

9月9日は「救急の日」

命を救うのはあなたかもしれない

救急車が到着するまでー 心肺蘇生法がカギ

9月9日は「救急の日」。そして、この日を含む1週間（今年は9月6日～12日）は「救急医療週間」です。「救急の日」及び「救急医療週間」は救急業務及び救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識を図ることを目的に、1982年（昭和57年）に当時の厚生省（現・厚生労働省）が制定しました。総合南東北病院は救急の日になみ毎年9月に啓発イベントを開催してきましたが、今年は新型コロナウイルスの影響で開催を見送らせていただきました。そこで紙上講習会として心肺蘇生法の手順を紹介します。

心肺蘇生法の手順

（日本医師会HPより）

【想定】

目の前で人（成人）が倒れた場面に遭遇。呼び掛けても反応がなく息をしてない。

（1）反応があるか確認する。

※「大丈夫ですか」と呼び掛けても何の反応やしぐさもない。

（2）119番通報とAEDを手配する。

※周囲の人に119番通報と救急要請、AEDを持って来てもらうよう頼む。

（3）呼吸を確認する。

※胸と腹部の動きを見て普段通りの息があるかないかをみる。

（4）普段通りの呼吸がなければ、ただちに心臓マッサージ（胸骨圧迫）を開始する。

※心臓マッサージは胸の真ん中を目安に、強く（胸が5センチ沈むように圧迫）、早く（1分間に10～120回のテンポ）、絶え間なく（中断は最小に）行う。

【注意】

新型コロナウイルスが流行している状況では、すべての心停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応する。倒れている人がマスクをしていなければ、口と鼻に布をかぶせてから行う。人工呼吸は行わない。

（5）AEDで電気ショック（除細動）を与える。

※AEDが到着したら電源を入れて電極パッドを装着、音声ガイドに従って操作する。除細動ボタンを押すときは、「みんな離れて」と声を出して、手振りも使って指示する。電気ショック後、ただちに心臓マッサージを再開する。

【メモ】

心肺蘇生法は日本医師会や日本赤十字社のホームページなどから知ることができます。

救急車到着時間 平均で10.5分

郡山広域消防管内

郡山地方広域消防組合に2019年年報によると、昨年の管内（田村消防署管内を含む）の救急出動件数は1万7659件、搬送人員は1万5936人。そのうち急病は1万840人で全体の約68%。救急車の現場到着時間は急病の場合、平均10.5分でした。

救命率は心停止から1分ごとに7～10%下がると言われています。救急車が来るまでに行う心肺蘇生法は、大切な命を救うカギといえます。

ちなみに総合南東北病院の昨年度の救急車搬入台数は5615台で、月平均468台。搬送された傷病者は5673人で、月平均473人でした。

あなたの**勇気**が、**命**を救う—

心肺蘇生法

もしあなたの目の前で人が倒れたら、どうしますか？救急車の平均到着時間は*8.7分といわれています。心停止から1分ごとに、救命率は7~10%下がります。その間に、あなたに出来ることがあります。

*令和元年版 救急活動の現状より

1 119番通報とAEDの手配

大丈夫ですか！
救急車を呼んでください！
AEDを持ってきてください！

2 普段通りの呼吸がなければただちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を開始！

強く 胸が5cm沈むように圧迫
早く 1分間に100~120回のテンポ
絶え間なく 中断は最小限に

新型コロナウイルス（COVID-19）が流行している状況では、すべての心停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応

- 倒れている人がマスクをしていないら、H2O製の呼吸器を装着し、マスクをして10分程度、口と鼻を布で完全に閉鎖し、呼吸を再開しよう。
- 成人の心停止に対しては、人工呼吸を行わずに胸骨圧迫とAEDによる電気ショックを実施して下さい。
- 小児の心停止に対しては、人工呼吸ができる場合は胸骨圧迫に人工呼吸を組み合わせて実施して下さい。顔面の保護などを考え人工呼吸を行うことには十分な注意が必要です。胸骨圧迫だけを行ってください。

3 AEDで除細動（電気ショック）

AEDが到着したら電源を入れて（ひたを開けると電源が入る機種もあります）電極パッドを装着し、音声ガイドに従います。

電気ショック後、ただちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を再開します。

救急車ボタンを押すときは、必ず手を離れてください。手取りも受けて倒れるように扱います。

みんな離れて！

「救急蘇生法の手順」をチェックしましょう。

🔍 救急蘇生法 🔍 検索

📞 携帯電話をご利用の方はこちら

9月9日は救急の日、9月6日~12日は救急医療週間 日本医師会

お問い合わせは、地域医師会、日本赤十字社、消防署まで。

日本医師会の「心肺蘇生法」啓発ポスター

総合南東北病院広報誌「南東北第342号」より転載