

みんなで確認

# 命をつなぐの方法

その命

つなぎとめるのは

あなたの勇気

### ■タイムリミットは4分間

大切な人が倒れ、意識も呼吸もない。そのとき、あなたは どうしますか。「救急車を呼べば大丈夫だろう」、「後は消防や病院がどうにかしてくれる」。一刻を争う危険な状態。人に任せるだけでは大切な命を守ることはできません。

心肺停止状態に陥った時間が長ければ長くなるほど、倒れた人が蘇生できる可能性は急激に減少。人間の脳は、心臓が停止してから4分以内でなければ蘇生できないといわれています。タイムリミットは4分間。命を守るためには一秒でも早い対応が必要なのです。

### ■間に合えない救急車

久慈消防署では夜間も毎日

13人〜15人が勤務。24時間、出動要請にすぐに対応できるよう準備しています。

広い市内。基本は、久慈消防署が久慈地区、山形分署が山形町、野田分署が宇部町からの通報に対応します。

しかし、どんなに急いでも119番通報を受けてから救急車が到着するまでの時間は、市内で平均8.2分(平成20年の平均時間)。倒れた人の心臓が停止した場合、脳に蘇生リミットである4分以内に救急車が到着するのは、難しいのが現実です。

### ■命をつなぐ現場の力

救急車が到着するまでの間、倒れた人の手当てができるのは現場の人だけです。一秒でも早く119番通報をし、心肺蘇生法を行えば、心

肺停止状態になった人が助かる可能性は高くなります。

事実、現場の人たちの的確な対応のおかげで、心肺停止状態だった人が助かるケースが徐々に増えてきています。

逆に現場で対応できないと、救急隊の処置により心臓は動き出しても脳が蘇生せず、意識が戻らないことも。大切な命をつなぐ力が現場の人たちにもあるのです。現場と協力しより多くの命を助けるため、久慈広域連合消防本部では年間約100件の心肺蘇生法の講習を行い、普及に取り組んでいます。

9月9日は救急の日です。この機会に、命をつなぐリレの方法をみんなで確認しましょう。いざというとき、あなたの勇気と行動で、大切な人の命をつなぎとめるために。



命のために24時間全力を尽くす救急救命士ら消防署員。わたしたちの力を合わせることで、より多くの命を助けられる可能性があります



# 119

まずは正しい通報を



あせらずに、あわてずに…  
通報はあせらずに。正確な通報が早い到着につながります。

### 119番通報

- ①通報の内容＝火事なのか、救急なのかをお答えください。
- ②場所はどこか＝住所を詳しく正確にお答えください。住所が分からない場合は、近くにあるお店や施設などの目標物をお答えください。
- ③火事や傷病者の状況＝次のことをお答えください

### 火事の状況

- ・何が燃えているか。(建物、車、原野など)
- ・炎の勢いなど、どんな状況か。

### 傷病者の状況

- ・誰が倒れたのか。
- ・意識や呼吸はあるか。
- ・持病やかかりつけの病院はあるか。

- ④通報者の氏名など＝最後に通報した方の名前と電話番号をお答えください。



携帯電話の通報はより詳しい情報を

■携帯電話からの通報は現在地の特定に、より詳しい情報が必要になる場合があります。目標物など詳しくお答えください。

# 心肺蘇生法

救急車が到着するまで、命をつなげられるのはわたしたち。すべきことは、そう。心肺蘇生法です。大切な人を救うためにもみんなで手順を確認しましょう。



**1 意識を確認**  
軽く肩をたたき、耳で「大丈夫ですか?」と声を掛けます。返事がない場合は意識がないと判断します。



**2 助けを呼ぶ**  
「誰か来てください」と大声で助けを呼びます。人が来たら119番の通報とAEDを持ってくるよう指示。助けがない場合は自分で119番通報をします。



**3 気道確保と呼吸確認**  
額に手を当て、もう一方の手の2本指で顎を持ち上げ気道を確保。次に自分の顔を相手の口と鼻に近づけ、胸の動きも見ながら呼吸を確認します。



**4 人工呼吸**  
呼吸がない場合は、親指と人さし指で鼻をつまみ、相手の口を覆うようにしてゆっくり息を吹き込みます。人工呼吸は2回。胸の動きも見て、肺に空気が入っているかも確かめます。



**5 心臓マッサージ**  
2回の人工呼吸の後にはすぐに30回の心臓マッサージ。胸の真ん中に重ねた両手を置き、肘を伸ばして体重を掛け、胸が4〜5cm沈むように圧迫します。人工呼吸2回と心臓マッサージ30回が1セット。これを何度も続けます。



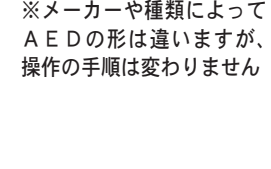
**6 AEDを使用**  
AED(自動体外式助細動器)が届いたらすぐに電源を入れ、音声に従い次の流れで作業します。



①電極パッドを患者さんの胸に張る(心臓マッサージは続けたまま)



②AEDが心電図を自動解析。(患者さんに触れないよう注意)



③ボタンを押して電気ショックを実行。(患者さんから離れるよう周りの人に呼び掛ける)  
電気ショックの後は心臓マッサージ30回と人工呼吸2回のセットを2分間に5サイクル行います。AEDは2分後に自動で心電図を解析します。

※メーカーや種類によってAEDの形は違いますが、操作の手順は変わりません

## Message

必要なのは勇気 救える命がきっとある



久慈消防署・第二警防救急係係長 久慈 剛史 (たけし) 消防司令

誰がいつ倒れるか分かりません。その現場に皆さんも明日、遭遇するかもしれません。心肺蘇生法は、すべての人に関係することなのです。

久慈広域連合消防本部では、心肺蘇生法を広めるために平成17年度から学校や医療機関と協力の普及活動を行っています。学校の先生が心肺蘇生を学び、学校で子どもたちに教える。この全国初の取り組みによって、子どもたちにも命を守るという大切な意識が根付いてきています。

人が倒れた場面に遭遇したとき、必要なのは勇気です。その勇気で救える命がきっとあります。

この心肺蘇生法を知ること、あなたの大切な人の命を守ることもできるかもしれません。



着々と普及が進む心肺蘇生法。上・先生が子どもたちに心肺蘇生法を指導(7/14・小袖小)下・看護師らも講習で手順を再確認(7/16・金子クリニック)