

命のバトンをつないでください

応急手当ハンドブック

保存版



あなたの行動が、明日へとつながる

— 市民から始まる救急医療 —

救える命があります。

あなたの行動が、より多くの市民が、命をつなくためのプロジェクトです。

大切な命、一緒に守りませんか。

一般社団法人 茨城県医師会



救急医療の適正利用にご協力ください

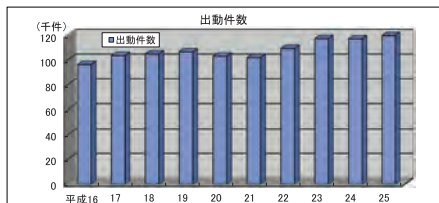
茨城県の救急車による出場件数は、平成18年の93,516件から、平成27年には122,735件になり、この10年間で約1.3倍に増えました。

しかし、搬送者の約半数は、緊急性のない軽症であるとの報告もされています。

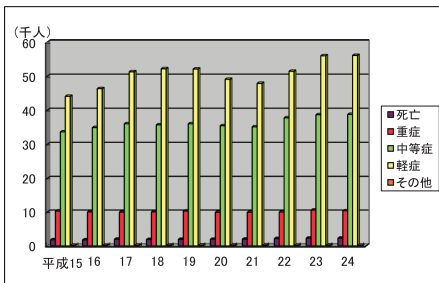
茨城県の対人口10万人あたりの医師数は、全国で下から2番目の状況にあります。このような中で救急医療に携わる関係者の努力により、ギリギリのところまで救急医療体制を維持しているのが現状です。

市民の皆さんが医療機関を適正に利用すれば、この数字はある程度改善することができます。

救急医療の適正利用にご協力ください。



茨城県における救急車の年間出場件数



茨城県における救急車による傷病程度別搬送人員

やめよう！コンビニ受診

「コンビニ受診」とは、重い病気や重症の急患ではない軽症の患者さんが、「日中、仕事で行けない」「夜でもやっているから」などの理由で、救急医療機関を休日や夜間に気軽に受診することです。

コンビニ受診によって、医師の労務超過や過労の原因となり、医療制度そのものの崩壊につながりかねず、社会問題化しています。

皆さんは、コンビニ受診をしないよう、お願いいたします。



目 次

家庭でできる応急手当	3
こんな時はためらわず119番	15
倒れた人を見つけたら〈重病者への対応〉	17
迷った時に、便利な救急ダイヤル	裏表紙

《応急手当ハンドブックの使い方》

このハンドブックは、「救急医療の適正利用」の観点から、軽症の方への対処法・119番通報すべき症状と対処法・応急手当の手技などをまとめました。

一読の上、目に付く場所に保管してください。

また、詳細な応急手当の方法に関しては、地元の消防などへお問い合わせいただき、講習会を受講されることをお勧めします。



家庭でできる応急手当

すり傷

ころんで、皮膚が地面などでこすれたときに生じる傷です。傷は浅く、わずかに出血があります。汚れや雑菌がつきやすく、化膿しやすいので注意が必要です。



〈症状〉

ひざ・ひじ・太もも・手のひら・顔などにできやすい。砂や土が付着して化膿することがあります。

〈手当のしかた〉

1. 泥や砂などの汚れがあれば、水道水でよく洗い流します。
2. 傷口にガーゼなどを当て、手で押さえて止血します。
3. 傷口に泥や砂などの異物がついていないことを確認しましょう。
4. 傷口に市販されている傷口を乾かさないタイプの絆創膏を貼ります（湿潤療法）。

さし傷

とげや木片などがささってできる傷です。傷は小さくても深いことと、木片などが途中から折れて傷の中に残ることがあります。汚れがひどいと傷口から破傷風などの感染症を発症することがあります。



〈手当のしかた〉

1. 刺さったものを抜いて清潔にします。
2. 深い傷やひどく汚れた傷、釘を踏み抜いた場合は、できるだけ清潔にして、医療機関を受診する必要があります。
3. 患部をきれいに洗い、清潔にしましょう。
4. 清潔なガーゼで覆います。

汚れたものが刺さった場合は
すぐ医療機関へ!



きり傷

刃物やガラス・金属・まれに紙や植物の葉など、鋭いもので切ることができる傷です。

〈症状〉

出血が多く、強い痛みがあります。
ガラスで切ったときは、ガラス片が残っていることが多いので医療機関を受診しましょう。

土や砂が入り、感染症を起こす危険があります。



〈手当のしかた〉

1. ガーゼ等で直接押さえて圧迫止血をします。
2. 手のひらや足のうらのケガは、神経が傷ついている場合も考えられるので、医療機関を受診しましょう。
3. 感染を防ぐため傷口をぬらさないようにします。
4. 大体の出血は30分で止まります。
(血液には直接触れず、コンビニ袋・ゴム手袋などを使用)

鼻血

鼻の粘膜や血管が傷つくことによって起こる出血です。大量に出血すると驚いてしまいますが、多くの場合、血が止まれば心配はいりません。

〈手当のしかた〉

1. 上体を起こして椅子や床に座る姿勢をとり、顔をやや下に向け、血液がのどに流れ込まないようにします。
2. 親指と人差し指で鼻の下の方（小鼻）をつまみ、5～10分ほど圧迫止血をします。
この際、氷を入れた袋（氷のう）などで鼻を冷やすと、血管が収縮するので効果があります。



ねんざ・骨折・打撲

物にぶつかったり、転落したときに起きるケガです。単なる打撲と安心せず、骨折を疑いましょう。

〈症状〉

ぶつかった箇所がはれ、内出血がみられるのが特徴です。ぶつけた箇所が変形していたり、指で痛めた箇所につれたときに激しい痛みを感じた場合は、骨折や骨にヒビが入っていることが疑われます。

〈手当のしかた〉

安静にしてから冷やす

痛めた箇所を動かさないように、安静にして氷のうなどで冷やします。氷のうをあてるときには凍傷を防ぐためにタオルなどでくるむなど、直接あてないようにしましょう。



痛めた箇所を心臓より上に挙げて安静を保つ

できるだけはれを抑えるために、可能なら痛めた箇所を心臓より上に挙げます。

〈骨折が疑われる場合〉

副木（添え木）をあて、包帯や布で固定

固定することにより、痛めた箇所の安静を保つことができます。きつくしすぎないように注意しましょう（きつくしすぎると、血流を妨げます）。



肩、腕、ひじの場合は、三角巾で支える

スカーフやネクタイ等で適当な大きさの円形を作り三角巾の代用とし、腕をつります。



※応急処置のあと、はれや痛みがひかない場合は、整形外科を受診しましょう。

やけど

沸騰したやかんのお湯に触れて起こるやけどが多く、炎による熱傷では、熱湯に比べて重症になりやすいです。

また、湯たんぼやカイロなどに長時間触れていると、低温やけどを起こすことがあるので注意が必要です。

〈症状〉

皮膚が赤くなったり、はれたり、痛みが伴います。また、水ぶくれを起こしたりすることがあります。範囲が広く深いと、血圧の低下やショック状態（※P9参照）になる場合もあります。

〈手当のしかた〉

手足の場合

水道水を出しっぱなしにして洗面器に水を受けるなどして、水の勢いを弱めながら、30分くらい冷やします。



顔や頭の場合

シャワーなどで水をかけ続けます。

顔の流水をかけられない部分は、氷水で冷やしたタオルをあてます。

保冷剤や氷を包んだタオルをこまめに变えて冷やしても良いでしょう。

水ぶくれが出来たら…

つぶさないようにしましょう。

広範囲のやけど

水ぶくれの範囲が手のひらより大きい場合や、痛みがおさまらない場合は、電話で確認の上、外科救急医療機関を受診しましょう。やけどの範囲が広く（例：手・足・全身のやけど）、皮膚が黒く焦げていたり、白くなっていた場合は、無理に処置しようとせず、すぐに119番通報をし、指示をあおぎましょう。

発熱

発熱は病気の兆候ですが、それ自体はあまり心配いりません。患者の全体の様子を観察して、正しく判断しましょう。

〈手当のしかた〉

37度5分以上の場合

子供の場合、普段より一枚薄着にしましょう。食欲がないときは、無理に食べる必要はありません。

脱水症状にならないよう水分は充分とりましょう。

スポーツドリンクなどの水分を普段より多めに、こまめに飲みましょう。



40度以上の高熱の場合

氷をビニール袋に入れて縛り、タオルでくるんであてましょう(アイスノンなどの保冷剤でも可)。

わきの下・足の付け根・首の周りなど大きな血管が通っている場所を冷やしましょう。

※高熱だからといって、必ずしも重症とは限りません。

発熱以外の全身状態を観察

機嫌が悪い・食欲がない・眠れないなどの症状があれば、医療機関の受診をお勧めします。

機嫌が良くて食欲があれば、心配ありません。

食べ物がのどに詰まったら(異物除去・2つの方法)

患者が、呼びかけに応じることができる場合で、救助者が一人しかない場合は、119番通報する前に、異物除去を行います。

異物除去には**腹部突き上げ法**と**背部叩打法**があります。

妊婦や乳児では、背部叩打法のみ行います。



自分の首をしめるようなしぐさは、**窒息のサイン**と呼ばれています。



背部叩打法

患者の後ろから、手のひらの付け根で、左右の肩甲骨の真ん中あたりを強く、何度も叩きます。



腹部突き上げ法

患者の後ろに周り、胴体付近に手を回します。

一方の手で「へそ」の位置を確認します。

もう一方の手で握り拳を作って、親指側を患者の「へそ」と「みぞおち」の中間に当てます。

その上を「へそ」を確認したほうの手で握り、すばやく圧迫するように突き上げます。

患者がぐったりして反応がなくなった場合は、胸骨圧迫（※P18参照）を開始します。救助者が一人の場合は119番通報を行い、AED（※P17・P20参照）が近くにあることがわかれば、AEDを自分で取りに行き胸骨圧迫を開始します。

熱中症

熱中症は、一般的に直射日光が厳しい真夏に発症すると思われがちですが、季節に限らず発症します。特に、スポーツ中は、体内の筋肉から高い熱を発生するため、体が脱水することがあります。

また、運動開始から30分程度の短時間でも発症するほか、高温の車内や室内で死に至る場合もあり、注意が必要です。



〈対処法〉

熱中症には、状況によってさまざまな症状が現れます。

熱中症の種類に応じて対処の方法も変わるので、下の表を参考にしてください。

熱中症のサインと種類

種類 サイン	日射病	熱けいれん	熱疲労	熱射病
原因	・炎天下に長時間いる ・炎天下での作業	・高温多湿の環境での作業や運動 ・水のみ補給していた場合	・高温環境 ・水のみ補給していた場合 ・熱が体の中心にこもる(うつ熱)	高温多湿の環境下での作業や運動により、体温が上昇し、体温調節機能が失われたとき
症状	めまい、吐き気、嘔吐、脱力	頭痛、めまい、吐き気、嘔吐、体がつたような状態、けいれん、血圧低下、過呼吸	全身倦怠、頭痛、めまい、軽度意識障害、血圧低下	口渇、頭痛、嘔吐、全身倦怠感、意識障害、血圧低下、ショック状態※
体温	38℃以下	38℃以下	40℃以下	40℃以上
発汗	あり	あり	あり	なし
重症度	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 軽 重 </div>			
対処法	症状が現われたら、すぐに涼しい所で安静に寝かせ、送風や体表面の冷却を行い、スポーツドリンクや塩水などで水分補給した後、医療機関を受診しましょう(ただし、意識がなくなった場合は、水を飲ませてはいけません)。自力で水分補給できない場合は、すぐに119番通報しましょう。			

※ショック状態とは、体内をめぐる血液が急激に失われ、血圧がひどく下がって命の危険をもたらす状態のことです。

虫刺され

ひとくちに虫刺されと言っても、虫の種類によって対処法が異なるほか、年齢や体質によって反応の現れ方に個人差があります。



〈手当てのしかた〉

蚊・アブに刺されたら…

赤くはれてかゆみが現れます。患部を清潔な水で洗い、様子を見ます。通常、1週間ほどではれが引きます。人によっては微熱が出ることもありますので、発熱したら医療機関を受診しましょう。



ハチに刺されたら…

患部に針が残っていたら、毛抜きで抜きます。冷湿布をして医師の診察を受けましょう。

スズメバチのように攻撃性が強く、強い毒針をもつハチに刺されると、アナフィラキシー※を起すこともあります。

体がかゆくなってきたり喉に違和感を感じたら、危険な状態の前兆が疑われるので、すぐに119番通報してください。



ムカデに刺されたら…

咬まれると激痛が走り、しびれが生じます。赤くはれてきますので、医療機関を受診しましょう。

人によっては命に危険をもたらすアナフィラキシーを起すこともあります。急な発熱や頭痛など、いつもと違う症状が見られたら、すぐに119番通報してください。



※アナフィラキシーとは、ある特定の物質に対する重篤なアレルギー反応のことで、気道（鼻や口から取り入れた空気を肺まで通す道）が細くなって呼吸ができなくなったり、血圧がひどく下がって命の危険をもたらす状態のことを言います。

ヘビに咬まれた

茨城県内に生息するヘビには、毒の無いアオダイショウやシマヘビのほか、毒を持つマムシや、ヤマカガシなどがいます。

不意に咬まれた場合はヘビを特定しづらいますが、どんな特徴のヘビに咬まれたかを覚えておきましょう。

ヘビは、毒の有る無しに関係なく、するどい歯牙をもち、傷口から破傷風菌に感染する場合があります。清潔な水でよく洗い、必ず医療機関を受診しましょう。

マムシに咬まれたら…

毒は強烈で、血清の投与が必要です。すぐに119番通報をしましょう。傷口に口をつけて吸い出したりせず、安静にして救急隊が来るのを待ちます。目に毒が入ったら清潔な水で洗い、医療機関を受診しましょう。



ヤマカガシに咬まれたら…

奥歯に毒牙があるため、毒が注入されていない場合もありますが、119番通報し、傷口を清潔な水で洗い流してください。



ペットに咬まれた

イヌやネコなどのペットに咬まれたら、感染症を疑いましょう。念のため、医師の診察を受けてください。



食あたり・食中毒

食あたり・食中毒は、下痢や嘔吐によって起こる脱水症状と、吐いた物をのどに詰まらせないことに注意し、医療機関を受診しましょう。

〈手当てのしかた〉

吐いたときは、衣服をゆるめ、安静にします。

吐き気があれば、すべて吐かせましょう。脱水症にならないように水や麦茶、スポーツドリンクなどを少しずつ補給します。

吐いた物が、のどにつまると呼吸困難や肺炎を起こすことがありますので、横向き（回復体位：P22参照）に寝かせ、吐きやすくします。



〈全体を観察する〉

吐いた物のおい・色・形などを確認しましょう。

自己判断で下痢止めの薬や解熱鎮痛剤を飲ませないこと。下痢止め薬を飲ませると、症状を悪化させるケースがあります。

薬を飲ませてしまった場合は医療機関で診察を受ける際、その薬を持参しましょう。下痢のときの食事は、水様便のときは主に水分をとり、やわらかい便になったらおかゆにするなど、便と同じような硬さの食べ物をとるようにします。



◎体を冷やさない

毛布などで体を包み保温しますが、発熱があるときは冷やします。



◎脱水症を起こさないように注意する

冷たい水や清涼飲料水は、腸への刺激が強いので避けます。

立ちくらみ（起立性低血圧）

立ちくらみとは、急に立ち上がったたり、起立した状態を続けたり、入浴時などに、一時的に頭部への血流が減少することで発症します。

また、成長期の体の伸びに、心臓や循環器の発達が追いつかない場合にも発症することがあります。



〈症状〉

頭痛・目の前が真っ白になる・二重に見える・視野が狭くなるなどの症状が突然起こったり、手足や全身がしびれることがあります。ひどくなると意識を失い、倒れることもあります。

〈手当てのしかた〉

立ちくらみでクラツとしたら、まずしゃがみます。安静を保ち、脳に酸素を供給するため、ふくらはぎの下に毛布を入れ、15～30cmほど高く上げるショック体位（右図参照）をとります。

落ち着いてから医師の診察を受けましょう。



〈立ちくらみの予防 3つのポイント〉

1. 規則正しい生活を送る

規則正しい生活を心がけ、睡眠不足・体調不良には気をつけましょう。

2. バランスの良い食事をとる

緑黄色野菜や海藻類・豆腐や納豆などの大豆製品・レバーなどをバランス良くとり、無理なダイエットはやめましょう。

3. 適度な運動をする

体を動かさないと血流が滞ります。適度な運動を心がけ、健康な体づくりに励みましょう。



〈めまいとは別の病気です〉

立ちくらみと似た症状に、めまいがあります。めまいは、他の病気が原因で発症します。周囲がグルグル回っている感じがする・耳鳴りがする・耳が聞こえづらいなどの症状がみられたら、他の病気を疑い、すぐに医療機関を受診しましょう。

熱性けいれん

生後6ヶ月から5～6歳までの乳幼児にみられるけいれんで、体温が38℃以上に上がってくる時に発症します。

〈症状〉

意識が無く、白目をむいて、両手足が硬くなり、左右対称にガクガクと震えます。

通常は数秒から数分で治まり、その後泣いたり、眠ったりします。多くは2～3分で治まります。



〈手当てのしかた〉

あわてず、全身をばたつかせている間は押さえこまず、ケガの予防に努めます。周りのものを移動させ、できれば頭の後ろにタオルを敷きます。衣服をゆるめて、吐いた物をのどに詰まらせないように、体ごと横向き（回復体位：P22参照）にし、窒息を防ぎます。

もとの状態に戻ったら、医療機関を受診（夜間であれば様子を見て翌日でも可）してください。



〈ためらわず救急車を呼んでほしい症状〉

以下の場合、他の病気が疑われるので、すぐに119番通報しましょう。

- ①けいれん時の手足の動きが左右でバラバラに動く
- ②5分以上経ってもけいれんが治まらない
- ③24時間以内に2回以上けいれんを繰り返す
- ④目の動きがおかしい
- ⑤けいれんが治まっても意識が戻らない





こんな時はためらわず119番

ためらわず救急車を呼んでほしい症状(15歳未満)

顔

- くちびるの色が紫色で、呼吸が弱い

胸

- 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しく、顔色が悪い

手・足

- 手足が動かない



頭

- 頭を痛がってけいれんがある
- 頭を強くぶつけて出血が止まらない

おなか

- 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず、食欲がなく、意識がはっきりしない
- 激しいお腹の痛みで苦しがり、嘔吐が止まらない
- うんちに血がまじった

意識の障害

意識がない(返事がない)
ぼんやりしている
(もうろうとしている)



虫に刺されて…

虫に刺されてじんましんが出たり、顔色が悪くなったり、意識が無くなる

けいれん

けいれんが止まらない
けいれんが止まっても、意識がもどらない

やけど

痛みのひどいやけど
広範囲のやけど

異物

異物を飲み込んで意識がない

事故

交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
水におぼれている
高所からの転落

3か月未満の乳児

乳児の様子がおかしい



※その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合は救急車を呼びましょう。

出典 消防庁(平成23年)救急車を上手に使いましょう

ためらわず救急車を呼んでほしい症状(15歳以上)

- 呼吸が苦しい
- 意識がない
- うわごとを言っている
- 突然の激痛(頭・胸・背中)
- ろれつがまわりにくい、うまく話せない
- 突然のしびれ
- 顔の片側がゆがむ
- 重症のぜんそく発作
- 全身性のけいれん



※治療中の病気を持っている人は、病名・病歴・普段飲んでいる薬、かかりつけ医・健康保険証の写しなどの情報をシートにまとめ、目に付く場所に貼っておくと、救急活動時に有効です。

119番のかけ方

1. 局番なしで119番へ電話をします。
2. 「火事ですか?」「救急ですか?」と聞かれるので、「救急です」と告げます。
3. いつ、どこで、だれ(とだれ)が、どうしたか、どんな状態なのかをはつきりと簡潔に伝えます。
4. 名前・住所・電話番号を正確に知らせます。目標物も伝えます。
5. 救急車が来るまでの救命手当の方法をたずねます。
6. サイレンが聞こえたら案内できるように道路脇に出ます。
7. 救急車が着いたら、救急隊員に状況を詳しく伝えます。
8. 事情の分かる人が救急車に同乗します。その時までには持参するものをまとめます(保険証・お金・簡単な着替え等)。



倒れた人を見つけたら〈重病者への対応〉

ガイドライン 2015 準拠

ここでは、意識がなく、呼吸が停止している人が倒れていた場合の一連の流れを説明します。

①意識があるか確認

まず意識があるか確認しましょう。「大丈夫ですか？」と声をかけながら傷病者の肩を軽く叩きます。

呼びかけに反応が無ければ、「意識なし」です。



②119番通報とAEDの手配

意識がない場合、大声で助けを求め、「あなたは119番通報をし、救急車を呼んでください」「あなたはAEDを探して持ってきてください」と指示します。

※AEDとは、自動体外式除細動器のこと



③呼吸をみる

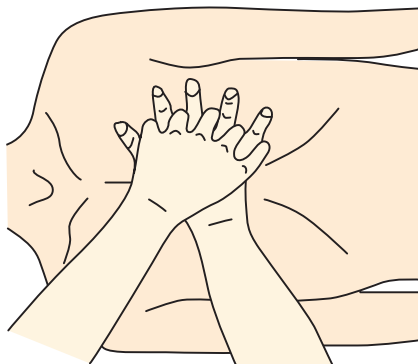
傷病者の胸と腹部の動き（上下しているか）を確かめます。

意識がなく普段どおりの呼吸をしていない場合、心臓が停止しているものと判断します。



④胸骨圧迫（心臓マッサージ）をする

倒れている人の胸の真ん中に手の付け根部分を重ねて乗せ、ひじを伸ばしたまま真上から強く（胸が**5センチ以上6センチ未満**沈む程度）速く（**100～120回/分のテンポ**で）絶え間なく押してください。



最新の救急救命のガイドラインでは胸骨圧迫（心臓マッサージ）が重要視されています。

※人工呼吸は無理に行わなくてもよいとされています。

〔可能であれば胸骨圧迫を30回続けたら、その後気道確保をして、人工呼吸を2回行う組み合わせ（心肺蘇生）を絶え間なく続けます。〕

《小児・乳児に心肺蘇生法（胸骨圧迫・人工呼吸）を行う》

可能であれば、小児・乳児に対しては、胸骨圧迫と人工呼吸を組み合わせた心肺蘇生法を行います。

小児と乳児では心肺蘇生法が異なり、概ね**1歳以上16歳未満を小児**、**1歳未満を乳児**として取り扱います。

〈心肺蘇生法のしかた〉

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを連続して行います。

①胸骨圧迫は、少なくとも100回／分以上のリズムで30回圧迫します。

②人工呼吸は、気道を確保して2回息を吹き込みます。

※気道確保：あご先に指を1～2本あて、軽く頭を反らせて気道（鼻や口から取り入れた空気を肺まで通す道）を開く。

《小児・乳児の胸骨圧迫》

小児の場合（1歳以上16歳未満）

胸骨圧迫

成人と小児では体格が異なることから、胸の厚さに応じて圧迫の深さを加減します。片手または両手の付け根で、胸の厚さ1/3（約5cm）が沈み込むまでしっかり圧迫します。



小児の胸骨圧迫



乳児の胸骨圧迫

乳児の場合（1歳未満）

胸骨圧迫

片手の2本指で、左右の乳頭を結ぶ線、胸の真ん中より指1本分足側を、胸の厚さ1/3（約4cm）が沈み込むまでしっかり圧迫します。

《人工呼吸》

あご先に指を1～2本あて、軽く頭をそらせて気道（空気の通り道）を確保します。親指と人差し指で鼻の先をつまみ、傷病者の口を完全に覆い、1秒かけて胸の上がりが見える程度の息を吹き込みます。

乳児の場合は傷病者の口と鼻を同時に覆い、息を吹き込みます。

※人工呼吸は無理に行わなくてもよいとされています。

〔可能であれば胸骨圧迫を30回のあと、気道確保をして人工呼吸を2回行う組み合わせを絶え間なく続けます。〕

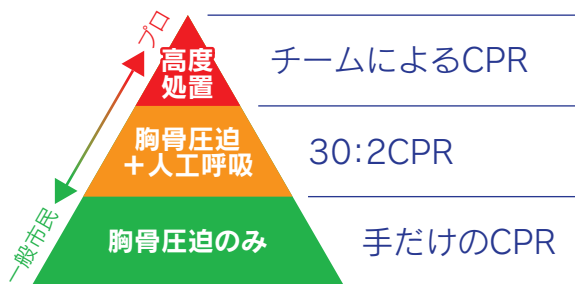


小児の人工呼吸



乳児の人工呼吸

G2015でのチームCPR



⑤AEDを使う

AEDは、心臓が停止している人に電気ショックを与え、心臓の働きを取り戻すことができる装置です。

音声ガイダンスによる指示がありますのでどなたでも使用できます。

※AEDは公共施設などに設置されており、設置場所には右のような表示があります



I. ケースを開け、電源を入れる

音声ガイダンスが説明を開始します。

※ボタンを押して電源を入れるタイプもあります。



II. パッドを取り出し、胸にしっかり貼る

胸が濡れていると、AEDの効果が不十分になるため、タオルでよく拭きます。

貼り薬の上にパッドを貼ると電気ショックの効果が弱まるので、必ずはがしましょう。

皮膚の下に心臓ペースメーカーが植込まれている人はこの皮膚の出っ張りのすぐ上を避けてパッドを貼り付けます。

汚染部位、毛深いところは避けて貼ります。

AED解析中は傷病者に触れていないことを確認しましょう。

※右の図のように貼ります。



III. ショックボタンを押す 胸骨圧迫(心臓マッサージ)を再開

ショックボタンが点滅したら誰も触れていないことを確認し、すぐにボタンを押します。

その後、傷病者が明らかに反応するか、救急隊が到着するまで胸骨圧迫を行います。



街で見かけるさまざまなAED

学校・コンビニ・駅・ショッピングモール・公共施設・自動販売機の中など、人の集まる場所に設置されているAED…でも、タイプもいろいろあります。

いざという時、あわてずに使えるようにしたいものです。



ハートスタート FR2+

電源ボタンを押し、音声にしたがってパッドを貼ります。



AED-2100 カルジオライフ

フタを開けると自動的に電源が入ります。音声にしたがってパッドを貼ります。最新の機種では、イラストとメッセージで説明してくれます。



アイパッド NF1200

緑色の電源ボタンを押し、パッドを装着してからコネクターにつなぎます。



パワーハート G3

フタを開けると自動的に電源が入ります。音声にしたがってパッドを貼ります。



ハートスタート FRx

電源ボタンを押し、音声とアイコンの説明にしたがってパッドを貼ります。



ZOLL AEDPLUS

電源ボタンを押し、音声にしたがってパッドを貼ります。一体型のパッドを胸の中心に貼って使用します。

ライフバック CR Plus

電源ボタンを入れるとフタが開きます。音声にしたがってパッドを貼ります。

意識がない人の寝かせ方〈回復体位〉

普段どおりの呼吸はしているが、意識がはっきりしていない人を仰向けにすると、舌がのどに落ち込んで息ができなくなったり、吐いた物がのどに詰まって窒息する恐れがあります。

そんな場合、傷病者を横向きに寝かせた姿勢(回復体位)にします。

①手前の腕を開く



傷病者の腰の位置に、ひざを立てて座ります。
傷病者の手前の腕を開きます。

②手前に引き起こす



傷病者の肩と腰を持ち、手前に引き起こします。

③頭を反らせる



両ひじを曲げ、上になっている手を顔の下に入れます。

頭を後ろに反らせ、あごを軽く突き出します。
口元を床に向けます。

④ひざを引き寄せる



上の足のひざを曲げて、腹部に引き寄せます。

⑤完成



これで回復体位は完成です。



迷った時に便利な救急ダイヤル

もしもの時に迷ったら、電話してください。

茨城県救急医療情報システム

休日や夜間に救急対応している医療機関をお探しのときは、「茨城県救急医療情報システム」にお問い合わせください。オペレーターが、お近くの医療機関を24時間体制でご案内しております（歯科の案内は行っておりません）。

電話番号

029-241-4199

インターネット <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/>

携帯電話サイト <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/>

ヨイキューキュー



茨城子ども救急電話相談

お子さんが急な病気で心配なとき、ご相談ください。すぐに受診させたほうがよいのか、様子を見ても大丈夫なのか看護師のアドバイスを受けることができます。

相談日時

平日（月曜～土曜） 18:30～翌朝8:00

休日（日曜・祝日・年末年始） 8:00～翌朝8:00

プッシュ回線、携帯電話から 短縮ダイヤル**#8000**

すべての電話から **029-254-9900**



お問い合わせ先

一般社団法人 茨城県医師会

☎: 029-241-8446 Fax: 029-243-5071

〒310-0852 茨城県水戸市笠原町489番地