

# 救命のリレー、 第1走者は あなたです!

私たちは、いつでもどこで突然の災害や病気の被害を受けるかわかりません。もし、あなたの目の前で大切な家族や友人が急に倒れたらどうしますか? 応急処置の方法や心肺蘇生法を知っているあなたがその場に居合わせたら、尊い命を救うことができるかもしれません。

3分以内の処置で生存率 >>>>>> **50% 以上**

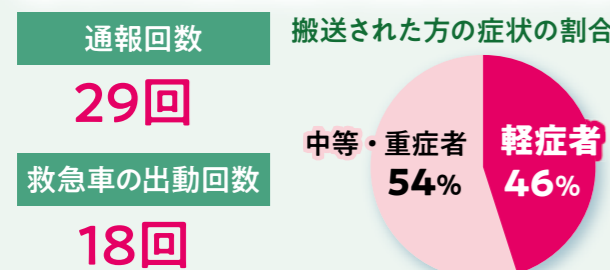
119番通報から救急車が現場に到着するまで約8分(市内平均)。心肺停止から3分以内に救命処置を行った場合の生存率が50%以上であるのに対し、救命処置が行われなかった場合の生存率は20%と助かる可能性が低くなります。

## 本当に緊急? 救急車を正しく使いましょう

救急車は、急病人や災害・事故などによるけがの重傷者を、緊急に医療機関へ搬送するためのものです。緊急性のない安易な救急要請は、重症患者の治療や処置の遅れにつながりかねません。また、新型コロナウイルスの感染拡大により、救急車の出動が増えています。救急車の適正利用にご協力ください。



### 市の119番通報の現状(1日平均)



### 救急車を呼ぶべきか迷ったらご相談ください

体調が悪くても限界まで我慢し、救急隊が駆けつけるころには重篤な状態になってしまう方もいます。処置の遅れは症状を悪化させるので、急な病気やけがの場合はためらわずに通報してください。緊急度の判断がつかないときや、病気やけがの対処に困ったときは、悩まずにご相談ください。

#### 相談先

- ▶ **けんこうダイヤル24**  
医療機関への受診を迷ったときや、けがや急な病気の応急手当の方法を医師や看護師に相談できます。  
☎0120・24・9250 受付時間…24時間(年中無休)
- ▶ **こども急病電話相談**  
急な発熱などの子どもの急病時に、医療機関への受診について相談できます。  
☎043・242・9939 (プッシュ回線) #8000  
受付時間…午後7時~翌午前6時 ※通話料がかかります

# 覚えておこう! 心肺蘇生法

目の前にいる人が突然倒れたら、どうすればいいか、混乱してしまうことも予想されます。そのような際、心肺蘇生法の手順を知っているだけで、少し落ち着いて対処できるかもしれません。

問 消防本部警防課 ☎304・0144 ID 1015671

## ❗ 感染予防を行いながら心肺蘇生 ❗

参考: 日本医師会ホームページ「救急蘇生法」<https://www.med.or.jp/99/cpr.html>

1

### 反応があるか確認する

声を掛けたり、肩をたたいても何らかの応答やしぐさがない場合は、意識がありません。



2

### 119番通報・AEDを依頼する

周囲の人に、119番通報とAEDの手配を依頼します。依頼する際は、「誰か」ではなく「あなた」と指名してお願いしてみましょう。



### ♥ AEDはここに 있습니다 .....

市内公共施設や自治会集会所、警察署や派出所、小学校や中学校などの教育機関、一部のコンビニエンスストアなどに設置しています。



▲市役所1階エレベーター前 ▲中央図書館1階中央カウンター内

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確認します。呼吸がない、または異常な呼吸(しゃくりあげるような不規則な呼吸)がある場合は胸骨圧迫などの処置が必要です。



4

### 傷病者の鼻と口をマスクなどで覆う

マスクがない場合は、ハンカチやタオル、衣服などで代用できます。



5

### 連続した2分間の胸骨圧迫とAEDを行う

- 胸骨圧迫**  
胸の真ん中を目安に、**強く、早く、絶え間なく**行います。  
■ **強く**: 胸が約5cm沈むように(乳児・小児は胸の厚さの約3分の1)  
■ **速く**: 1分間あたり、100~120回のテンポで  
■ **絶え間なく**: 中断は、最小に
- AED**  
電源をいれると音声ガイドが開始します。ガイドに従い、電極パッドを装着し、処置を行ってください。



### 感染予防ポイント

本来心肺蘇生法には人工呼吸が含まれますが、成人に対しては人工呼吸は実施せず、連続した2分間の胸骨圧迫のみを続けてください。乳児・小児に対しては人工呼吸を実施することが望ましいですが、ためられる場合には実施しないでください。

### 応急手当講習会について

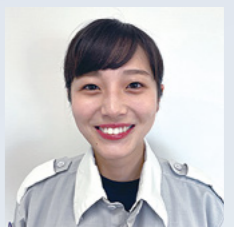
新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、応急手当講習会は実施していません。再開が決まりしだい、市ホームページなどでお知らせします。また、心肺蘇生法についての動画をYouTubeで配信しています。「備える!うらやすTV」で検索し、ご覧ください。  
<https://www.youtube.com/watch?v=4XmBoiE8gg>



▲YouTube「浦安市【公式】チャンネル」より備える!うらやすTV

### 隊員からのメッセージ

救急の現場に居合わせた際、声をかけたり、救護にあたることはとても勇気がいることだと思います。ですが、救える命を救うには、救急車が到着するまでの間に行う応急処置が必要不可欠です。



救急救命士 坪川明日海さん

市民の方々の勇気ある行動とやさしさを私たち救急隊が引き継ぎます。救えるべき命をあなたの勇気とAEDで救いましょう。

救急隊が到着したら、指示に従ってください。