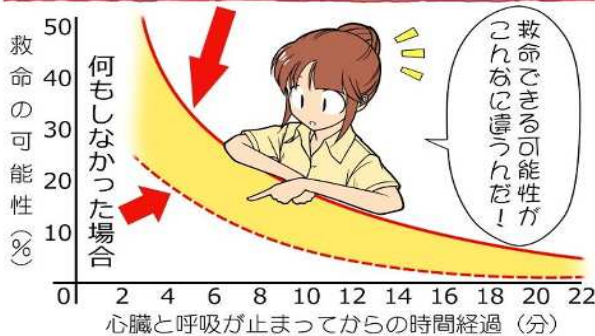


# 応急手当の必要性

もし、意識がなくなったり、呼吸や心臓が止まったり、重篤な症状がみられる場合は、ただちに何らかの処置をしないと命は助かりません！



## 居合わせた人が救命処置を実施した場合



救急車を要請して実際に救急車が来るまでには、全国平均で約 10 分です。

呼吸や心臓が止まってしまったときに、救急車が来るまでに何もしないで見ていると、救える命も失ってしまう結果となりかねないことが左のグラフからわかります。仮に命が助かった場合でも、大きな後遺症が残ることも考えられます。



元気だった人が心筋梗塞などの原因で突然倒れたとき、心臓のリズムの多くは心室細動（しんじつさいどう）と呼ばれる「心臓がけいれん」するものです。

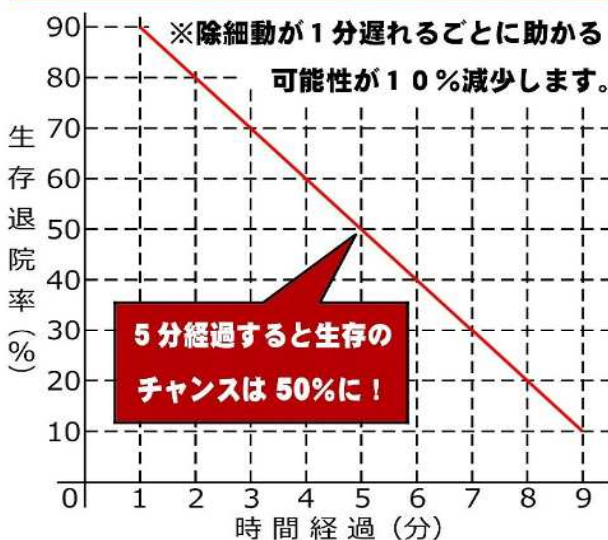
これは、生命の維持に必要な血液量が全体に行き届かないためそのまま放置すると死に至ります（心臓突然死）。心肺蘇生法を直ちに始めることは、とても大切なことですが、それだけでは心臓のリズムを正常な状態に戻すことができません。

心臓のリズムを正常な状態に戻すには、心臓に電気ショックを加え、早く心臓の震えを取り除かなければなりません。電気ショックを加え、心臓の震えを取り除くことを、「除細動」といい、AED（自動体外式除細動器）を使用します。

AEDとは、けいれんを起こした心臓に電気ショックを与える装置です。



## ◎早期除細動の必要性



## AED設置施設スマートフォン用QRコード

豊橋市のホームページ（ちずみる豊橋）から、市内のAEDの設置場所を検索できます。



# 心肺蘇生の手順

救命講習についてはこちら ▶



## 1 安全の確認

☆周囲の安全を確認します。



## 2 反応の確認

☆肩を軽くたたき「大丈夫ですか」「わかりますか」と呼びかけ、反応があるか確認します。



## 3 助けを呼ぶ

☆大きな声で助けを求めます。  
協力者に「119番通報」「AED」を依頼します。



## 4 呼吸の確認

☆胸やお腹に動きがあるか確認します。  
動きがある場合でも「普段どおりの呼吸」かどうかを10秒以内で確認します。



## 5 胸骨圧迫

☆「呼吸がない」、または「普段どおりの呼吸」が分からない場合は、胸骨圧迫を行います。胸の真ん中を約5cm沈むまで1分間に100～120回の速さで絶え間なく圧迫します。



約5cm沈むまで

100～120回/分の速さ

## 6 人工呼吸とAEDの使用

☆人工呼吸が分かる場合、胸骨圧迫30回×人工呼吸2回を繰り返し行います。

☆AEDが届いたら、電源を入れ、音声の指示に従い操作します。

