



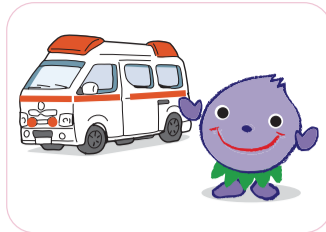
平成30年(2018年)

2/5

第1453号

市報

# こだいら



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

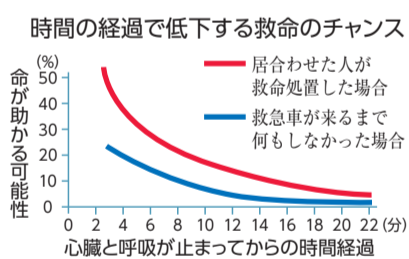


# あなたの行動が 命を救う

大切な家族や友達が、事故にあつたり、急病になつたりしたときに、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、傷病者の命を大きく左右します。



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

## 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できます。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、身に付けておく必要があります。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

## 倒れている人を見つけたら

### ①反応を確認する



肩を軽く叩きながら声をかける

### ②119番通報とAEDを要請する



反応がない場合などは、大声で助けを求め

### ③呼吸を確認する



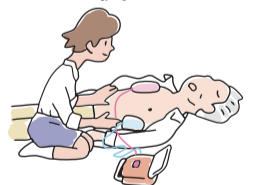
胸と腹部の動きを見て、10秒以内で確認する

### 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行ってください。

### 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、指示に従い操作する

## 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)の使い方、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 小平消防署警防課救急係へ(先着順) ☎042(341)0119



## 受講者の声

AEDの性能の良さにびっくりしました。音声が出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。講習を経験していたからできたと思うので、知っていた方がいいですよ。



小平天然温泉テルメ小川 平野さん