



目次

- 3・4月の臨時開庁日(2面)
- みんなの健康(3面)
- 【特集】ざまりんのうちとはどんな所かな(4面)
- 火災に遭わない環境づくりを(5面)
- ざまインフォメーション(6・7面)
- 今年の風文字は「稀風」(8面)



応急手当で命を救う

突然、心臓や呼吸が止まってしまった人と居合わせたときに応急手当の知識があれば、命を救う「救命処置」が行えます。

応急手当は、難しいものではありませんので、いざという時に備えて応急手当の方法を学びましょう。

担当 消防管理課
☎046(256)2214
☎046(256)2215



救命講習で胸骨圧迫を学ぶ参加者

救命の連鎖における、最初の三つは、居合わせた人による行動が期待されます。市では、心肺蘇生法や止血法などを学ぶ「救命講習」を実施しています。ぜひ、ご参加ください。



この応急手当でを含む、傷病者を救命するための一連の行動を「救命の連鎖」といいます。救命の連鎖は、「心停止の予防」「早期認識と通報」「一時救命処置(心肺蘇生など)」「二次救命処置と心拍再開後の集中治療」の四つで成り立っており、四つが途切れることなくつながることで救命効果が高まります。

心臓停止で3分、呼吸停止で5分、多量出血で30分放置されると生存率が5割になってしまいます。傷病者を救命するためには、居合わせた人による迅速な通報と速やかな応急手当が重要になります。

重要性
応急手当の

心肺蘇生法

心肺蘇生法とは、胸を強く圧迫する「胸骨圧迫」と口から肺に息を吹き込む「人工呼吸」によって、止まってしまった心臓と呼吸の動きを助ける方法です。傷病者に普段通りの呼吸がない場合には、危害を恐れることなく胸骨圧迫を行ってください。胸骨圧迫30回の後に気道を確保し人工呼吸を2回行います。このサイクルを絶え間なく繰り返します。

胸骨圧迫

●両手を重ね、胸の左右真ん中にある胸骨下半分を1分間に100~120回のテンポで、胸が約5センチメートル沈むように絶え間なく圧迫します。

人工呼吸

●気道を確保した後、自身の口で傷病者の口を覆い約1秒で息を吹き込みます。傷病者の胸が上がるのを確認しましょう。



喉を広げて気道を確保

自動体外式除細動器 (AED)

AEDは、電気ショックで心停止の原因となる心室細動などを取り除くための機器で、機械が判断・指示するので、誰でも簡単・確実に操作できます。

●電源を入れ、電極パッドを付けると電気ショックが必要か判断します。電気ショックを行った後に(行わない場合も)胸骨圧迫などを再開してください。



AEDの指示通りに電極パッドを貼付

止血法 (直接圧迫止血法)

3割の血液を急速に失うと生死にかかわる状態になります。止血は、出血する部位を直接圧迫する「直接圧迫止血法」が基本となります。

●清潔なハンカチなどを傷口に当て、強く圧迫します。血が止まらないときは、両手で体重を乗せて圧迫してください。感染予防のため、できるだけビニールなどを使用しましょう。顔色や呼吸に異変があるときなどは直ちに通報してください。



出血部位を圧迫

応急手当普及員講習

事業所や防災組織などで応急手当を説明する「応急手当普及員」を養成する講座を行います。

- とき 3月8日(水)~10日(金) 午前9時~午後5時(全3回)
 - ところ 市消防本部
 - 対象 普通・上級救命講習修了者
 - 定員 5人(申込順)
 - 申込方法 電話、ファクスまたは直接担当へ
- 担当 消防管理課 ☎046(256)2214 ☎046(256)2215

希望者への「広報ざま」の戸別配布を実施中
※新聞を購読されている方には、新聞に折り込まれます。

○新規のお申し込み 申込専用電話 ☎046(252)8684 (市政戦略課)
○届かない場合 (株)神奈川新聞総合サービス ☎0120(111)429 (無料)

