

9月9日は『救急の日』 9月9日～15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!?

● 心肺蘇生法の手順 ●

JRC（日本版）ガイドライン2015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 周囲の安全を確認する

倒れている人に近寄る前に周囲の安全を確認します。車が通る道路などに人が倒れている場合などには、特に気をつけます。

2 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。

3 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。

4 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

5 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、約5cm沈むほど強く圧迫します。
1分間に100～120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。

6 胸骨圧迫後、人工呼吸を2回行う



1回約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

7 以後、胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返し行います

8 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

お問い合わせ先

長万部町消防本部：救急係 ☎ 2-2049

(有料広告)

長万部町の皆さまへ 安心でおトクな電気をお届けします。

多くの施設で「北ガスの電気」をご利用いただいています

北ガスの電気

従来の電気料金より
「電力量料金単価」が

全区分
3%おトク!

解約手続きも手数料も一切不要
解約・違約金もかかりません!

北海道電力株式会社（平成30年5月現在）から切替した場合は

「北ガスの電気」は北海道内で12万件
全ての市町村（離島を除く）でご利用いただいています



電気に関するご相談は無料です。お気軽にお電話ください。

北海道ガス株式会社 第二営業部
フリーダイヤル 0120-008-522 (平日9:00~17:00)
施設や動力など、ご自宅以外の電気料金の試算も承ります。