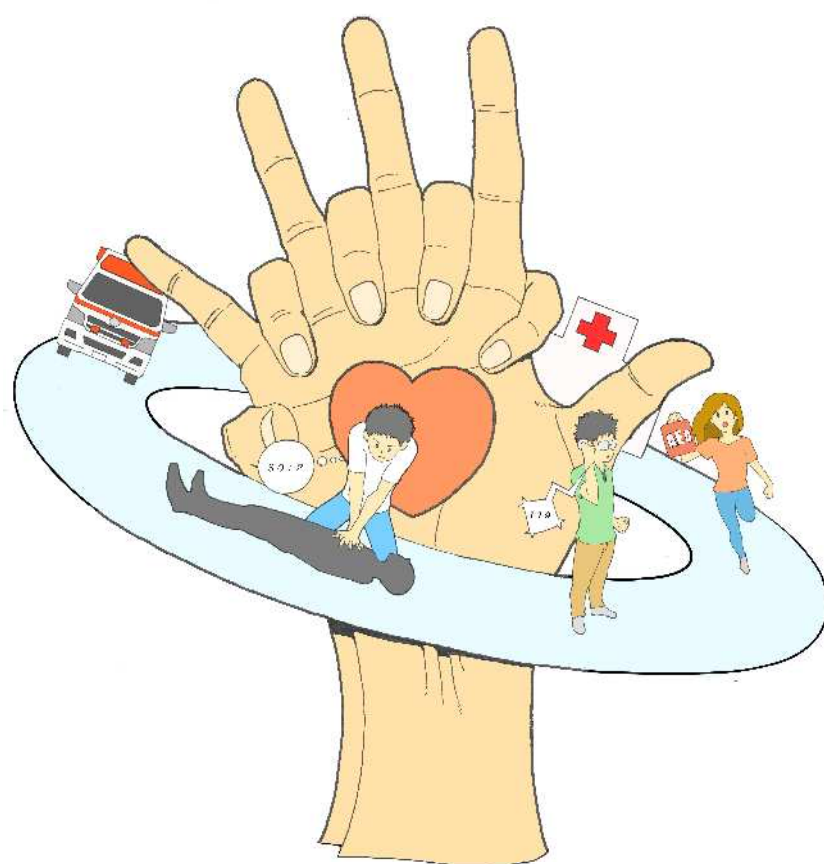


あなたにもできる応急手当

【ガイドライン2020対応版】



長野市消防局

Ver.2.0

【はじめに】

突然心臓が止まって倒れた人を救命するためには、その場に居合わせた人（バイスタンダー）の応急手当が必要です。

大切な人が突然倒れたとき、救急隊が到着するまでの間に応急手当を行うことが、その命を救うために最も重要なことです。

馴染みのない救急蘇生法を学習する方法は、具体的なイメージを描くことが大切です。

「目の前で大切な人が倒れたら・・・まず何をするか？」

その状況を照らしつつ学んでください。

心肺蘇生は、手順や手技の正確さよりも急変した傷病者の命を守るために「何か役立つこと」を迅速に始めることが大切です。もし目の前で倒れた人に遭遇したら、臆せず躊躇せず、覚えていることをわずかでも実施してあげてください。周囲の人が助けしてくれるはずです。

大切な人の命を救うために、そして、安心安全で温かい環境を作るために、勇気を持って応急手当を学んでください。



【目次】

第1章 応急手当の必要性

- 救命の連鎖・・・・・・・・第1章-1
- 心臓と呼吸が止まってからの時間経過・・・・・・・・第1章-2
- 突然死の徴候と予防・・・・・・・・第1章-2
- 応急手当の実施に伴う不安の解消・・・・・・・・第1章-5

第2章 救命処置

- 心肺蘇生（成人・小児）の方法・・・・・・・・第2章-1
- 心肺蘇生（乳児：1歳未満）の方法・・・・・・・・第2章-6
- AEDによる除細動・・・・・・・・第2章-8
- オートショックAED・・・・・・・・第2章-11
- 電気ショックを行った場合の1ヵ月後社会復帰率・・・・・・・・第2章-11
- AEDの管理・・・・・・・・第2章-11
- 救急車の適正利用にご協力ください・・・・・・・・第2章-11
- 救命処置の年齢別比較表・・・・・・・・第2章-12
- 主に市民が行う一次救命処置の手順・・・・・・・・第2章-13
- 新型コロナウイルス感染症流行期の一次救命処置・・・・・・・・第2章-14

第3章 異物に対する救命手当

- 異物による窒息の防止・・・・・・・・第3章-1
- 窒息の発見・・・・・・・・第3章-1
- 異物の除去：1歳以上（反応がある場合）・・・・・・・・第3章-1
- 異物の除去：1歳未満（反応がある場合）・・・・・・・・第3章-3
- 異物の除去（反応がない場合）・・・・・・・・第3章-3

第4章 ファーストエイド

- ケガの被覆・・・・・・・・第4章-1
- 出血・・・・・・・・第4章-2
- 骨折・・・・・・・・第4章-3
- 首の安静・・・・・・・・第4章-4
- やけど・・・・・・・・第4章-5
- 傷病者の体位・・・・・・・・第4章-6
- 保温・・・・・・・・第4章-7
- 傷病者の搬送法・・・・・・・・第4章-8
- 気管支喘息発作・・・・・・・・第4章-10
- 重篤なアレルギー反応・歯の損傷・毒ヘビ・毒物・・・・・・・・第4章-11
- けいれん・失神・熱中症・・・・・・・・第4章-12
- 低体温症・低血糖・・・・・・・・第4章-13

第5章 水難事故防止

- 水による事故から尊い命を守るために・・・・・・・・第5章-1
- 遊泳時の注意点・・・・・・・・第5章-1
- 監視・・・・・・・・第5章-2
- バディシステム・・・・・・・・第5章-3
- 救助・・・・・・・・第5章-4
- 応急手当・・・・・・・・第5章-5
- 終わりに・・・・・・・・第5章-5

第6章 付録

- 救急車の利用方法・・・・・・・・第6章-1
- 応急手当の手順を持ち歩きましょう・・・・・・・・第6章-2