



平成30年(2018年)  
2/5  
第1453号

# 市報 こだい



ぶるべー



市政に参加しませんか  
審議会などの委員を募集……………2面  
お済みですか 成人歯科健診・予防接種…3面  
2月14日はバレンタインデー  
感謝の気持ちを届けよう……………8面



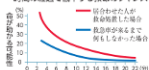
# あなたの行動が 命を救う

大切な家族や友達が、事故にあったり、急病になったりしたときに、慌てずに行動できますか。いざというときに、命を救うことができるのは、そばにいるあなたです。

## ♥ 救急車が来るまで7分19秒

救急車が要請を受けてから現場に到着するまでの平均時間は、都内で7分19秒です。しかし、心臓が3〜4分間以上止まり続けると脳は重大な障害を受けてしまい、命が助かる可能性は低くなっていきます。救急車が到着するまでの時間に、応急手当てをできるかどうかで、罹病者の命を大きく左右します。

時間の経過で低下する救命のチャンス



Shibuya H et al. Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. Resuscitation 2010; 81: 2008-2011. 改題

## ♥ 倒れている人を見つけたら

- ①反応を確認する ②119番通報とAEDを要請する ③呼吸を確認する



声をかけながら  
肩を軽く叩きながら  
声をかける



119番  
反応がない場合は、大声で助けを求めよう



胸と腹部の動きを確認し、10秒以内で確認する

- ④胸骨圧迫(30回)と人工呼吸(2回)を繰り返す



ふだん通りの呼吸がない場合は胸骨圧迫(心臓マッサージ)を30回行う  
※人工呼吸は、訓練を受けたことがあり、感染の危険がない場合にしてください。

- ⑤AEDを使う



AEDの電源を入れると、音声メッセージとランプで指示が出るので、指示に従って操作する

## ♥ あなたの協力が必要です

私たち救急隊が駆けつけるまでに、その場に居合わせた人が、応急手当てを速やかに行うことで命をつなげることが出来ます。慌てずに行動するためには、日頃から応急手当てに関する知識と技術を学び、身に付けておくことが必要です。みなさんの勇気ある行動で救命の連鎖を広げていきましょう。



小平消防署 竹田さん

## 普通救命講習会

と き 3月11日(日) 午前9時〜正午 ところ 小平消防署(仲町21)  
費用 1,400円 定員 20人  
内容 心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の使い、異物除去、止血法ほか  
※動きやすい服装(スカート不可)、運動靴などでお越しください。  
※講習を修了した方には、後日、救命技能認定証を交付します。  
申込み 小平消防署消防課救急係へ(先着順) ☎042(34)0119



## 受講者の声

AEDの性能の良さにびっくりしました。音声の流れるので安心して使えました。職場で湯あたりをして倒れてしまったお客様に、あせらずに初期対応できました。講習を継続していたからできたと思うので、知っている方がいでしたよ。



小平天然温泉ホテルメロ川 平野さん