

救命法ガイド2023

突然あなたの目の前で人が倒れたらどうしますか？ 即座に救命行動が取れるでしょうか？ 事故や急病などの緊急事態は、いつ、どこで、誰が遭遇するか分かりません。すぐに行動を起こすためには、ある程度の知識と経験、そして勇気が必要です。9月9日は「救急の日」です。こうした機会に緊急時の対応や救命処置について考え、意識を高めておきましょう。



勇気ある行動が「命」を救う

救急隊到着までが生死を分ける

傷病者の命を救い、社会復帰に導くために必要となる一連の手順を「救命の連鎖」といい、それぞれの救命の場面で担当者が役割を引き継ぐことの重要性を表しているのが「救命のリレー（住民救急隊→医師）」です。このリレーのバトンをスムーズにつなぐことが重要であり、その第一走者となり得るのが私たち一般市民です。家庭や職場などでできる手当のことを応急手当といいますが、その場に居合わせた人（バイスタンダー）が速やかに応急手当を行った場合、救命効果が向上し治療の経過にも良い影響を与えることが医学的にも明らかにされています。松本広域消防局

119

「救命のリレー（住民救急隊→医師）」で到着までに応急手当が施されたかが命の分かれ目になります。自分自身や家族、友人など身近な人が、いつ当事者になるか分かりません。もしもその時に勇気をもって行動できるよう、日頃から備えておきたいものです。

応急手当講習

誰もが、救命処置が必要な現場に遭遇する可能性があります。松本広域消防局

救命の連鎖



119番、適正利用にご協力を！

実際に、こんな理由で救急車を呼ばれたケースがあります！

救命出動件数は年々増加しています

年間 約723万件

え!? すぐに来られないんですか?

近頃の病院まで運んで!

手を切っちゃった

虫にさされたよー

痛がなくなったから持ってきて

病院で待ちたくない

救命出動された人の約半数は軽症です

軽症 47.3%

中等症 43.5%

救急車はほんとうに必要な人のために…!

救急車の適正利用とは？
詳細は、お近くの二次窓口で申込み受けて救急隊利用申請書サイトへアクセスしてください。

一般財団法人 全国消防協会

救急車の利用は適正に

救命のために、いち早く適切な処置を施し、医療機関に搬送してくれる救急隊は、私たち一般市民が安心して暮らすために欠かせない地域の財産です。誰もが必要な時に救急車を利用するためには、一人一人が適切に利用する必要があります。

松本広域消防局管内で昨年あった救急出動の件数は、1万9896件で過去最高でした。救急車にも救急隊員にも限りがあります。タクシー代わりに救急車を呼ぶといったモラルに欠ける利用はしないようにしましょう。

緊急性を感じたら迷わず119番

救急車を適正に利用することは大切ですが、要請をためらったことで手遅れになるようなことがあってはなりません。傷病者の様子や事故の状況などから急いで病院に行ったほうが良いと感じた時は、迷わず119番して救急車を要請しましょう。迷った時の相談先として、10月1日の午前8時から運用が始まる長野県救急安心センター（#7119）も活用してください（詳細は次ページ参照）。

独立行政法人国立病院機構
まつもと医療センター
松本市村井町南2-20-30 TEL.0263-58-4567
小児から高齢者まで24時間365日対応しています

24時間365日対応の救命救急センター

社会医療法人財団 慈泉会
相澤病院
救急直通 TEL 0263-36-9999

医療法人 道悠会
松本中川病院
内科 糖尿病内科 脳神経内科 外科 脳神経外科 整形外科 眼科 リハビリテーション科
血液透析 健康診断 訪問看護 訪問リハビリ 通所リハビリ(デイケア)
松本市野溝西2-3-16 ☎28-5500 FAX.28-5625

医療法人 青樹会 24時間365日 専門チームが対応します
一之瀬脳神経外科病院
脳神経外科・神経内科・リハビリテーション科・放射線科・形成外科
〒390-0852 松本市島立2093 ☎48-3300 https://inh.or.jp

医療の現場で求められる製品や情報を通じて、社会に貢献したい—— 私たちの願いです。
JML 中日本メディカルリンク株式会社
https://www.jmlink.co.jp
松本市丸の内8-1 ☎0263-38-0411

明日の健康を見つめる
キッセイ薬品工業株式会社
本社: 〒399-8710 長野県松本市芳野19番48号
https://www.kissei.co.jp/



AEDを使った一般的な救命処置の手順

現在の心肺蘇生ガイドラインは、より質の高い胸骨圧迫の重要性が強調されています。

新型コロナウイルスが流行している状況では、すべ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。

- ◆成人の心停止に対しては、人工呼吸を行わずに胸骨圧迫とAEDによる電気ショックを実施する。
- ◆子どもの心停止に対しては、講習を受けて人工呼吸の技術を身につけていて、人工呼吸を行う意思がある場合には、人工呼吸も実施する。

1 安全確認

周囲の状況を確認。安全を確保する。

2 反応(意識)を確認する

傷病者の耳元で「大丈夫ですか」または「もしもし」と大声で呼び掛けながら肩を軽くたたき、反応があるかないかを見る

ポイント

- ・呼びかけなどに対して目を開けるか、なんらかの返答または目的のある動きがあれば「反応なし」と判断する
- ・けいれんのような全身がひきつるような動きは「反応なし」と判断する



3 助けを呼ぶ(119番通報とAEDの手配)

反応がなければ大きな声で助けを求め119番通報する(協力者がいる場合は「だれか」ではなく「あなた〇〇してください」と指名して要請する)

ポイント

- ・救助者が一人の場合や、協力者がいない場合には次の手順に移る前に、まず自分で119番通報をする。また、すぐ近くにAEDがあることが分かっている場合にはAEDを取りに行く
- ・119番通報すると、通信指令員が次の手順を指導してくれる(電話のスピーカー機能などを活用すれば、通信指令員の口頭指導を受けながら胸骨圧迫を行うことができる)



119番通報するときは

- ①「火事ですか、救急車ですか?」と聞かれる
 - ②落ち着いて、はっきりと「救急車が必要」と告げる
 - ③来てほしい場所を告げる(団地やマンションなどの場合は号棟、階数、号室まで細かく)
 - ④事故や病気の内容を告げる
- *携帯電話からの通報も局番なしの119番でつながるが、発信地が表示されない場合もあるため、できるだけ一般電話からの通報が望ましい(携帯からかける場合は必ず市町村名から伝える)

4 呼吸の確認

傷病者が「普段どりの呼吸」をしているかどうかを確認する

傷病者のそばに座り、10秒以内で傷病者の胸や腹部の上がり下がりを見て、普段どりの呼吸をしているか判断する

ポイント

- ・次のいずれかの場合には「普段どりの呼吸なし」と判断する
- ・胸や腹部の動きがない場合
- ・約10秒間確認しても呼吸の状態がよく分からない場合
- ・しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸がみられる場合(心停止が起こった直後には、呼吸に伴う胸や腹部の動きが普段どりでない場合や、しゃくりあげるような呼吸がみられることがある。これは「死戦期呼吸」とい、「普段どりの呼吸」ではない)



5 胸骨圧迫(心臓マッサージ)

- 傷病者に普段どりの呼吸がないと判断したら、ただちに胸骨圧迫を開始し、全身に血液を送る
- 胸の真ん中を、重ねた両手で「強く、速く、絶え間なく」圧迫する

胸の真ん中に、片方の手の付け根を置く
他方の手をその手の上に重ねる。両手の指を互いに組むと、より力が集中する
肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、傷病者の胸が約5センチ沈み込むように強く、速く圧迫する
1分間に100~120回の早いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫する
圧迫と圧迫の間(圧迫をゆるめるときは、胸がしっかりと戻るまで十分に力を抜く)



6 気道確保と人工呼吸

●救助者が人工呼吸の訓練を受けており、それを行う技術と意思がある場合は、胸骨圧迫と人工呼吸を30:2の比で行う。特に、小児の心停止では、人工呼吸を組み合わせた心肺蘇生を行うことが望ましい。(人工呼吸のやり方に自信がない場合や、人工呼吸を行うことにはためらいがある場合には、胸骨圧迫だけを行う)

- ・人工呼吸を行う際は、外傷の有無に関わらず、気道確保を頭部後屈あご先拳上法で行う。
- ・吹き込みは約1秒かけて行い、胸の上がりを確認できる程度とする。胸の上がりからなくても吹き込みは2回まで行う。また、手元に感染防護具があれば使用する。



AEDがある場合

心肺蘇生を行っている途中で、AEDが届いたらすぐにAEDを使う準備を始める

7 AEDの電源を入れ電極パッドを傷病者の胸に貼る

- 1.AEDを傷病者の近くに置き、ケースから本体を取り出す
- 2.AEDの電源を入れ、音声メッセージに従って操作する
- 3.電極パッドを貼る(貼る位置は電極パッドに絵で表示されているので、それに従う。貼っている間もできるだけ胸骨圧迫は続ける)

*AEDの電極パッド・モードの名称が変更された(右ページのCheck!を参照)



8 心電図の解析

9 ショックボタンを押す

ボタンを押す前に「みんな離れて」と誰かを呼ぶ、傷病者に誰も触れていないことを確認する

*令和3年7月に認可された「オートショックAED(ショックボタンを押す必要のない自動体外式除細動器)」の場合は、自動で電気ショックが実施される



10 心肺蘇生の再開

電気ショック完了後、音声メッセージに従い、ただちに胸骨圧迫を再開する

11 AEDの手順と心肺蘇生の繰り返し

AEDの点検

AEDは人命に重大な影響を与えるおそれのある医療機器です。設置者は日常点検や消耗品の管理を適切に行う必要があります。



Check!

AED電極パッド&モードの名称変更

小児用 → 未就学児用

成人用 → 小学生~大人用

AEDの電極パッドについては、小児用の使用年齢範囲が分かっていくという意見があり、記載された名称が変更されました。従来の「小児用パッド・モード」は「未就学児用パッド・モード」となります。使用対象は小学校に上がる前の子ども(乳児や幼児)です。従来の「成人用」は「小学生~大人用」となり、使用範囲は小学生以上です。ただし未就学児用パッドが入っていない場合は、乳幼児であっても小学生~大人用パッドを使って救命処置を行います。従来の表記で設置されているAEDについては、できるだけ早くラベルやシールを張るなどして対応するよう消防庁から通達が出されています。

日常点検での確認事項

消耗品の交換

電極パッドやバッテリーには使用期限や寿命があります。これらの交換時期が分かるように表示ラベルを付けておき、使用期限がきたら交換するようにしましょう。

インジケータの確認

AEDには、正常に動くかどうかを示すためのインジケータ(AEDの状態を確認するためのランプや画面)が付いています。日常点検の際に表示を確認し、記録しておくようにしましょう。

AEDは、いざという時に使えなくては意味がありません。定期的な点検を継続的に行うことが重要です。サポートサービスを活用したり、管理を委託したりしておけば安心です。詳しくは設置しているAEDの製造・販売会社に問い合わせてみましょう。



救急車呼ぶ?

病院に行ったほうがいい?

迷ったときは「#7119」

長野県救急安心センター

10月1日(日) 午前8時から運用開始

<受付時間> 平日:19:00~翌8:00 土・日・祝日:8:00~翌8:00

相談無料 対象は、おおむね15歳以上の大人で、看護師が電話で症状を聞き取りアドバイスします。ダイヤル回線、IP電話の場合は「☎026-231-3021」にかけてください。

*子ども(おおむね15歳未満)の場合は「#8000」(受付時間は毎日19:00~翌8:00)へ。

<問い合わせ先>長野県健康福祉部医療政策課 TEL:026-235-7131

「#7119」とは 急なケガや病気をしたとき、救急車を呼んだほうがいいか、今すぐ病院に行ったほうがいいかなど、判断に迷うことがあると思います。そんなとき、医療の専門知識を持った相談員からアドバイスを受けることができる電話相談窓口が救急安心センター事業「#7119」です。総務省消防庁が全国展開を進めている事業で、長野県では今年10月1日に始まります。

残暑も熱中症対策を!

秋といっても残暑厳しい9月は、まだまだ熱中症に気をつけなくてはならない季節です。油断せず熱中症予防行動を心がけましょう。意識がない、歩けない、反応がおかしいといった場合は迷わず救急車を要請してください。

熱中症予防行動



医療法人 藤森医療財団

藤森病院

〒390-0811 松本中央2-9-8 ☎(0263)33-3672 藤森病院 検索

正しい知識と少しの勇気が救命の第一歩

信州大学 | 医学部附属病院

SHINSHU UNIVERSITY
高度救命救急センター 直通:37-2222
〒390-8621 松本市旭3-1-1 TEL:(0263)35-4600(代)
https://www.hp.med.shinshu-u.ac.jp/

笑顔あふれる優しい病院

松本市立病院

松本市波田4417-180 TEL(0263)92-3027
https://www.mt-hsp.jp

AED 管理者様へ

AEDを設置したら、いつでも使用できるようにインジケータや消耗品の有効期限などを日頃から点検するようにしましょう。特に電極パッド、バッテリーの使用期限の確認、および期限内の交換の実施は確実に行う事が重要です。



(株)上條器械店

〒399-8760 松本市笹賀7600-19 TEL.0263-58-1711



AEDを使った救命処置の手順です。ぜひお役立てください。



市民タイムスのホームページから救命法ガイドをダウンロード出来ます。プリントアウトしてご活用下さい!



ご希望の方は「救命法ガイド」バナーからお進み下さい。



徳高病院

安曇野市穂高4634 ☎(0263)82-2474 https://www.hotaka-hospital.or.jp

滋養強壯 虚弱体質に!!
熟成ニンニク抽出液のちから!!



元氣は、最大の防御です。
キョーリンレオピリン®

お子様のアレルギー・アトピーなどもお気軽にご相談下さい。



女性スタッフが お話を伺います

処方薬 一般薬 横山薬局
松本中央1-20-1(伊勢町中央交差点角)
■営業/9:00~18:00 ■定休/木・日・祝日
※土曜日13:00まで
☎0800-800-7307



安曇野赤十字病院

救急医療の安全と安心を目指して
安曇野市豊科5685 ☎0263-72-3170 https://www.azumino.jrc.or.jp/

AEDはフクダ電子

AEDは人命救助のための医療機器です。AEDを設置したら、いつでも使用できるように、AEDのインジケータや消耗品の有効期限などを日頃から点検することが重要です。
FUKUDA DENSHI | フクダ電子長野販売株式会社
〒381-2205 長野県長野市青木町大塚866-1
TEL.(026)291-0100代



地域社会の繁栄のために。
PROSPERITY FOR LOCAL COMMUNITIES WORLDWIDE

鋼林株式会社
〒390-8722 松本市双葉8番10号 TEL.0263-27-6545 https://www.nabelin.co.jp