

救急車の適時・適切な利用のお願い

病院？救急車？迷ったら…

#7119

☎電話で相談  
東京消防庁救急相談センター

📱ネットでガイド  
東京版救急受診ガイド

こちらからもつながります

03-3212-2323

042-521-2323

東京消防庁 東京都医師会 東京都保健医療局



東京消防庁 HP  
#7119 特設ページ

# 命を救う 応急手当

First Aid Save Lives

知っていますか？このマーク！

(応急手当奨励制度)

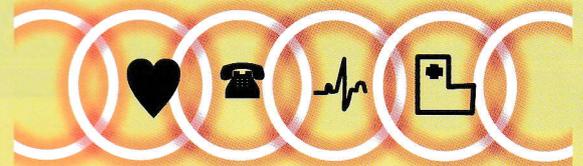


優良マーク（事業所向け）

このマークは「優良マーク」といって、建物などに掲示されています。このマークが掲示されている場所では、そこで働くなどの多くの方が救命講習を受け、安全安心のための救護体制づくりが進められています。

## 「救命の連鎖」

(Chain of Survival)



大切な命を救うために必要な行動を、迅速に途切れることなく行う重要性を表しています。



心停止の予防



早期認識と通報



一次救命処置（心肺蘇生とAED）



二次救命処置と集中治療

●民間救急やサポートCabのご案内は●

### 東京民間救急コールセンターへ

お申し込みは…

ナビダイヤル オークス キューキュー

東京民間救急  
コールセンター **0570-039-099**

※ナビダイヤルの電話料金は、通常の料金と同じです。

または、**03-3262-0039**へ



ナビダイヤルは24時間無休

平日9時から17時はオペレーターによるご案内も可能です。

### 応急手当を安心して安全に行うために

- ・ 応急手当の実施について、我が国では、直接に定めた法律はありませんが、市民が善意で実施した行為に関しては、責任を問われることはないと考えられています。
- ・ 自分の安全を第一に行動してください。
- ・ 感染防止に十分注意してください。特に血液に直接接触することは、絶対にさげましょう。
- ・ 血液が付着してしまった場合は、ただちに流水で流し、消防隊員や救急隊員に必ず伝えてください。

まず行動 救える命 あなたから

(令和5年度東京消防庁救急標語)

作者 岡本 純一 さん(府中市在勤)

## 東京消防庁

TOKYO FIRE DEPARTMENT

〒100-8119 東京都千代田区大手町1-3-5

TEL 03(3212)2111

東京消防

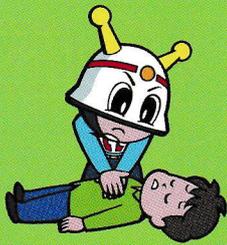
検索

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp>

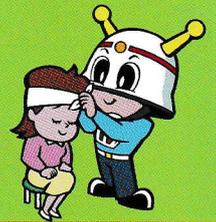


画像をスマートフォン等で読み取ってご利用ください。

リサイクル適性(A)  
この印刷物は、環境にやさしい  
リサイクル紙を使用しています。



# 応急手当を覚えましょう！



「助きたい」  
あなたの勇気を  
サポートします。



iOS版



アンドロイド版



東京消防庁公式アプリのダウンロードはこちらから

## YouTube 東京消防庁公式チャンネル

チャンネル登録  
お願いします!!



東京消防庁公式アプリや公式YouTubeチャンネルでは、心肺蘇生や応急手当の方法、119番通報した際に受ける口頭指導（応急手当のアドバイス）を動画で学ぶことができます。そのほかにも、消防に関する情報や防災、暮らしに役立つ情報を発信しています。

講習種別	講習時間	講習内容
救命入門コース	45分	ステップアップ不可 胸骨圧迫とAEDの使用方法を中心としたコース
	90分	ステップアップ可能
普通救命講習	3時間	心肺蘇生、AEDの使用法、窒息の手当、止血の方法を学ぶコース
普通救命講習 (自動体外式除細動器業務従事者)	4時間	普通救命講習の内容に、AEDの知識確認と実技の評価が加わったコース (AED設置事業所に勤務しているなど、AEDを一定頻度で使用する可能性のある方はこのコースを受講してください)
上級救命講習	8時間	普通救命講習の内容に加え、小児・乳児の心肺蘇生、外傷の手当や搬送法などを学ぶコース
応急手当普及員講習 (事前に上級救命講習を受講されることをおすすめします)	24時間	所属する事業所の従業員などに対し、普通救命講習の内容が指導できる指導者養成コース

## ステップアップ制度

講習受講後1年以内に追加講習を受講することにより、救命入門コース(90分)から普通救命講習、普通救命講習から上級救命講習へとステップアップができます。

## 電子学習室



東京消防庁では、インターネットで応急手当が学べる「電子学習室」を開設しています。

ぜひ一度、チャレンジしてみてください。

電子学習室を活用したインターネット併用講習も行っております。(短縮救命講習)

東京消防庁 電子学習室

東京消防庁電子学習室へようこそ!

このサイトは、無料、無償、無制限に、誰でも利用することができます。  
利用にはインターネット接続が必要です。  
利用には必ずインターネット接続が必要です。利用には必ずインターネット接続が必要です。

電子学習室メニューへ



講習については、最寄りの消防署、消防分署、消防出張所または、公益財団法人東京防災救急協会にお問い合わせください。  
東京消防庁ホームページでもご案内しています。

公益財団法人  
東京防災救急協会

TEL 03 (5276) 0995

ホームページ <https://www.tokyo-bousai.or.jp>

# AED (自動体外式除細動器)

AED (自動体外式除細動器) とは...

Automated Ex

1. 肩をやさしくたたきながら大声で呼びかける



わかりますか?

大丈夫ですか?

2. 反応がない場合、反応があるかどうか迷った場合又はわからなかった場合は、大声で応援を求め、119番通報とAED搬送を依頼する



誰か来てください!  
人が倒れています。

あなたは119番通報してください。  
あなたはAEDを持ってきてください。

電話をスピーカーにしてください。

落ち着いて倒れている人の状態を教えてください。



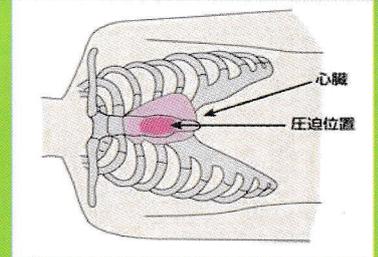
119番通報時や出場する救急隊から応急手当のアドバイスを受けることができます。

3. 呼吸を確認する



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。

4. 普段どおりの呼吸がない場合、判断に迷う又はわからない場合は、すぐに胸骨圧迫を30回行う



胸骨圧迫は胸の真ん中

胸骨圧迫30回

5. 訓練を積み技術と意思がある場合は、胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う

約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を、2回吹き込みます。



- ・人工呼吸の方法を訓練していない場合
- ・人工呼吸用マウスピース等がない場合
- ・血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合

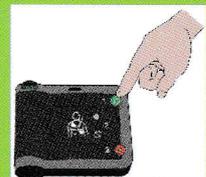
人工呼吸を行わず、胸骨圧迫を続けます。

※ 人工呼吸用マウスピース等を使用しなくても感染危険は極めて低いといわれていますが、感染防止の観点から、人工呼吸用マウスピース等を使用したほうがより安全です。

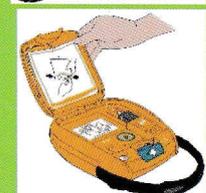
胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。

6. AEDが到着したら

まず、電源を入れる。



ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。

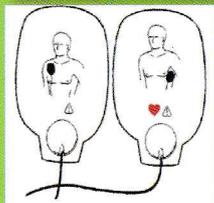


# （救急器）を用いた応急手当の要領

## External Defibrillator

の頭文字を取ったものです。

### 7. 電極パッドを胸に貼る



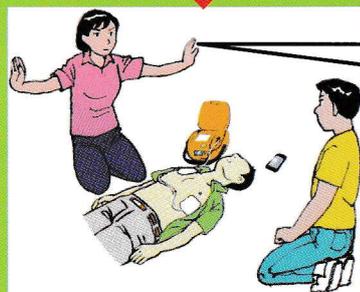
電極パッドを貼る位置は電極パッドのイラストのとおりに貼ります。体が汗などで濡れていたら、タオル等で拭き取ってください。



※未就学児（おおよそ6歳まで）には未就学児用パッド（従来の小児用パッド）や未就学児用モード（従来の小児用モード）を使用します。未就学児用パッドが入っていない場合は小学生～大人用パッド（従来の成人用パッド）を使用してください。

### 8. 電気ショックの必要性は、AEDが判断する

心電図解析中は、傷病者に触れてはいけません。



離れて下さい。

### 9. ショックボタンを押す



誰も傷病者に触れていないことを確認したら、点滅しているショックボタンを押します。

以後は、AEDの音声メッセージに従います。



(画像提供: JEITA)

<オートショックAED>  
このマークがついているAEDは、心電図解析後にAEDが電気ショックが必要と判断した場合、自動で電気ショックを行います。

### 未就学児用モード



切替スイッチ型



キー差し込み型

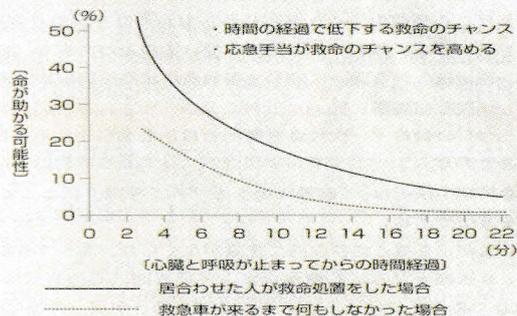


パッド切替型



パッドを貼る際にパッド同士が重なってしまう場合は、図のように心臓を挟むように貼って下さい。

### 救命の可能性と時間経過



Holmberg M: Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. Resuscitation 2000; 47(1):59-70. から一部改変

### 心肺蘇生のまとめ

胸骨圧迫と人工呼吸の回数は30:2

胸骨圧迫	位置	胸骨の下半分 (目安は胸の真ん中)
	方法	両手 小児: 両手又は片手 乳児: 指2本
	深さ	約5cm (小児・乳児は胸の約3分の1)
人工呼吸	テンポ	100回~120回/分
	量	胸の上がりが見える程度
	時間	約1秒
	回数	2回

心肺蘇生とAEDの手順は、救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や目的のあるしぐさ(例えば、嫌がるなどの体動)が出現したり、普段通りの呼吸が出現するまで続けます。

応急手当の手順についての最新情報はこちらをご覧ください。

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/kyuu-adv/life01-2.html>

