

応急手当奨励制度

従業員、利用者、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 オークンキョウ オークンキョウ

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、印刷用の紙へ
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)

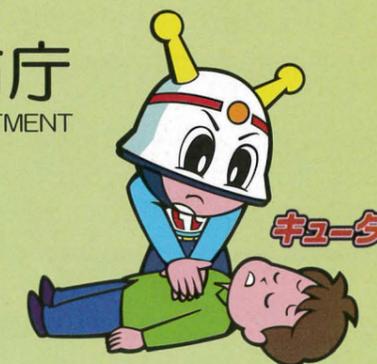


大切な命を救うために必要な行動を、迅速に途切れることなく行う重要性を表しています。

- 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

誰か来てください！
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

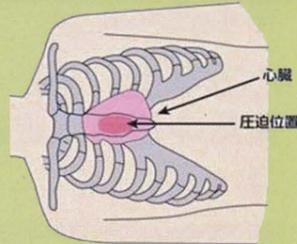
胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか、10秒以内で確認します。



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

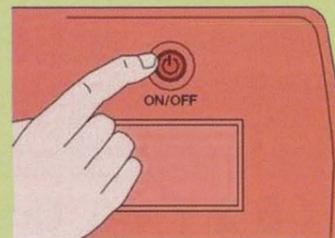
人工呼吸を行わず、胸骨圧迫続けます。

※ 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。

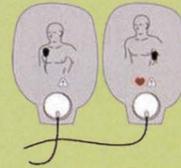
6. AEDが到着したら

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歳ぐらいまでは、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。



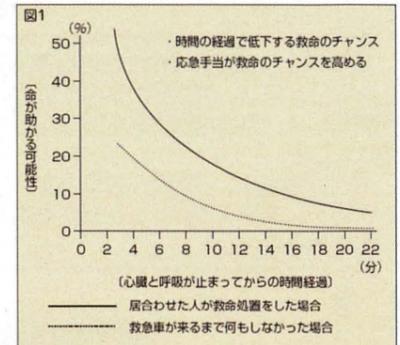
心電図解析中は、傷病者に触れてはいけません。

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

	位置	胸骨の下半分 (目安は胸の真ん中)
胸骨圧迫	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。