

身につけよう！ 応急手当

(JRC 蘇生ガイドライン 2020 対応)



救急車が来るまで、あなたの一刻も早い応急手当が、その命を救います。

茨木市消防本部

G2020.Ver2.2

心肺蘇生の手順

1 反応を見る

- ①呼びかける。
- ②肩をやさしく叩きながら、大声で呼びかけて何らかの応答や目的のある仕草がなければ、「反応なし」とみなす。
- ③協力者を求める。(119 番通報と AED の手配)



2 呼吸を見る

- ①傷病者を仰向けにする。
 - ②傷病者の胸と腹部の動きを見る。
- 呼吸の確認は10秒以内で確認する。



3 胸骨圧迫

- ①胸骨が約5cm沈み込むように強く圧迫する。
 - ②圧迫のテンポは1分間に 100～120 回です。
 - ③胸骨圧迫は可能な限り中断せずに、絶え間なく行う。
- 両手を重ねて、両肘を伸ばす。



4 気道の確保

- ①片手を額に置く。
- ②もう一方の手の指先をあごに当てる。
- ③指先であご先を引き上げながら頭を後ろに



5 人工呼吸

- ①鼻を軽くつまむ。
- ②胸が上がるのを見てわかる程度の量を約1秒間かけて吹きこむ。
- ③吹き込みは2回までとする。
- 人工呼吸による胸骨圧迫の中断は10秒以上にならないようにする。

6 AEDの装着

- ①電源を入れる。
- ②電極パッドを貼る。
- 胸が濡れている場合は、水分を拭き取ってから貼りつける。
- 貼り薬等があれば除去する。
- ペースメーカー等があればその場所を避けて貼る。



7 心電図の解析

- AEDは心電図の解析を自動的に始めます。
音声メッセージにしたがって行います。
- 誰も傷病者に触れていないことを確認してください。誰かが傷病者の体に触れていると、心電図の解析がうまく行われない可能性があります。



8 電気ショック

- ①傷病者から離れ、誰も傷病者に触れていないことを確認する。
- ②点滅しているショックボタンを押す。
- ③電気ショックのあとは、音声メッセージにしたがい直ちに胸骨圧迫CPR(心肺蘇生)を再開する。

CPR(心肺蘇生)の年齢別比較

		成人 思春期以降 (15 歳超が目安)	小児 1 歳から思春期以前 (15 歳程度、中学生までが目安)	乳児 1 歳未満
通報	実施者が 2 人以上	反応がなければ、大きな声で助けを呼び、協力者に 119 番通報と A E D（近くにある場合）の手配を依頼する。		
	実施者が 1 人のとき	先に 119 番通報を行い、A E D（近くにある場合）を取りに行く。		
呼吸の確認		・呼吸は、胸と腹部の動きを見て「普段どおりの呼吸か」10 秒以内で確認する。 ・胸や腹部の動きがない場合、呼吸の状態が良く分からない場合、しゃくりあげるような途切れ途切れに起きる呼吸の場合は「普段どおりの呼吸なし」と判断します。		
胸骨圧迫	圧迫の位置	胸の真ん中(左右の真ん中で、かつ、上下の真ん中)		
	圧迫の方法	両手	両手 (体格に応じて片手)	指 2 本
	圧迫の程度 (深さ)	約 5 c m 胸が沈み込むように圧迫	胸の厚みの 1 / 3 まで圧迫	
	圧迫のテンポ (速さ)	毎分 1 0 0 ～ 1 2 0 回の速さ		
人工呼吸		・約 1 秒かけて、胸の上りが見える程度の量を吹き込む。 ・人工呼吸が出来る場合は、30：2 で胸骨圧迫に人工呼吸を加える。（人工呼吸が出来ない場合は胸骨圧迫のみ実施）		
A E D	使用する 電極パッド	小学生～大人用パッド (従来の成人用パッド) 注) 小学生や中学生以上に未就学児用パッドを使用すると電流が不足するので使用できません。		未就学児用パッド (従来の小児用パッド) ※未就学児用パッドが入っていない場合は小学生～大人用パッドを使用する。

AED について

●AED パッドについて

未就学児用パッドは、これまで小児用パッドの名称で販売されており、小学生～大人用パッドは成人用パッドの名称として販売されておりました。現時点では古い表記のままで設置されているものも多い状況です。

●オートショック AED について

電気ショックが必要な場合に、ショックボタンを押さなくても自動的に電気が流れる機種が2021年7月に認可されました。

傷病者から離れるように音声メッセージが流れ、カウントダウンまたはブザーの後に自動的に電気ショックが行われます。

音声メッセージに従って傷病者から離れてください。



茨木市公共施設における
AED 設置について
(茨木市ホームページ)

応急手当講習会のご案内

茨木市では、市民の皆さんに応急手当の正しい方法を身につけていただくため、講習会を開催しています。

●普通救命講習(3時間)

●上級救命講習(8時間)

- ・市内在住・在勤・在学の方に限ります。
- ・団体(10人以上)であれば、出前講座も行っています。
- ・応急手当Web講習(e-ラーニング)を受けると、受講時間を短縮することができます。



「応急手当」講習会(茨木市ホームページ)

お申込みのことなど講習会の詳細については、茨木市のホームページからご確認ください。



問合せ先:茨木市消防本部 救急管理課 TEL 072-622-6959

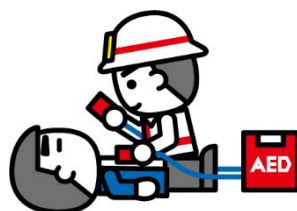
バイスタンダーフォローアップ

※バイスタンダーとは、救急現場で応急手当等を実施した人を指します。

救急隊が到着するまでの間、胸骨圧迫(心臓マッサージ)やAEDを使うなどの応急手当を行っていただいた方には、応急手当を実施したことで、心的ストレスにより心に不安を抱いたり、気分の落ち込みなどが生じることがあります。

このような日常にはない体験をした後に、心的ストレスが生じるのは、通常の反応であり、多少なりとも何らかの影響が予測されます。

ほとんどの方は問題なく時間の経過と共に症状は緩和しますが、応急手当を実施して不安に感じるがありましたら、下記相談窓口までご相談下さい。



【相談窓口】

茨木市消防本部 救急管理課

TEL072-622-6959 (平日8時45分～17時15分)

※傷病者の個人情報に関することは、お答えできないことをご了承下さい。

ケガを未然に防ごう

茨木市内では転倒や転落などのケガによる救急搬送が年間 2,900 人以上発生しています。その中でも、子どもや高齢者のケガが多く、そのことが原因で寝たきりになってしまったり、後遺症が残ってしまうことがあります。

日ごろからの心がけや、事前に注意点を把握することでケガを防ぐことができる場合があります。

令和7年中救急搬送人員とケガ等による救急搬送人員(年齢区分別)

年齢区分	全ての救急搬送人員	割合	ケガ等による救急搬送人員	割合
7歳未満	1,123	6.3%	253	8.7%
7歳以上13歳未満	308	1.7%	80	2.7%
13歳以上18歳未満	357	2.0%	44	1.5%
18歳以上65歳未満	5,167	29.2%	395	13.5%
65歳以上	10,768	60.8%	2,148	73.6%
全ての年齢	17,723		2,920	

※ケガ等による救急搬送人員は、全ての救急搬送人員の内数となります。
※小数点第2位を四捨五入しているため、合計等が一致しない場合があります。

- 7歳未満の搬送人員は全搬送人員の6.3%(前年値6.0%)で、ケガ等による搬送だけで比較すると8.7%(前年値8.2%)となっています。
- 65歳以上の搬送人員は全搬送人員の約6割を占めており、ケガ等による搬送だけで比較すると約7割が高齢者によるものです。

未然(みぜん)にケガを防いで、
安全に生活をおくれるようにしてください。



ころぶ

【事例】

- ・自宅で、座っていた際に後ろへ転倒し頭部から出血した。
- ・自転車のチャイルドシートに乗せ、その場を離れた際に転倒した。
- ・自宅で、歯ブラシをくわえながら歩いていて転倒し、喉を突いた。

【注意点】

- ・安定しない所では、小さな子どもから目を離さないようにしましょう。
- ・子どもを自転車に乗せたまま、離れないようにしましょう。
- ・口に物を入れて動き回らないようにしましょう。

おちる

【事例】

- ・ブランコから転落し頭部を打った。
- ・自宅の階段から落ちた。
- ・自宅の2階の窓から下をのぞきこんだ際に落ちた。

【注意点】

- ・ブランコなどの落ちる可能性のある遊具で遊ぶときは気をつけましょう。
- ・階段で遊んだり、走ったりしないようにしましょう。
- ・ベランダや窓付近に踏み台になるような物を置かないようにしましょう。



ぶつかる

【事例】

- ・自宅のテーブル角に額をぶつけた。
- ・柱に頭部をぶつけ出血した。
- ・ブランコに乗っていた兄に弟が近づき、頭部があたり負傷した。

【注意点】

- ・角などはやわらかいもので保護しましょう。
- ・室内で走り回ると危険です、気をつけましょう。
- ・遊具で遊ぶときは周りにも気をつけましょう。



たべる

【事例】

- ・ボタン電池を飲んだ。
- ・親が病院で処方されている薬を飲んだ。
- ・ペットボトルのラベルを喉につめた。



【注意点】

- ・子どもの口に入るような物は、手の届くところに置かないようにしましょう。
- ・薬などは、子どもの手の届かないところでしっかりと管理しましょう。
- ・日ごろから整理整頓をしましょう。

やけど

【事例】

- ・自宅で、沸騰したお湯が左腕にかかり負傷した。
- ・自宅で、ホットコーヒーが左腕にかかってしまい負傷した。

【注意点】

- ・やけどのおそれのあるものは、子どもの手の届くところには置かないようにしましょう。
- ・日ごろから、やけどの危険があるものは子どもに教えましょう。



小児救急電話相談

夜間の子どもの急病時、病院へ行ったほうがよいかどうか判断に迷ったときにご利用ください。

固定電話(プッシュ回線)・携帯電話から**#8000**

または 06-6765-3650(すべての電話でご利用可能です)

小児科医の支援体制のもとに看護師が対応します。

(午後8時から翌朝8時・365日対応)

小児救急支援アプリ ダウンロード先

iPhone



Android



高齢者に起こったケガの事例と注意点

転倒・転落

【事例】

- ・自宅のトイレに行く際に転倒し、頭を打ち頭部から出血した。
- ・歩道の段差でつまずき転倒し、頭部を負傷した。
- ・自宅で、お酒を飲み立ち上がる時に転倒し、ガラス戸で頭を打ち負傷した。
- ・居室のベッドから転落し、頭部を打ち出血した。
- ・自宅の10段以上ある階段から転落し、頭部から出血した。

【注意点】

- ・自宅内は整理整頓をしましょう。
- ・ちょっとした段差に気をつけましょう。
- ・お酒の飲みすぎに注意しましょう。
- ・ベッドからの転落が多いです。ベッドには柵をつけましょう。
- ・階段には手すりやすべり止めをつけて慎重に歩きましょう。



足腰の痛み

【事例】

- ・自宅で、掃除をしていた際に右足に痛みが走った。
- ・自宅の浴槽から出る際に足をひねった。
- ・ベッドから降りる際に腰をひねり痛みがある。

【注意点】

- ・起床時や、普段あまりしない動きをするときは注意しましょう。
- ・お風呂場は滑りやすいので注意しましょう。
- ・日ごろから適度な運動をして、急な動きに対応できるようにしましょう。

窒息

【事例】

- ・お寿司を喉につまらせた。
- ・餅を喉につまらせた。

【注意点】

- ・大きな具材は一口では食べずに、よく噛んで食べましょう。
- ・食材を細かくきざんで調理し、よく噛んで食べましょう。



日常的な応急手当

出血

- ・止血は清潔なガーゼやハンカチを傷口に当てて、押さえ圧迫する。
- ・傷口を心臓よりも上に持ち上げると止血しやすい。



やけど

- ・すぐにきれいな水で冷やす。(10分～20分・痛みが和らぐまで)
- ・着衣は脱がせず、そのまま冷やす。
- ・水ぶくれは破らない。

窒息

- ・肩甲骨の間を力強く、何度も連続して叩く。
- ・背後から傷病者を抱えこみ、みぞおちの少し下付近に握りこぶしを当て、すばやく手前上方に向かって、圧迫するように突き上げる。
- ・傷病者の意識が無くなった場合は、心肺蘇生の手順を開始する。



子供のひきつけ（熱性けいれん）

- ・衣服を緩め、楽に呼吸ができるようにする。
- ・横向きに寝かせ、口の中にたまった液などが外に出やすくする。
- ・熱が高いときは、頭や首・脇の下を氷などで冷やす。
- ・割りばしや手ぬぐいなどは、無理に口の中に押し込まない。
- ・押さえつけたりして刺激しない。

熱中症

- ・風通しの良い日陰やクーラーの効いた部屋へ移動する。
- ・冷たい濡れタオルやアイスパックなどを首・脇の下・太ももの付け根などに当て、身体を冷やす。
- ・水分や塩分補給のため、スポーツドリンクなどを飲む。
- ・症状が回復しない場合は救急車を呼ぶなど、一刻も早く病院に行く。

こんなときにはすぐに119番！

おとな

顔

- 顔半分が動きにくい、または、しびれる
- ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくく、うまく話せない
- 見える範囲が狭くなる
- 突然、周りが二重に見える
- 顔色が明らかに悪い



頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないぐらい急にふらつく

胸や背中

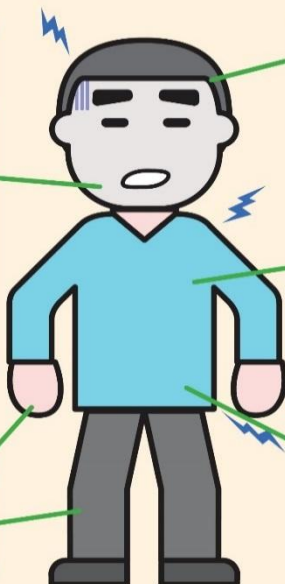
- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2～3分続く
- 痛む場所が移動する

おなか

- 突然の激しい腹痛
- 激しい腹痛が持続する
- 血を吐く
- 便に血が混ざるまたは、真っ黒い便が出る

手・足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる



意識の障害

- 意識がない（返事がない）
またはおかしい（もうろうとしている）
- ぐったりしている



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



けが・やけど

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど

吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

飲み込み

- 物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、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
- 高いところから落ちた

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

こども(15歳以下)

顔

- くちびるの色が紫色
- 顔色が明らかに悪い

胸

- 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しそう
- 呼吸が弱い

手・足

- 手足が硬直している



頭

- 頭を痛がって、けいれんがある
- 頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある

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
- 激しいおなかの痛みで苦しがる
- 嘔吐が止まらない
- 便に血がまじった

意識の障害

- 意識がない(返事がない)またはおかしい(もうろうとしている)

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

飲み込み

- 物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない

じんましん

- 虫に刺されて全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった



やけど

- 痛みのひどいやけど
- 広範囲のやけど



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
- 高いところから落ちた



生まれて3カ月未満の乳児

- 乳児の様子がおかしい

◎その他、お母さんやお父さんから見て、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

市内の救急告示病院

● 東和会いばらき病院 ●

電話:072-623-0234

■駅前三丁目6-23

● 済生会茨木病院 ●

電話:072-622-8651

■見付山二丁目1-45

● 友紘会総合病院 ●

電話:072-641-2488

■西豊川町 25-1

● 谷川記念病院 ●

電話:072-622-3833

■春日一丁目16-59

● 茨木みどりヶ丘病院 ●

電話:072-622-1515

■中穂積三丁目2-41

● 田中病院 ●

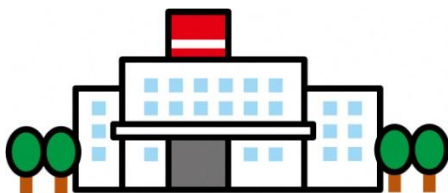
電話:072-635-5831

■東奈良三丁目16-31

● 北大阪ほうせんか病院 ●

電話:072-643-6921

■室山一丁目2-2



茨木市保健医療センター附属急病診療所

住 所 茨木市春日三丁目13-5

電 話 072-625-7799

診療科目 内科・歯科

		内科			歯科
		平日	土曜日	日・祝日	日・祝日のみ
受付時間	午前	—	—	10:00~11:30	10:00~11:30
	午後	—	17:00~23:30	13:00~16:30	13:00~16:30
	夜間	21:00~23:30		18:00~23:30	—
	深夜	—	23:30~6:30(電話連絡必要)		—

高槻島本夜間休日応急診療所

住 所 高槻市八丁西町1-10

電 話 072-683-9999

診療科目 内科・外科・小児科・歯科

		内科・外科・小児科			歯科
		平日	土曜日	日・祝日	日・祝日のみ
受付時間	午前	—	—	9:30～11:30	9:30～11:30
	午後	—	14:30～6:30	13:30～16:30	13:30～16:30
	夜間	20:30～6:30		18:30～6:30	—
	深夜				—

全国版救急受診アプリ

病院に行ったほうがいいのか、行くなれば、
救急車で行くか自分で行くか、迷ったとき
の一助となるために。



救急車を呼ぶ目安に！症状の緊急度を素早く判定！



-14-

救急安心センターおおさか

救急車を呼ぶべきか悩んだときにご利用下さい。

固定電話(プッシュ回線)・携帯電話・PHSから**#7119**

または 06-6582-7119 (すべての電話でご利用可能です)

医師の支援体制のもとに、看護師が対応します。

相談の結果、緊急性がある場合は救急車が出動します。

(365日 24時間対応)



救命講習アンケートにご協力ください

救命講習が終了すれば右記の QR コードで
アンケートの回答にご協力をお願いします。

(回答所要時間:1~2分)



茨木市消防本部

TEL:072-622-6955

〒567-0885 茨木市東中条町2-13