

9月9日は『救急の日』 9月7日～13日は『救急医療週間』

消防署では、「救急の日」および「救急医療週間」に合わせて心肺蘇生法の実技講習を行っております。
いざという時のためにも、ぜひこの機会にご近所の方やお友達、職場のみなさまと『心肺蘇生法・応急処置法』を体験してみませんか!?

【お問い合わせ先】長万部町消防本部：救急担当（☎2-2049）

心肺蘇生法の手順

JRC（日本版）ガイドライン2010の公表を受け、新しいガイドラインに基づく応急手当講習を始めました。

『倒れている人をみかけたら……』

① 肩をたたきながら、声をかける



呼びかけに対して目を開けるか、何らかの目的のある仕草がなければ、『反応なし』とみなします。
反応（意識）があれば訴えを聞き、必要な応急手当をします。

② 反応がなかったら大声で助けを呼び、119番通報とAED搬送を依頼

救助者が1人の場合や協力者が誰もいない場合は、まず自分で119番通報し、近くにAEDがあれば取りに行き、その後心肺蘇生を開始します。

③ 呼吸の確認をする

胸と腹部の動きを見て、『普段どおりの呼吸』をしているか、10秒以内で確認します。

※次のいずれかの場合には普段どおりの呼吸なしと判断します。

- ①約10秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない場合
- ②胸や腹部の動きがない場合
- ③しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸が見られる場合

④ 普段どおりの呼吸がなかったら、すぐに胸骨圧迫を30回行う



肘を伸ばし手を胸の真ん中に重ね、すくなくとも5cm沈むほど強く圧迫します。
1分間に少なくとも100回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します。
圧迫と圧迫の間（圧迫を緩めるとき）は、胸がしっかり戻るまで十分に緩めます。

⑤ 胸骨圧迫後、人工呼吸を2回を行う



約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を吹き込みます。

※次のいずれかの場合には人工呼吸を省略し、胸骨圧迫のみ行うことができます。

- ①血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合
- ②一方弁付人工呼吸器具がない場合

⑥ 以後、胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返し行います

⑦ AEDが到着したら電源を入れ、音声ガイダンスに従い操作を行う

重度の要介護の方 障がいの方 妊産婦の方 に商品券(5,000円分)を配布します

今年度、北海道庁では経済的な負担を軽減するため、一定の要件を満たした要介護の方・障がいの方・妊産婦の方で、申請をされた方に対して北海道内の取扱店をご利用頂ける商品券（5,000円分）を配布いたします。

■給付対象の方

（要介護・障がい者の方）

平成27年4月1日時点で北海道または道内市町村が認定している次の項目に該当する方

- ①要介護認定3以上の方
- ②障害支援(程度)区分4以上の方
- ③特別障害者手当受給者の方
- ④経過福祉手当受給者の方
- ⑤特別児童扶養手当受給者の方

（妊産婦の方）

平成27年1月1日～平成27年12月31日までの期間に「母子健康手帳」を交付された方で、申請時に北海道内に居住している方

■申請方法

要介護・障がい者の方は申請書が送付されます。

妊産婦の方は各市町村の窓口で申請書をお受けとりください。

■商品券ご利用期間 平成27年10月1日～平成28年1月31日

このほか、詳細は特設ホームページ

(<http://www.heartful-premama-hkd.jp>)をご覧ください。