

# 人が倒れていたなら (心肺蘇生法の仕方)

## 1 反応を確認する

耳元で呼びかけながら軽く肩をたたき、反応の有無を確認する。反応がなければ助けを呼び、119番通報とAEDの手配を依頼する。

## 2 反応がないときは呼吸を確認する

傷病者の胸と腹部を見て、上がったたり下がったりしていれば「呼吸あり」。動いていなければ「呼吸なし」(心停止)と判断し、**すぐに胸骨圧迫を行う**。

呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせ、上の足のひざとひじを軽く曲げ手前に出す。上になった手をあごにあてがい、下あごを前に出して気道を確保する(回復体位)。



## 3 胸骨圧迫を行う

- 傷病者を平らな場所にあお向けに寝かせ、救助者はその横わきに両ひざ立ちになる。
- 胸の真ん中に片方の手のひらの手首に近い部分を当て、その上にもう一方の手のひらを重ねる。
- ひじを伸ばし、胸全体が少なくとも5cm沈むように胸を押す。この動作を1分間に少なくとも100回のリズムで、絶え間なく30回連続で行う。



乳児の場合は2本の指で、胸の厚さの3分の1程度沈むように押す。

## 4 呼吸がなければ人工呼吸を行う(2回) ※省略可能

- あお向けに寝かせる。
- 片方の手のひらを額に当て、もう片方の手の人さし指と中指を下あごの先に当てて持ち上げ、頭を後ろにそらす。
- 気道を確保したまま傷病者の鼻をつまむ。大きく口を開けて傷病者の口をおおい、1秒かけてゆっくりと息を吹き込む。吹き込みながら胸が上がるのを確認する。
- いったん口を離し、もう1回吹き込む。



●口と口が直接接することには抵抗がある場合などは、胸骨圧迫だけを繰り返す。

## 5 心肺蘇生法を行う

胸骨圧迫を30回、人工呼吸2回を1セットとして、この動作を救急隊またはAEDが到着するまでくり返す。



小児・乳児の場合も、人工呼吸を2回、胸骨圧迫を30回の割合でくり返す。

## AED が届いたら

電気ショック(除細動)は、心停止の傷病者の救命に大変有効な手段です。心肺蘇生法を行っている途中で、「AED(自動体外式除細動器)」が届いたら、AEDによる応急手当てを優先させましょう。電源を入れると音声メッセージとランプで実施すべきことを指示されますので、それに従って操作してください。



## AED を設置している公共施設

- 中間市役所
- 中間市消防署
- 東部出張所
- ハピネスなかま
- 中間市体育文化センター
- 中間市宮野球場
- 市宮庭球場(ジョイパルなかま)
- 中間市武道館(天道館)
- 生涯学習センター
- 子育て支援センター
- 中央公民館
- 働く婦人の家
- 市民図書館
- なかまハーモニーホール
- 保健センター
- 底井野小学校
- 中間東小学校
- 中間小学校
- 中間北小学校
- 中間南小学校
- 中間西小学校
- 中間中学校
- 中間北中学校
- 中間東中学校
- 中間南中学校
- 中間市児童センター(親子ひろばリンク)
- 中間市北学童保育所
- さくら保育園

# 緊急時の連絡ガイド

## 緊急時の連絡は…



消防指令室

「火事ですか、救急ですか」

「火事です」「救急です」

「場所はどこですか」  
「何か目標はありますか」

「〇〇市〇〇町〇〇番です」  
「〇〇ホールの前です」

「何が燃えていますか？」  
「どうしましたか」

火災や事故の状況、傷病者の状態を、  
見たまま簡潔に伝える

「あなたの名前、  
電話番号を教えてください」

「〇〇〇〇です。電話番号は……」



通報者



### 携帯電話から119番にかけるときの注意点

- 通報場所や電波状態によっては、隣接する他市町村の消防につながることがあります。この場合、該当する地域の管轄に転送しますので、自分のいる場所を伝えて係員の指示に従ってください。
- 車を運転中に携帯電話を使用することは法律で禁止されています。必ず安全な場所に停車してから電話をかけてください。

## 災害時の家族の安否確認は…

### ● 災害用伝言ダイヤル「171」を利用する

NTTでは、震度6弱以上の地震発生時など、被災地への安否確認電話の集中が予測される場合に、災害用伝言ダイヤルサービスを開始します。事前契約は不要で、サービスの開始はテレビなどで知らせます。(使い方は裏表紙を参照)

### ● 携帯電話の「災害用伝言板」を利用する

携帯電話各社は、大規模災害発生時に災害用伝言板サービスを提供します。被災地の人の安否情報を伝言板に登録でき、登録された伝言は、同じ会社の携帯電話はもちろん、他社の携帯電話やPHS、パソコンからも見ることができます。(使い方は裏表紙を参照)

### ● 「公衆電話」を利用する

大規模災害時で広範囲にわたり停電が発生している場合には、公衆電話は無料で通話(国内のみ)ができます。

#### 緊急通話用ボタン付き電話

緊急ボタンを押すか、コインを入れて通話(通話後コインは返却されます)

#### デジタル電話

カードを挿入しなくても受話器をとるだけで通話が可能

### ● 遠隔地に連絡中継点をつくる



災害時であっても、被災地から被災地以外の場所への電話は比較的つながりやすいと考えられます。そこで、遠隔地の親せきや友人などに依頼して、連絡中継点になってもらう方法も有効です。