

異物の除去

食物などが口やのどに詰まっている状態が強く疑われる場合に行います



背部叩打法

手のひらの付け根で肩甲骨の間を力強く連続してたたきます。



咳をすることが可能であればできる限り続けさせましょう。咳は異物除去に最も効果的です。



ハイムリック法

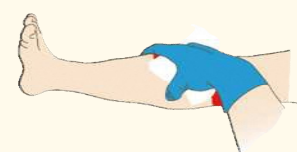
片手で握りこぶしを作り、親指側をへそより少し上に当てます。その上をもう一方の手で握りすばやく手前上方に突き上げます。

止血

体内の血液の30%を失うと生命に危険を及ぼすといわれており出血量が多いほど迅速に止血手当を行う必要があります

直接圧迫止血法

傷口の上にタオルやハンカチを当て直接圧迫します。片手でも止まらないときは両手で体重を乗せながら圧迫します。血液に直接触れないよう手袋やビニール袋を使用しましょう。



法的責任

応急手当をした後に、責任を問われることに不安を感じる方もいらっしゃると思います。しかし日本では悪意や重大な落ち度がなければ、その結果の責任を法的に問われることはないと考えられています。また現場に居合わせた市民がAEDを用いることは医師法違反にならないことも確認されています。大切なことは、勇気をもって一刻も早く応急手当を行うことです。



心的ストレス

応急手当の現場に遭遇すると、その後に心的なストレスで不安感や気分の落ち込みなどが生じることがあります。多くの場合、時間の経過により軽減していきませんが、症状が強い場合や長く続く場合は、自分一人で思い悩まずに、身近な人や専門家等に相談してください。

新潟市では「こころの健康センター」で専門家によるアドバイスを受けることができます。
電話 025-232-5560 (相談専用)



※参考文献 「[改訂6版]救急蘇生法の指針2020(市民用・解説編)」、(株)へるす出版、2021年9月



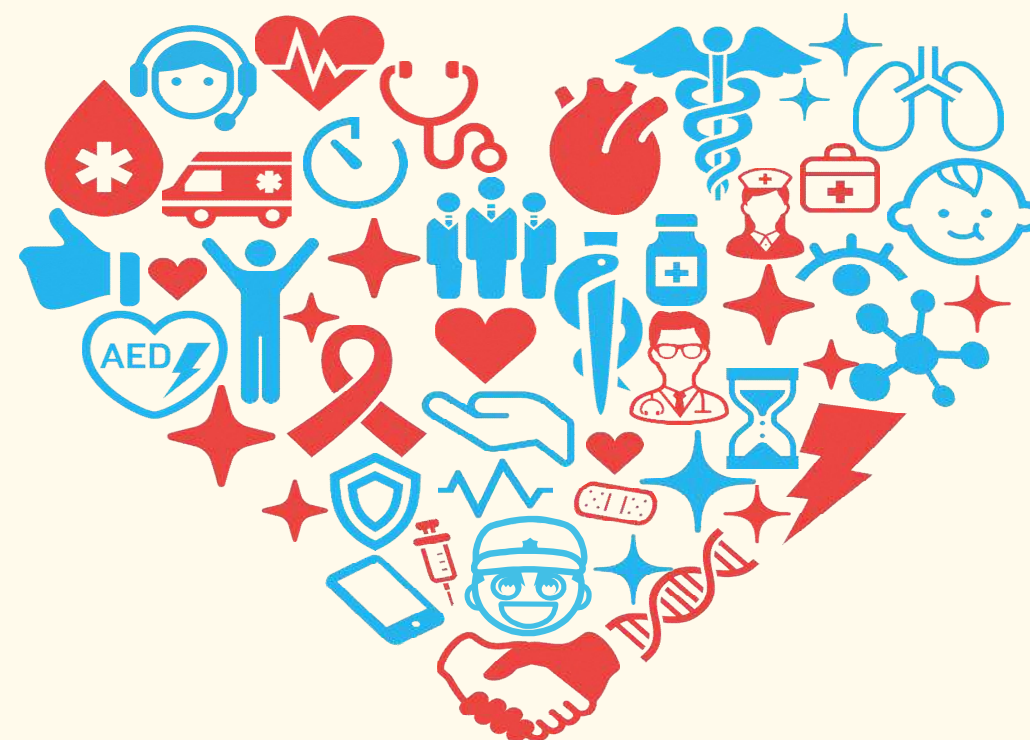
にいがた救命サポーター制度

新潟市では119番通報時に心肺停止が疑われる場合、救急現場の近くに設置されているAEDを活用することで救命率の向上を目指す取組みを行っています。消防指令管制センターの指導で通報場所近くの協力事業所からAEDを届けてもらう又は通報者などにAEDを貸出してもらい、救急隊が到着する前に、一刻も早い電気ショックを行うものです。

手技		成人（思春期以降）	小 児 1歳から思春期以前（目安：中学生まで）	乳 児（1歳未満）
胸骨圧迫	位置	胸の真ん中（左右の真ん中で、かつ、上下の真ん中）。 （必ずしも衣服を脱がせて確認する必要はない）		
	方法	一方の手のひらの付け根を当て、その手の上にもう一方の手を重ねる。	成人と同じ。体格に応じて片手で行ってもよい。	手の指2本を用いる。
	強さ	胸が約5cm沈み込むようにしっかり圧迫する。	胸の厚さの約3分の1沈み込む程度に圧迫する。	
	速さ	圧迫の速さは100～120回/分の速さ。		
気道確保		怪我の有無に関わらず、気道確保は頭部後屈あご先挙上法で行う。		
人工呼吸		約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を吹き込む。（感染防護具の使用が望ましい。） ※人工呼吸ができないか、ためられる場合は、人工呼吸を省略し胸骨圧迫を継続する。		

やさしい 応急手当ガイド

新潟市消防局 ガイドライン2020対応



心停止の予防

早期認識と
通報

一次救命処置

二次救命処置と
集中治療

救命の連鎖

傷病者の命を救い社会復帰に導くために必要な4つの輪をいいます
この4つの輪を途切れることなくリレーさせることが救命率を高めます
救命の第一走者はその場に居合わせた人つまりあなたなのです
まずはあなたが119番通報し救命のリレーをスタートさせてください

成人の心肺蘇生法

けがや病気の中で最も緊急を要するものは心臓や呼吸が止まってしまった場合です。傷病者を社会復帰へ導くためすみやかに救命のリレーをスタートさせましょう。

1

反応の確認

肩をたたいたり軽く体をゆするなどしながら大声で呼びかけましょう。

2

助けを呼ぶ

反応がない又は判断に迷う場合119番通報とAEDを手配しましょう。

3

呼吸の確認

普段どおりの呼吸をしているか胸、腹部の動きをざっと見て確認しましょう。普段どおりの呼吸がない、わからない場合は呼吸停止と判断します。

死戦期呼吸 | 二次元コードから確認できます
いっけん呼吸があるように見えますが、あえぐ様な呼吸であったりあごを動かしているだけだったり口をパクパクさせているような状態をいいます。呼吸停止と判断し速やかに胸骨圧迫を行いましょう。※動画配信元の許可を得て掲載しています

4

胸骨圧迫

強く 約5cm沈むまで
速く 1分間に100回～120回
絶え間なく 中断を最小にする

体重を利用
腕はまっすぐ
しっかり押し しっかり戻す
手のひらの付け根で圧迫

圧迫位置の目安は胸の真ん中

5

人工呼吸 ★省略可

気道確保
頭部後屈あご先挙上法
●片手を額に当てます
●もう一方の手の人差し指と中指をあご先に当てます
●頭を後ろにのけぞらせあご先を上げます

●額側の手で相手の鼻をつまむ
●口を大きく開け相手の口をおおう
●吹き込みは約1秒かけて胸が軽く上がる程度
●吹き込みは2回、10秒以内で行う
その後は・・・
●胸骨圧迫と人工呼吸は30：2で行う
●可能な時は2分を目安に交代する

AEDが到着したら

心停止の原因には心臓がブルブルと震える心室細動が多くあります。その場合はAEDによる電気ショックで心臓の動きを元に戻すことが重要です。

1

電源を入れる

電源を入れれば自動的に音声流れます指示に従いましょう

2

パッドを貼る

3

コネクター接続

4

安全確認

誰もふれていないことを確認します

5

ショック

6

圧迫再開

速やかに胸骨圧迫を再開します

- 基本的にどの機種を使っても操作は同じです。ただし、ショックボタンを押さなくても、自動的にショックされる機種もあります。
- 乳児を含む未就学児へは未就学児用パッドを使います。なければ小学生～大人用パッドのままで構いません。

感染防止
すべての血液、体液には感染する危険性があると考え対応します。感染防護具、ビニール袋の活用、人工呼吸の省略など直接触れないよう感染防止対策をおこないましょう。

回復体位
反応はないが呼吸がある場合、回復体位にして救急隊の到着を待ちましょう。

下あごを前に出し
手の甲に顔をのせる
上側の足で体を支える

口頭指導
心肺蘇生法が分からなかったり忘れてた場合でも119番の電話を通じ通信指令員から指導を受けることができます。通報の際はあせらずに簡潔に状況を伝えましょう。

心肺蘇生とAEDの流れ

- 1 反応の確認→無→ 119とAED
- 2 呼吸の確認→無→ 胸骨圧迫
- 3 胸骨圧迫×30 人工呼吸×2
- 4 AEDの電源→メッセージに従う

救急隊が到着するまでがんばりましょう！

携帯用 救命カード

5cm

119 AED

強く 速く 絶え間なく