

勇気をもって『何か一つ』でも行動しよう

# つなげよう

## 救命のリレー

【住民→救急隊→医師】



『救命の連鎖』は  
傷病者の命を救い  
社会復帰に導く

### 救命の連鎖

心停止  
の予防

早期認識  
と通報

一次救命処置  
【心肺蘇生とAED】

二次救命処置  
【心拍再開後  
の集中理療】

最初の3つの輪は、現場に居合わせたみなさんにより行われることが期待されます。まず、現場で心肺蘇生を行った方が生存率が高く、AEDを使用し、電気ショックを行った方が、生存率や社会復帰率を高めます。

救急隊の到着を待つことなく早期に実施されることが大切なのです。

できるだけ早期に「胸骨圧迫」との考え方から

## 心肺蘇生の手法が変わりました

### 【大きく変わった3点】

#### ①「見て・聞いて・感じて」の廃止

「救助者が呼吸確認を実施するときには、気道確保を行う必要がなくなりました。その代わりに、胸と腹部の動きの観察に集中する。

#### ②手順（手技）の変更

まず、肩を叩きながら「大丈夫ですか？」と声をかけて反応がなければ、応援・通報。

「呼吸をしてないか、死戦期呼吸（あ

えぎ呼吸）のみであれば、直ちに胸骨圧迫を開始します。

#### ③より強く、より速く、絶え間なく：

胸骨圧迫の手技に関しては大きな変更点はありませんが、今まで以上に「強く、速く、絶え間なく」が強調されました。

- 成人に対する圧迫の深さは5センチ以上。
- 圧迫のテンポは100回／分以上。

## 新設 ① 救命入門コース ② 小児・乳児・新生児

### 応急手当講習

平成元年より本町で実施している普通救命講習は、約2400人の方がこれまで受講しています。

この度「救命入門コース」の創設と小

児・幼児・新生児を対象とした講習に対応することを目的に「普通救命講習III」を創設いたしました。

◇救命救急講習のお申し込みは  
上士幌消防署救急係（☎212519）まで

# おとな・小児の救命処置

## 1 反応(意識)を確認する。



傷病者の耳元で「大丈夫ですか」または「もしもし」と大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるかないかをみます。

----「反応なし」とはこんなとき----

- 呼びかけに目を開けない。なんらかの返答がない
- けいれんのような全身がひきつるような動きをする

## 3 呼吸の確認



傷病者が「普段どおりの呼吸」をしているかどうかを確認します。

----普段どおりの呼吸なしとは----

- 胸や腹部の動きがないとき
- 約10秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない
- 途切れ途切れに起きる呼吸がみられる

## 5 人工呼吸

30回の胸骨圧迫終了後、口対口人工呼吸により息を吹き込みます。

### (1) 気道確保

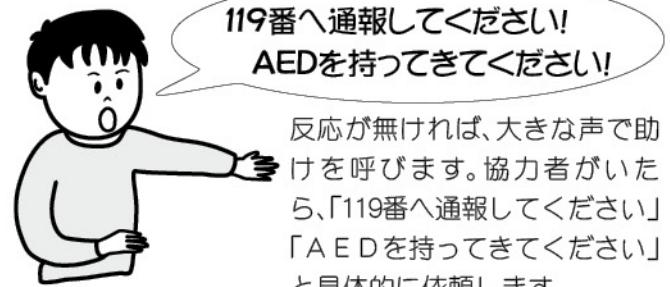
- 傷病者ののどの奥を広げて空気を肺に通しやすくします

### (2) 人工呼吸

- 気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人さし指で傷病者の鼻をつまみます
- 口を大きく開けて傷病者の口を多い、空気をもれないようにして、息を約1秒かけて吹き込みます
- 傷病者の胸が持ち上がるのを確認します
- 一旦口を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます

■吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫に進みます

## 2 助けを呼ぶ



119番へ通報してください!  
AEDを持ってきてください!

反応が無ければ、大きな声で助けを呼びます。協力者がいたら、「119番へ通報してください」「AEDを持ってきてください」と具体的に依頼します。

----協力者がいないときは----

- 自分で119番してください

## 4 胸骨圧迫

傷病者に普段どおりの呼吸がないと判断したら、ただちに胸骨圧迫を開始し、全身に血液を送ります。



- 胸の真ん中を重ねた両手で、強く、速く、絶え間なく
- 肘をまっすぐ伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、傷病者の胸が5cm沈むほど強く
- 1分間に100回の速いテンポで30回連続して絶え間なく
- 圧迫を緩めるときは胸がしっかり戻るまで十分に力を抜く

■小児に対しては、両手または片手で、胸の厚さの約1/3が沈むほど強く圧迫します

## 6 (胸骨圧迫と人工呼吸) 心肺蘇生の継続



胸骨圧迫を30回連続して行った後に、人工呼吸を行います。  
救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。

AEDからの音声メッセージに従ってください。

## 7 AEDの使用

電極パッドを貼る位置は、電極パッドに表示されている絵に従います。



# 乳児の救命処置



## 1 反応(意識)を確認する。

声をかけながら反応があるかないかを確かめます。このとき、足の裏を刺激することも有効です。

## 2 助けを呼ぶ

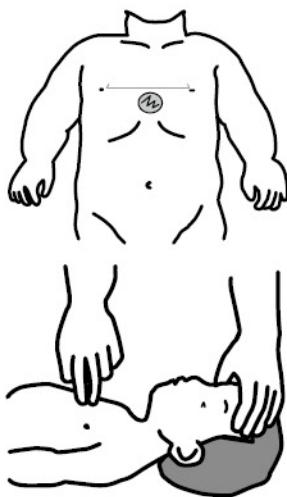
反応が無ければ、大きな声で助けを呼びます。協力者がいたら、「119番へ通報してください」「AEDを持ってきてください」と具体的に依頼します。

---協力者がいないときは---  
○自分で119番してください

## 3 呼吸の確認

傷病者が「普段どおりの呼吸」をしているかどうかを確認します。

## 4 胸骨圧迫



- 圧迫の位置は両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とした胸の真ん中です
- 胸骨圧迫は指2本で行います
- 1分間に少なくとも100回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します
- 圧迫の強さ(深さ)は、胸の厚さの約1/3を目安として十分に沈む程度に、強く、速く、絶え間なく、圧迫します

■乳児だからといって、こわごわと弱く圧迫しては効果が得られません

## 5 人工呼吸

準備が出来次第、人工呼吸を開始します。基本的にはまず、胸骨圧迫を開始した後、気道確保を実施して人工呼吸を2回行いますが、胸骨圧迫よりも早く人工呼吸を行えるのであれば、人工呼吸から心肺蘇生を行ってもかまいません。

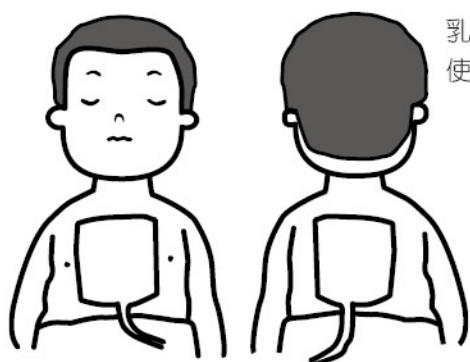
○乳児の大きさでは、口対口人工呼吸を実施することが難しい場合があります。この場合は、傷病者の口と鼻を同時に自分の口で覆う口対口鼻人工呼吸を行います。



## 6 (胸骨圧迫と人工呼吸) 心肺蘇生の継続

胸骨圧迫を30回連続して行った後に、人工呼吸を2回行います。救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。

## 7 AEDの使用



乳児にもAEDを使用できます。

■電極パッドを貼る位置は、電極パッドに表示されている絵に従います

## 乳児に対する 気道異物除去の方法

- ただちに119番通報を誰かに依頼し、異物除去を行ってください
- 背部叩打と胸部突き上げを実施します

### 【背部叩打法】



- ①片腕の上に乳児をうつぶせに乗せ、手のひらで乳児の顔を支えながら、頭部が低くなる姿勢にします。
- ②もう一方の手の付け根で背中の真ん中を異物が取れるか反応がなくなるまで強くたたきます。

### 【胸部突き上げ法】



- ①片腕の上に乳児の背中を乗せ、手のひらで乳児の後頭部をしっかりと支えながら、頭部が低くなるよう仰向けにし、もう一方の手の指の2本で、胸の真ん中を力強く数回連続して圧迫します。

# 子育て支援センター通信

■子育て支援センター  
☎2-4152（新館、杉山）

新事業

## お誕生日会

お誕生日会

「すくすく広場」・「のびのび広場」では毎月1回、お誕生日対象児へ、ささやかなお祝い会を行っています。

対象月の方は、お気軽にスタッフへお申し出ください。

手形・写真を貼れる記念カードも用意しています♪

※日程につきましては、つくしんぼ・広報「まちなかカレンダー」などで確認してください。

※毎月第4週目を予定していますが、他事業などにより変更になることがあります。



UPPER

# 気になる情報 ピックアップ報

## 第48回 上士幌町家畜品評会

◆日 時 6月11日(日) 10:00 ~  
◆場 所 上士幌町農村多目的広場  
(ホクレンスタンド東側)

◆審 査 乳牛の部 出品予定 35頭  
肉牛の部 出品予定 15頭  
馬 の 部 出品予定 20頭



### ◆催し物

◎上士幌産農産物即売会～アスパラ、豆缶  
を特価で提供致します。

◎おいしい豚汁をJA女性部のみなさんが無料で提供いたします。

(お一人様一杯まで。持ち帰り不可。)

◎乳牛の部順位予想投票～審査結果を予想すると正解者に景品を贈呈。

■町内の優秀な家畜が勢揃い。各種催し物もありますので、ぜひ、お気軽にご来場ください。

※お問い合わせは、町農林課畜産担当(内線246)またはJA畜産課  
(☎2-2131)まで

## 公共施設の在り方を考えるワークショップ

◆日 時 6月27日(水) 18:30 ~ 【受付 18:00】

◆場 所 上士幌町商工会 会議室

○講演 18:30 ~ 19:00

### まちの整体

#### ～健康で幸せな上士幌の将来へ向けて～

▶講師：北海道大学大学院工学研究院 森 嶽 教授



講師：森 嶽 教授

すぐる  
1973年、兵庫県尼崎市生まれ。  
大阪大工学部建築工学科卒。  
大阪大大学院工学研究科博士課程を終了後、01年に北大大学院工学研究科助手に着任。06年に助教授(准教授)となり、10年から同大学院工学研究科教授。03年から1年間、米国ウィスコンシン大ミルウォーキー校で客員研究員も務めた。

○ワークショップ 19:30 ~ 21:00

### みんなで考えよう公共施設

▶北海道大学大学院研究院生と一緒に考えよう。

■事前のお申し込みが必要です。

※お申し込みやお問い合わせは、企画財政課企画担当(内線265)閑、岩隈まで