

応急手当の方法

心肺蘇生法

目の前で突然人が倒れたときや反応がないときは、すぐに「心停止」を疑いましょう。
心停止を疑った場合、そばに居合わせた人は、**すぐに119番通報し、救急車が来るまでに、速やかに応急手当(心肺蘇生法)を行う必要があります。**

1 反応を確認

大丈夫ですか?



反応がなければ

2 助けを呼ぶ

■119番通報とAEDの手配をします。周りに人がいない場合は、自分で119番通報しましょう。

人が倒れています!
誰か来てください!

119番とAEDをお願いします!



3 呼吸の確認

■「普段どおりの呼吸」をしているか、胸や腹の膨らみで確認します。「普段どおりの呼吸」が分からない場合も、胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始してください。

胸や腹の膨らみで確認



呼吸がなければ

4 胸骨圧迫の開始

「強く・速く・絶え間なく」

■胸の真ん中を肘をまっすぐ伸ばし、両手を重ね手の付け根の部分に体重をかけ、胸が約5cm沈み込むよう垂直に圧迫します。

■1分間に100~120回のテンポで行います。周囲に複数の人がいれば、交代して行ってください。
※人工呼吸ができれば胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返します。

強く・速く・絶え間なく



AEDが来るまで胸骨圧迫を繰り返す

AEDは音声メッセージどおりに、簡単に操作できます

政府広報オンライン「いざという時のために 応急手当の知識と技術を身につけておきましょう」
(<https://www.gov-online.go.jp/usufu/article/200801/1.html>)を加工して作成

応急手当講習 記録

いざという時のために講習会に参加して、応急手当の知識と技術を身につけておきましょう。また繰り返し訓練し、自信をつけましょう。

日付	講習名	確認者
/		
/		
/		
/		
/		
/		

サステナブル ライフ サポート プログラム(SLSP)

中山間地域での救急要請の際には、ただ救急車を待つのではなく、住民の手で命をつなぐことが必要です。このようなことから令和5年度に「安心・安全なまちづくりに向けた救命救急体制」について、藤岡地域会議が市長へ提言を行いました。

提言の中では、地域の有志で立ち上げた「SLSP」を中心に、AEDの取扱いを含めた応急手当の正しい知識を学ぶ場を提供し、地域全体で意識を向上させることを取組としています。

AEDの設置が進み、AEDを使いこなせる住民が増えることで救命率が向上し、また互いに助け合う気持ちが育まれることで、藤岡が「住みたいまち、住み続けたいまち」となることを期待しています。

