

## 9月9日は“救急の日” 大切な命を救うために

家にいるとき、外出しているとき、私たちはいつどこで、けがや病気に襲われるかわかりません。例えば、目の前で人が倒れたとき、救急車が到着するまでの間に適切な手当が行われないと、場合によっては、命にかかわることがあります。大切な命を救うために必要なのは、途切れることなく迅速に行われる手当での連鎖です。救急車が到着するまでの時間にあなたができること。それが救命手当です。

### 1 意識を調べる

倒れている人の耳もとで声をかけ、軽く肩をたたいてください。目を開けたり、何らかの反応があったら「意識あり」。何も反応が返らないなら「意識なし」と判断し、すぐに119番に通報し、救急車を呼んでください。

### 2 気道の確保～呼吸を調べる

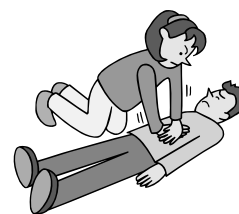
意識がなかった場合、まずは気道を確保し、相手の呼吸を確かめます。片手を相手の額に当て、もう一方の手の人さし指と中指で、あごの先を持ち上げてください。首などにけがなどをしていることが疑わしい場合は、無理に頭を反らせず、首を左右にひねらないよう注意して、下あごのみを持ち上げます。気道を確保したら、相手の鼻と口にほおを近づけ、すばやく呼吸を確認します。その際、相手の胸が上下しているかも、同時に確認してください。呼吸音や吸気、胸の上下の動きなどが確認できなかつたり、あるいは不十分だつたりする場合には「呼吸なし」と判断し、すぐに人工呼吸を行います。呼吸が十分ある場合には、楽な姿勢を取らせて、様子を見ましょう。

### 3 人工呼吸

呼吸がなかった場合、相手の肺に空気を送り込むための人工呼吸を行います。気道を確保したまま、額に当てたほうの手を使って相手の鼻をつまみます。口を大きく開けて相手の口を覆い、空気が漏れないようにして、一回二秒かけてゆっくりと息を吹き込みます。二回吹き込んだら、「循環のサイン」を確認します。相手や自分の口の周りに傷や出血があつて人口呼吸ができない場合には、心臓マッサージのみでもかまいません。

### 4 循環のサインを調べる

人工呼吸を行ったあと、以下のような循環サインがあるかどうかを、10以内に調べます。  
・呼吸やせきをしているか ・身体に何らかの動きが見られるか  
もしも、このサインが見られない場合には、直ちに心臓マッサージを行います。



### 5 心臓マッサージ～心肺蘇生法の実施

心臓マッサージは、胸骨(胸の中央の骨)の上から心臓を圧迫し、外部から血液の循環を促す手当です。まず、胸部の一番下のろっ骨に、人さし指と中指の二本の指で触れ、そのままろっ骨が合わさる部分の指一本頭側が圧迫するポイント。添えた手の上に他方の手を重ね、ひじをまっすぐに伸ばして、手の付け根の部分で相手の胸を垂直に3.5～5センチメートル圧迫します。1分間に百回の速さで、15回行います。心肺蘇生法では、15回の心臓マッサージと2回の人工呼吸を1サイクルとしており、その際、人工呼吸は5秒に1回、2秒かけて吹き込みます。この15:2のサイクルを4回繰り返したところで、もう一度循環のサインを確認します。循環のサインが確認できた場合には、楽な姿勢を取らせ、様子を見ます。サインが確認できない場合、救急隊員が到着するまで、繰り返し蘇生法を行ってください。

富良野消防署南富良野支署では、ご希望に応じて各事業所・学校・スポーツ団体・町内会・各サークルなどを対象にした講習会を実施しています。町内に居住または勤務されている方であれば、少人数での開催にも対応します。突然のケガや病気に対する応急手当法を身に付けましょう。

普通救命講習(3時間)

気道確保・人工呼吸・心臓マッサージ・止血法・その他(講習修了者には修了者カードを交付します。)

応急手当講習(1～2時間)

三角巾法・止血法・その他

お申込みは、富良野消防署南富良野支署(☎52・2119)まで

あなたの行動が命を救う第一歩です。