救命法ガイド2021

勇気ある行動が尊い命を救う

突然、目の前で人が倒れるなどの不測の事態が起きたとき、あなたはその人を救うために適切な行動ができるでしょうか―。急病や事故、災害などの緊急事態は、誰もが遭遇する可能性があるものです。9月9日は「救急の日」。この機会に、救急医療・業務に携わる人たちに感謝するとともに、緊急時の対応や基本的な救命処置について考えてみましょう。

救急隊到着までの応急手当が重要

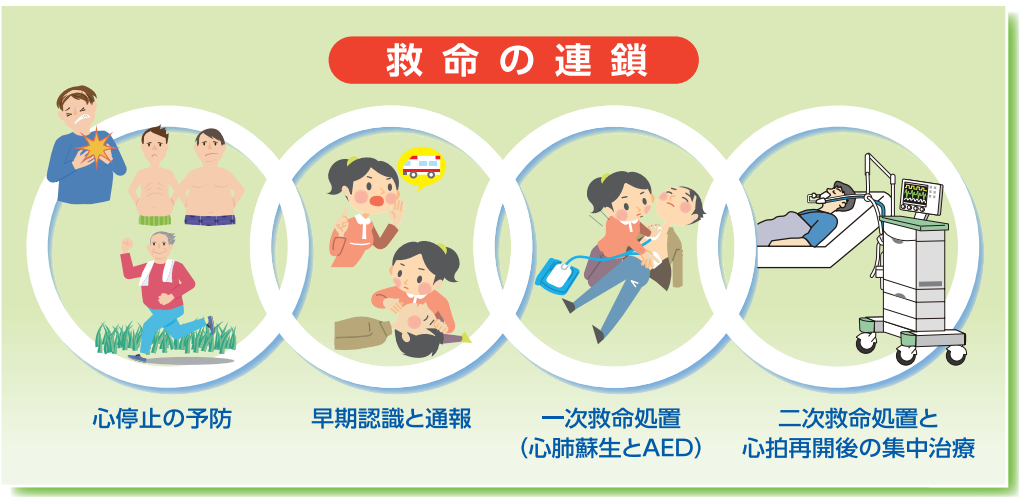
傷病者の命を救い、社会復帰に導くために必要となる一連の手順を「救命の連鎖」といい、それぞれの救命の場面で担当者が役割を引き継ぐことの重要性を表しているのが「救命のリレー（住民→救急隊→医師）」です。このリレーのバトンをスムーズにつなぐことが重要であり、その第一走者となりうるのが私たち一般市民です。

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なっています。そうした点からも第一走者であるバイスタンダーの役割は非常に重要です。

救急車到着までの時間は全国平均で約9分かかるとされています。心停止していた場合、救急車到着までに応急手当が施されたかが命の分かれ目となるといっても過言ではありません。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。もしもの時に勇気をもって行動できるよう、日ごろから備えておきたいものです。

応急手当講習

毎年、各消防署・出張所で一般市民を対象に応急手当講習会を実施している松本広域消防局は現在、新型コロナウイルス感染拡大の影響を考慮し、講習会の開講見合わせ等の対応をしています。同局のホームページで開講状況を掲載しています。また、パソコン等で心肺蘇生やAEDの活用について一連の流れを確認することが可能です。応急手当などについて知りたいことがあれば、最寄りの消防署や出張所、松本広域消防局警防課（☎0263・25・1699）に問い合わせてください。



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存在です。松本広域消防局管内で昨年あった救急出動の件数は、1万6210件でした。件数は年々増加傾向にあります。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。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。

救急車を適正に利用することは大切ですが、要請をためらい手遅れになることは避けなくてはいけません。救急車の要請に迷った時、傷病者の様子や事故の状況などから急いで病院に連れて行ったほうがいいと感じた場合では、迷わず119番に通報して救急車を要請してください。

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

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

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/

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

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感染症の流行を踏まえた市民による救急蘇生法についての指針

胸骨圧迫のみの場合を含め心肺蘇生はエアロゾル（ウイルスなどを含む微粒子が浮遊した空気）を発生させる可能性があるため、新型コロナウイルス感染症が流行している状況においては、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

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みる

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しぐさがなければ「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○○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

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「救急車が必要です」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「普段どおりの呼吸」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、普段どおりの呼吸をしているか判断する

ポイント

確認や観察の際に、傷病者の顔と救助者の顔があまり近づきすぎないようにする

次のいずれかの場合には「普段どおりの呼吸なし」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おりでない場合や、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」といい、「普段どおりの呼吸」ではない）

5 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

胸骨圧迫を開始する前に、ハンカチやタオルなどがあれば傷病者の鼻と口にかぶせる。マスクや衣服などでも代用できる

●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
●傷の真ん中を、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、胸がしっかり戻るまで十分に力を抜く

6 胸骨圧迫のみ続けましょう

●成人に対しては、救助者が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でも、人工呼吸は実施せずに胸骨圧迫だけを続けるようにする

●子どもに対しては、救助者が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、胸骨圧迫に人工呼吸を組み合わせる。その際、手元に人工呼吸用の感染防護具があれば使用する。感染の危険などを考えて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

※子どもの心停止は、窒息や溺水など呼吸障害を原因とすることが多く、人工呼吸の必要性が比較的高い

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）

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」と声を掛け、傷病者に誰も触れていないことを確認する

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

心肺蘇生の実施後

救急隊の到着後に、傷病者を救急隊員に引き継いだあとは、速やかに石けんと流水で手と顔を十分に洗う。傷病者の鼻と口にかぶせたハンカチやタオルなどは、直接触れないようにして廃棄するのが望ましい。

全国版救急受診アプリ Q助（きゅーすけ）

総務省消防庁が2017年から提供している全国版救急受診アプリ「Q助（きゅーすけ）」は、急な病気やケガをしたときに緊急度判定を支援し、医療機関を受診するタイミングや手段、利用できる医療機関や受診手段の情報を提供するためのアプリケーションソフト（アプリ）です。

該当する症状を画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応（「いますぐ救急車を呼びましょう」「できるだけ早めに医療機関を受診しましょう」「緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう」「引き続き、注意して様子をみてください」）が表示されます。その後、119番通報、医療機関の検索（厚生労働省の「医療情報ネット」にリンク）や、受診手段の検索（「全国タクシーガイド」にリンク）を行うことができるようになっています。スマートフォン版とWeb版があり、消防庁では救急車を呼ぶ目安としても活用してほしいと利用を呼びかけています。

症状の緊急度を素早く判定！　救急車を呼ぶ目安に！

サポートURL（消防庁のＨＰ）
https://www.fdma.go.jp/

まずはアプリを無料ダウンロード
PC版もこちらから

contents

1 緊急度の高い症状選択
それ以外は「どれにもあてはまらない」へ

2 年代の選択
大人（16歳以上）かこどもかを選択します。

3 症状選択
該当する症状を画面上で選択します。

4 結果画面
緊急度に応じた必要な対応が表示されます。

「AED」勇気を持って行動を！

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年に、救命の現場に居合わせた市民によるAEDの使用が認められて以降、学校、駅、公共施設、商業施設、企業等、多くの場所に設置されるようになりました。

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③一次救命処置と心拍再開後の集中治療**―がスムーズに行われることが必要とされ、万が一の場合には一般市民もバイスタンダー（その場に居合わせた人）として、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。消防庁の統計によると、心臓が原因の心肺機能停止で救急搬送された人は、令和元年だと全国で7万8884人に上ります。平均すると1日に200人以上が搬送されていることになります。AEDには、誰でも使えるように手順がわかりやすく記載されていますが、万が一の時にためらうことなくAEDを使った救命処置ができるように、身近なAEDの設置場所を把握しておくこと、そして応急手当講習会を受けておくことは大切なことです。「もしも自分の家族や大切な人が突然倒れてしまったら…」。そんな思いで救命について考えてみましょう。

「AEDの点検」

AEDは、平成16年に救命の現場に居合わせた市民による使用が認められて以降、多くの場所に設置されるようになりましたが、なかには適切に管理されていないものも皆無ではありません。AEDは人の生命および健康に重大な影響を与えるおそれのある医療機器のため、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。

日常点検での確認事項

インジケーターの確認

AEDには、正常に動くかどうかを示すためのインジケーター（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。

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。

点検は継続的に行うことが重要です。日常点検が難しい、忘れがちといった場合には、製造・販売会社が提供しているサポートサービスを活用しましょう。製造・販売会社などと契約し、AEDの管理自体を委託することも可能です。詳細については設置しているAEDの製造・販売会社に問い合わせましょう。

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

今回は特に、新型コロナウイルス感染症状況下での救命方法です。ぜひお役立ててください。

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。

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

滋養強壮 虚弱体質に!!
熟成ニンニク抽出液のちから!!
元気は、最大の防御です。
「キヨーレオピンW」
第3類医薬品
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
キヨーレオピン・レオピンファイブ・レピオンロイヤル取扱店
処方薬 一般薬 横山薬局
松本市中央1-20-1（伊勢町中央交差点角）
■営業/9:00～18:30 ※土曜日15:00まで ■定休/木・日・祝日
0800-800-7307

救急医療の安全と安心を目指して
日本赤十字社
安曇野赤十字病院
安曇野市豊科5685 ☎0263-72-3170 https://www.azumino.jrc.or.jp/

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のインジケーター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 長野県長野市青木島町大塚866-1 TEL.(026)291-0100(代)

Nabelin
地域社会の繁栄のために。
PROSPERITY FOR LOCAL COMMUNITIES WORLDWIDE
鋼林株式会社
■医薬事業部 ■在宅医療・介護事業部 ■医療システム事業部 ■化成品事業部 ■海外事業部 ■ヘルスフーズ事業部 ■ビジネスソリューション事業部 ■医薬原料事業部
〒390-8722 松本市双葉8番10号 TEL.0263-27-6545 https://www.nabelin.co.jp

信州大学 SHINSHU UNIVERSITY | 医学部附属病院
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://wwwhp.md.shinshu-u.ac.jp/

医療法人心泉会 上條記念病院
松本市村井町西 2-16-1 TEL0263-57-3800
http://www.kamijyomhp.or.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。

KAMIJO
(株)上條器械店
〒399-8760 松本市笹賀7600-19 TEL.0263-58-1711