

# 救急・救命講習を受けましょう！

私たちは、いつ、どこで病気やけがに見舞われるかわかりません。そんな中、周りに居合わせた人たちが応急手当てを行えば、助けられる命があるかもしれません。そこで、迅速な救命処置の知識や技術を学ぶ救急・救命講習会についてお知らせするほか、救命処置（心肺蘇生法）ガイドラインや救急車の適正利用などについてお知らせします。



## 応急手当ての重要性

小樽市において、平成28年中に救急要請を受けてから現場への到着までに要した時間は、平均8分42秒と20年の平均7分36秒に比べ1分以上も長くなっており、年々増加の一途をたどっています。

左下のグラフを見ると、心肺停止から救命処置が行われないまま8分が過ぎた場合、命が助かる可能性は10%程度にまで下がりますが、救命処置が行われた場合の救命率は約20%と、およそ2倍に増加しています。命を救うためには、速やかな応急手当て（心肺蘇生）が重要であることが分かります。

また、28年に心肺停止状態で病院に救急搬送された患者数は164人でしたが、そのうち家族や関係者の適切な救命処置を受けた6人が社会復帰を果たしています。



なお、救命処置（心肺蘇生法）のガイドラインが改訂となり、胸骨圧迫の強さや速さなど、内容の一部が変更になりました。詳しくは、7ページ上段の囲みをご覧ください。

## 講習会を開催しています

救急・救命方法を身に付ける事ができるよう、市では不測の事態が起きたときに必要となる救急・救命方法についての講習会を開催しています。



心肺蘇生法やAED（自動体外式除細動器）の使用方法などを身に付けることができます。詳しい日程や内容については、右の囲みをご覧ください。大切な命を救うためにぜひ講習会に参加してみませんか。

◆お問い合わせは、消防本部警防課 ☎⑨138、☎⑨182へどうぞ。

## 救急・救命講習会の お知らせ

### ①普通救命講習会

▶とき 毎月9日の午後1時～5時▶ところ 消防庁舎6階講堂または市関連施設（申し込みの際にお知らせします）▶申し込み 開催日前月の9日までに申請書を消防本部警防課へ

### ②一般救急講習会

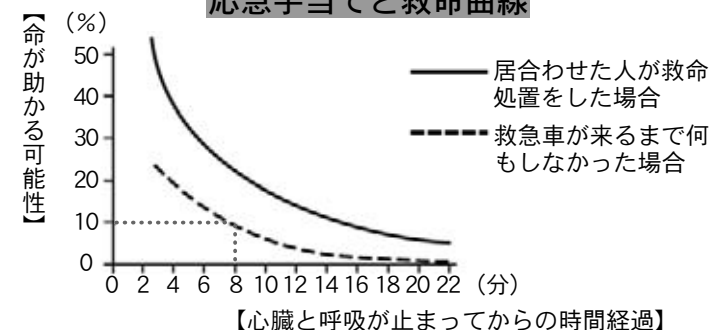
▶とき・ところ 申し込みの際に相談▶申し込み 事前に申請書を消防署・支署・各出張所へ

### ③救急ボランティアの日

▶とき 毎月第3日曜日の午後1時～4時▶ところ 消防庁舎1階▶内容 普通救命講習会・一般救急講習会の内容を講義や実技を通して復習します▶申し込み 事前に消防本部警防課へ  
※①の申請書は消防本部警防課で、②の申請書は消防署・支署・各出張所で配布するほか、ホームページからも入手できます。  
※②と③については、当日の緊急出勤などにより中断となる場合がありますので、ご了承ください。

☒詳細 消防本部警防課 ☎⑨138、☎⑨182

## 応急手当てと救命曲線



Holmberg M et al. Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. Resuscitation 47:59-70,2000より一部改変して引用

## 救命処置が一部変わりました！ （ガイドライン2015）

救命処置（心肺蘇生法）のガイドラインが改訂になりました。今回の改訂での主な変更点と救命処置の手順について紹介します。

### ❖手順1

#### 反応があるか確認

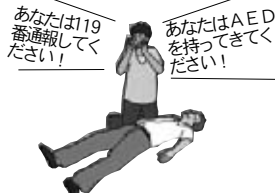
傷病者の耳元で大声で呼び掛けながら肩を優しく叩き、反応を見る



### ❖手順2

#### 119番通報とAEDの手配

反応が無いときは周囲に助けを求め、協力者に119番通報などをしてもらう



### ❖手順3

#### 呼吸があるか確認

傷病者のそばに座り、普段通りの呼吸があるか10秒以内で確認する



### ❖手順5

#### AEDによる心肺蘇生を行う

AEDの電源を入れ、音声ガイドに従って電気ショックを行う（電気ショック後も胸骨圧迫を継続する）



### ❖手順4

#### 直ちに胸骨圧迫を行う

普段通りの呼吸が無いときは直ちに胸骨圧迫を行う。胸骨圧迫をする際は胸の真ん中、胸骨の下半分を、強く（胸が5cm程度沈むように）、速く（1分間あたり100～120回のテンポ）、絶え間なく（中断は最小に）圧迫する

#### 人工呼吸ができる場合は・・・

気道を確保し、1回1秒かけて息を吹き込む。胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を交互に繰り返す  
※できるだけ感染防護具を使う



※画像は日本医師会ホームページから引用

## 救命処置ガイドラインの主な変更点

| 胸骨圧迫 | 改訂前（ガイドライン2010） | 改訂後（ガイドライン2015）              |
|------|-----------------|------------------------------|
| 強さ   | 強く（成人は少なくとも5cm） | 強く（成人は約5cm）<br>※単3形乾電池の長さが目安 |
| 速さ   | 速く（少なくとも100回/分） | 速く（100～120回/分）               |

### その他

- ・救助者は傷病者が心停止か判断に自信が持てない場合でも、直ちに胸骨圧迫を開始する。
- ・人工呼吸を2回行うための胸骨圧迫の中断時間は10秒以内とし、できるだけ短くする。



## 救急車の適正利用にご協力を！

救急車は、緊急を要する患者を搬送するためのものです。しかし、近年では軽い病気やけが等で緊急性が低く歩ける方の救急要請が多く見受けられており、市内の救急出動件数は年間6000件を超えるなど高い値で推移しています（右下のグラフを参照）。市では5台の救急車を所有していますが、緊急を要する方が救急車を利用できるように、本当に救急車を呼ぶ必要があるのか考えてみてください。

昨年、救急搬送された患者のうち入院を必要としない方の割合が約34.7%でした。その多くは119番通報した時点では症状が悪く病院での治療の結果、大事には至らなかったものです。しかしながら、中には「コップが割れて手を切った」、「1週間前から喉が痛い」等、本当に救急車が必要であったか疑問に思う例もあります。

このような利用は実際に救急車を必要としている方への対応を遅らせてしまう恐れがあります。119番通報をする前に本当に救急車が必要な状況なのか判断してください。大切な命を救うため、救急車が適切に利用されるよう皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

☒詳細 消防本部警防課 ☎⑨138、☎⑨182

