やけがの緊急性の判断に関する相談と医薬品情報案内を行っています。薬品情報に関すること、健康相談、セカンドオピニオン等についての相談は、他をご利用くださいますよう、ご理解をお願いします。

救急車を呼ぶ？ 病院へ行く？ 迷ったら「#7119」へ！
東京消防庁救急相談センターでは、相談医師チーム（医師、看護師、救急隊検校者等の職員）が、24時間年中無休で対応しています。



漫画：へさ 提供

東京消防 検索
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/>
 東京消防庁公式アプリ配信中！

病院？ 救急車？ 迷ったら

東京消防庁 救急相談センター

#7119

電話で相談 #7119 電話
 ネットでガイド #7119 検索

こちらからもつながります
 23区 03-3212-2323
 多摩地区 042-521-2323
 ※ご利用には通常の通信料がかかります



東京消防庁 東京都医師会 東京都福祉保健局

病院？ 救急車？ 迷ったら

救急相談センター



おなか痛いけど、どこの病院に行けばいいんだろう？



家族が急な発熱。病院に行くべきか、救急車を呼ぶべきか分からない...



突然の激しい頭痛や、急な息切れ、呼吸困難などの症状がみられたら

救急相談センターの主なサービス

- 症状に基づき緊急性の判断のアドバイス
- 受診の必要性に関するアドバイス
- 医薬品情報案内

救急相談として受けられない内容

- 健康相談 ● 医薬品情報に関すること ● セカンドオピニオンに関すること等

迷ったら

ためらわず

自動音声ガイダンス

医療機関をお探しの方 **1**

・近くの病院を知りたい

救急相談をご希望の方 **2**

・今すぐ病院へ行くべきか
・何科を受診すべきか

1を押した方

2を押した方

119番通報を!

24時間受付
(年中無休)

救急相談センター

救急相談 通信員
● 医療機関案内

救急相談 看護師
● 救急相談の対応
● 緊急性の有無や受診の必要性等のアドバイス

救急相談 医師
● 相談受付における医学的診断プロセスの監督と最終決定

※救急相談は、日本救急医学会の協賛により東京消防庁が実施したプロジェクトに基づいて救急相談業務が実施されています。本プロジェクトは救急相談業務の円滑な実施を目的として実施を行い、医学的技術に基づいた高い緊急性の判断を行っています。



電話で相談 #7119 電話
東京消防庁救急相談センター

ネットでガイド #7119 検索
東京都救急受診ガイド

※ご利用には通常の通信料がかかります

#7119

こちらからもつながります
 23区 03-3212-2323 多摩地区 042-521-2323

東京版 救急受診ガイド

インターネットで病状やけがの緊急性がチェックできます。

東京消防庁のホームページで症状ごとの質問を答えていくと病状やけがの緊急性や、受診する科目を確認できます。



判断結果によって緊急性が分かります。

- 赤** 救急車要請
「今すぐ救急車で」病院に行った方がいい
- 橙** 今すぐを受診
「1時間以内」に病院に行った方がいい
- 黄** これから受診
「1日-1時間以内」に病院に行った方がいい
- 緑** 明日に受診
「24時間以内」に病院に行った方がいい

東京都 救急受診ガイド 冊子版

全ての読者に届いてありますので、どうぞご利用ください。該当する症状がない場合、判断がつかない場合、救急相談センターへの電話相談へ戻します。

東京版 救急受診ガイド

携帯電話は こちらから
 スマートフォンは こちらから
 パソコン/pcは 東京消防庁
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/>