

しんぱいそせい  
心肺蘇生について

倒れている人（傷病者）を見たら、積極的に心肺蘇生をしましょう。

あなたの勇気がいのちを救います。AED講習会やBLS講習会に参加しましょう。



<手順>

1. まず、周囲の安全を確認します。

安全でないと判断される場合は、傷病者に触れず、救急車の到着を待ちます。

2. 傷病者の肩をたたきながら、大声で呼びかけます。

3. なんらかの応答、反応がなければ、周囲の人間に119番通報とAEDの手配を依頼します。

人がいなければ、自分で119番通報を行い、AEDの場所がわかっていれば持ってきます。

4. 119番通報をしたら係員（通信指令員）の指示に従って心肺蘇生をします。

携帯電話をハンズフリーモード（スピーカー）にすると良いでしょう。

5. 胸と腹部の動きに注目して、呼吸を確認します。正常な呼吸がない場合や判断に迷う場合は、心肺蘇生を開始します。脈が触れるかどうかの確認は必要ありません。

6. 胸の中央（胸骨の下半分）を圧迫します（胸骨圧迫）。

・深さは5cm位、テンポは1分間に100~120回。

（小児の場合、深さは胸の厚さの1/3程度）



・胸を押した後は、毎回完全に胸の位置を元に戻します。

・胸骨圧迫の中止はできるだけ短くします。

・救助者が複数いる場合は、1~2分間毎に胸骨圧迫を交代します。

交代する時も胸骨の圧迫の中止を最小限にします。

7. 人工呼吸のトレーニングを受けた人で、その技術と意思がある場合は、人工呼吸を行います。

自信がない場合は胸骨圧迫のみの心肺蘇生で良いです。

・まず頭部後屈あご先拳上（おでこを後ろにそらせ、あごを上げる）により気道を確保します。

・胸骨圧迫を30回して、人工呼吸を2回行います。

8. AEDが到着したら、装着します

・まずAEDの電源を入れます。蓋を開けたら自動で電源が入る機種もあります。

・AEDの指示に従い、パッドを胸に素肌に貼ります。

右胸上部（鎖骨の下）と、左側胸部（できるだけ背中側）に貼ります。

・未就学児（小学校入学前）の場合は、未就学児用パッドを用い、未就学児モードにします。

・AEDが心電図を解析中は、「触れないでください」と音声メッセージが流れますので、その間は心肺蘇生を中断します。

・AEDがショックボタンを押すように指示が出たら、ショックボタンを押します。

その時、傷病者に誰も触れていないことを確認してボタンを押します。

・ショックが不要とのメッセージが流れた場合は、すぐに心肺蘇生を胸骨圧迫から再開します。

9. 心肺蘇生は救急隊が到着するまで続けます。意識が回復した場合も、AEDパッドは付けたままにしておきます。またいつ心停止が起きるかわからないからです。

「いのちをつなぐための一歩は、あなたの勇気と行動から始まります。誰もが救命の担い手になれる社会を目指して、正しい知識と技術を身につけましょう。」

副所長 久保 浩秀

## ◇田野地区での健康講座報告◇

田野地区にて健康講座を開催し、訪問診療と訪問看護の説明を行いました。また、自宅での血圧測定方法についてもご案内し、特定健診の受診を積極的に勧めました。



参加者からは「腕で測る血圧計と手首で測る血圧計の違い」について質問がありました。腕で測定するタイプの血圧計の方が測定結果がより正確であるため、新たに血圧計を購入される場合は腕で測るタイプをおすすめしました。

### 長寿・特定健診は受けましたか？



令和7年度の長寿・特定健診は2月28日（土）までとなっています。

まだ、お済みでない方は早めに受けましょう。

個別健診については、当診療所でも受け付けています。

集団健診については、日向市健康増進課 電話 0982-66-1024 にお問い合わせ下さい。



### < 日向市立東郷診療所 診療案内 >

■診療時間 [午前] 8時30分～12時00分 [午後] 1時30分～5時00分

■受付時間 午前7時から午後4時半まで

※初めて受診される方は、午前は11時まで、午後は4時までに受付をお願いします。

※発熱や風邪症状のある方は、午前8時15分からの電話予約になります。

※健(検)診、予防接種等の希望がある方は事前に電話連絡をお願いします。

令和7年12月23日現在

月	火	水	木	金
12/29 休 診	30 休 診	31 休 診	1/1 休 診	2 休 診
5 通常診療	6 通常診療	7 通常診療	8 通常診療	9 通常診療
12（祝日） 休 診	13 通常診療	14 通常診療	15 通常診療	16 通常診療
19 通常診療	20 通常診療	21 整形休診（午後）	22 通常診療	23 通常診療
26 通常診療	27 通常診療	28 通常診療	29 通常診療	30 内科休診（終日）