

## 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

## 応急手当を安心して安全に行うために

- ・ 応急手当の実施について、我が国では、直接に定めた法律はありませんが、市民が善意で実施した行為に関しては、責任を問われることはないと考えられています。
- ・ まずは、自分の安全を第一に行動してください。
- ・ 感染防止に十分注意してください。特に血液に直接触れることは、絶対にさけましょう。
- ・ 血液が付着してしまった場合は、ただちに流水で流し、消防隊員や救急隊員に必ず伝えてください。
- ・ 応急手当の実施した内容を、駆け付けた消防隊員や救急隊員に伝えてください。

病院へ行く？  
救急車を呼ぶ？  
急な病気やけがで迷ったら

東京版 救急受診ガイド

東京消防庁ホームページで提供中

携帯電話用 スマートフォン用

☎電話での相談は 東京消防庁救急相談センター ☎7119

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)

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。

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



## 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	45分	ステップアップ不可 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	90分	ステップアップ可能
普通救命講習 (自動体外式除細動器業務従事者)	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(90分)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
- ☎ 心停止の早期認識と通報
- 📄 早い心肺蘇生とAED
- 📄 二次救命処置

大切な 命を救う その勇気  
(平成28年度東京消防庁救急標語)  
作者 芳原 さら さん(中野区在学)

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. 肩を軽くたたきながら声をかける



わかりますか？

2. 反応がない、又は判断に迷う場合は、大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼する

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。

119番通報時や出場する救急隊から応急手当の方法について電話でお伝えする場合があります。

## 3. 呼吸を確認する

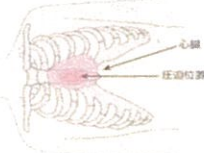
胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか、10秒以内で確認します。



## 4. 普段どおりの呼吸がない、又は判断に迷う場合は、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. 訓練を積み技術と意思がある場合は、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。



- ・人工呼吸の方法を訓練していない場合
- ・人工呼吸用マウスピース等がない場合
- ・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、胸骨圧迫を続けます。

※ 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。



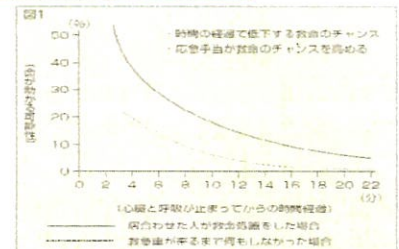
心電図解析中は、傷病者に触れてはいけません。

## 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

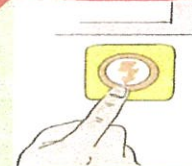


Holmberg M et al. Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. Resuscitation 47:267-270, 2003. より、一部を転記して引用

## 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)	
	方法	両手 小児：両手又は片手 乳児：指2本
深さ	約5cm (小児・乳児は胸の約3分の1)	
テンポ	100回～120回/分	
人工呼吸	量	胸の上がりが見える程度
時間	回数	約1秒
		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、寝がるなどの体動)が出現したり、普段通りの呼吸が出現するまで続けます。