

## 応急手当奨励制度

従業員、利用客、地域の方々の尊い命を守るため、応急手当の必要性について深く認識し、助け合いの精神による救護体制づくりを目的とした制度です。

救命講習を積極的に受講している、一定の要件を満たした事業所、商店街、町会、自治会、教育機関等に対して「優良証及び優良マーク」を交付しています。



### 交付要件

- ① 事業所や商店街、地域で救命講習の普及を推進する人（応急手当普及員など）が養成され、救命講習の普及に活用されていること。
- ② 交付対象毎に、総数（従業員数等）の30%が、有効期限内にある救命講習修了者であること。



救命講習受講優良証



優良マーク

緊急ではないけれど…交通手段がない！！

患者等搬送事業者、サポートCabのお問い合わせは

**東京民間救急コールセンター**

ナビダイヤル オークス・オーキョウ・オーキョウ

**TEL 0570(039)099**

平日 9時から17時 オペレーターによる案内  
上記以外 自動音声メッセージによる案内

PHSやIP電話などからは、つながらない場合があります。

その場合は **03(3262)0039** におかけ直してください。

「病院へ行った方がいいのかな？」**迷ったら**  
「救急車を呼んだ方がいいのかな？」

**東京消防庁救急相談センター** 24時間対応 年中無休

**#7119**

つながらない場合は…

**23区 03(3212)2323**

**多摩地区 042(521)2323**

東京消防庁 東京都医師会 東京都福祉保健局

東京消防庁 〒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

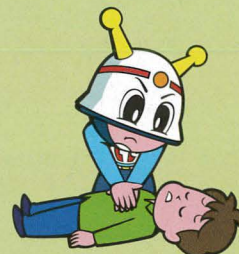
東京消防庁ホームページ  
http://www.tfd.metro.tokyo.jp



モバイルサイト  
画像を携帯電話で  
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、印刷用の紙で  
リサイクルできます。

# 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	90分	胸骨圧迫とAEDの使用方法を中心としたコース
普通救命講習	3時間	心肺蘇生、AEDの使用方法、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/>

# 命を救う 応急手当

First Aid Save Lives

## 「救命の連鎖」 (Chain of Survival)

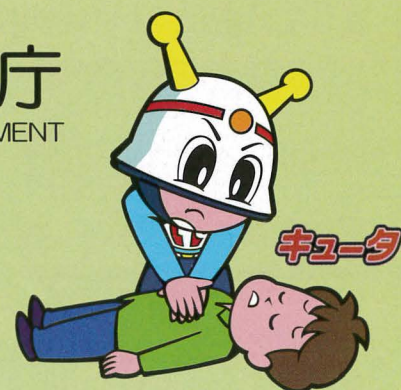


大切な命を救うために必要な行動を、迅速に途切れることなく行う重要性を表しています。

- 心停止の予防
- 早い発見と通報
- 早い心肺蘇生と除細動
- 二次救命処置

救うのは 一番近くの あなたの手  
(平成26年度東京消防庁救急標語)  
作者 あべ ひなの  
阿部 媛名乃さん(大田区在住)

東京消防庁  
TOKYO FIRE DEPARTMENT





# AED（自動体外式除細動器）を用いた応急手当の要領

AED（自動体外式除細動器）とは… **Automated External Defibrillator** の頭文字を取ったものです。

## 1. 肩をたたきながら声をかける

わかりますか？



## 2. 反応がなかったら、大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼

誰か来て下さい！  
人が倒れています。

あなたは119番通報してください。  
あなたはAEDを持ってきてください。



## 3. 呼吸を確認する

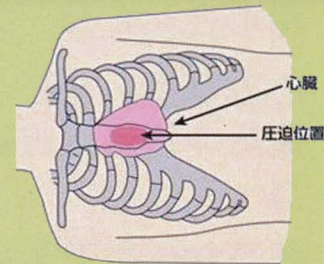
胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか、10秒以内で確認します。



## 4. 普段どおりの呼吸がなかったら、すぐに胸骨圧迫を30回行う



胸骨圧迫30回



胸骨圧迫は胸の真ん中

## 5. 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2回

- ・口対口の人工呼吸がためられる場合
- ・一方向弁付人工呼吸用具がない場合
- ・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。

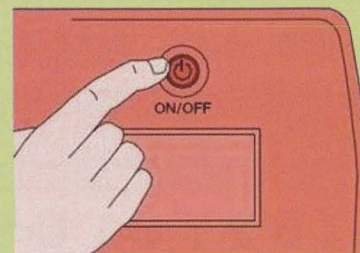
※ 人工呼吸用マウスピース等を使用しなくても感染危険は極めて低いといわれていますが、感染防止の観点から、人工呼吸用マウスピース等を使用したほうがより安全です。

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。

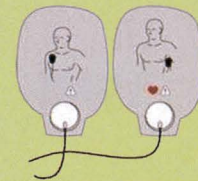
## 6. AEDが到着したら

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。



## 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。



※おおよそ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。

## 8. 電気ショックの必要性は、AEDが判断する。

離れて下さい。



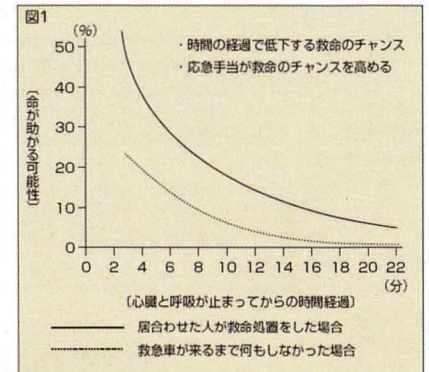
心電図解析中は、傷病者に触れてはいけません。

## 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 et al. Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. Resuscitation 47:59-70, 2000. より、一部改変して引用

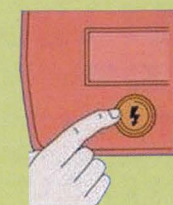
救命の可能性は時間とともに低下しますが、救急車が到着するまでの間、居合わせた人が応急手当を行うことにより、救命の可能性が高くなります。

## 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（体型によっては片手）
	深さ	少なくとも5cm (深さは体格に合わせる。目安は小児は胸の3分の1、小学校高学年ぐらいの体格なら5cm)
	テンポ	少なくとも100回/分
人工呼吸	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。