

2024 救命法ガイド

勇気を持って救命行動を

傷病者の命を救い、いつ自分が当事者になるかわかりません。救命処置を必要とする「救命の連鎖」といいます。家族や友人など身近な人である可能性もあります。「何もできなかつた」ではなく、やれることはやってみよう、日頃から備えておきたいものです。

救命の連鎖

心停止の予防 早期認識と通報 一次救命処置（心肺蘇生とAED） 二次救命処置と心拍再開後の集中治療

緊急性を感じたら迷わず119番

安心して暮らすために欠かせない地域の財産である救急車は、一人ひとりが適切に利用することが重要です。傷病者の様子や事故の状況などから緊急性が高いと思われる場合には、迷わず119番通報して救急車を要請しましょう。迷った時は、長野県救急安心センター（#7119）を活用してください。（下記参照）

迷ったときは「#7119」長野県救急安心センター

<受付時間>

- 平日 19:00～翌8:00
- 土・日・祝日、年末年始（12月29日～1月3日） 8:00～翌8:00

相談は無料。おおむね15歳以上の大人が、急な病気やケガ等で救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったときに、看護師等の相談員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。

● 緊急・重症の場合は迷わず119番通報しましょう ●

AEDの点検

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、記録しておきましょう。

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。

「AED」を使おう

救命のためには、①心停止の予防②心停止の早期認識と通報③一次救命処置④二次救命処置と心拍再開後の集中治療が必要とされ、万が一の場合には、その場に居合わせた一般市民も、救急隊到着まで適切な救命処置を行うことが求められます。

AED（自動体外式除細動器）は、心臓が心室細動という不整脈を起こしている場合に、電気ショックを与えて心室細動を取り除く機能を持った機械です。平成16年（2004）年に、一般市民のAED使用が認められ、現在は多くの場所でも使われるようになっています。誰でも使えるように手順が分かりやすく記載されているうえ、音声メッセージでガイドしてくれるので、必要な場合はためらわずにAEDを使って救命処置を行いましょう。身近な場所や、出かけた場所のAED設置場所を把握しておくことも心がけましょう。

AEDの使い方とAEDが届くまでの救命措置

フクダ電子ウェブサイトへリンク

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。

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。

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）。

4 呼吸の確認

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、普段どおりの呼吸をしているか判断する。

5 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

- 傷病者に普段どお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

強く（胸が約5cm沈み込むまで）
速く（100～120回/分のテンポで）

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ためらいがある場合には、胸骨圧迫だけを続ける。）

7 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

8 心電図の解析

9 ショックボタンを押す

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

救急医療の安全と安心を目指して

安曇野赤十字病院

日本赤十字社
安曇野市豊科5685 ☎0263-72-3170 <https://www.azumino.jrc.or.jp/>

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

医療法人 仁雄会

穂高病院

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

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)
松本市野満西2-3-16 ☎28-5500 FAX.28-5625

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。

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

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

正しい知識と少しの勇気が救命の第一歩

医療法人 藤森医療財団

藤森病院

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

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>

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

銅林株式会社

〒390-8722 松本市双葉8番10号 TEL.0263-27-6545 <https://www.nabelin.co.jp>

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。

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

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>

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/>

そこに、願いがある限り、

創業、江戸文化元年。 医薬品総合商社

研岡薬品株式会社

本社 松本市本庄1-5-14 電話(0263)33-3330(代)

AEDで、ひとりでも多くの命を救えたら——

AEDはフクダ電子

AEDは救命処置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 777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)