

知識をつけることが大切

下記の3つの動画では、心臓突然死に関する解説から、ステップごとに紹介する一般的救命処置の方法、障がいごと(肢体不自由・聴覚障がい・視覚障がい)に参加できる救命処置の流れまで、詳しく解説しています。ぜひご覧ください。



心臓突然死と
AEDについて



一般的な
救命処置の
方法



障がいのある方が
参加できる
救命処置

実技で

研修会を実施しています。参加を希望する方は下記へお問い合わせのうえ、ぜひご参加ください。



NPO法人ちば救命・AED普及研究会
<https://www.chibapush.org/>



みんなで知ろう

心肺蘇生とAED

障がいのある人にできること



日本では、年間8万人以上が
心臓突然死で亡くなっています。
いつでも、どこでも、誰にでも、心臓突然死は起こり得ます。
命を守るには、心肺蘇生法とAEDの知識を
障がいの有無に関わらず
誰もが身につけておくことが大切です。

CHECK

一般的な 心肺蘇生の流れ

1

反応の確認

2

応援を呼ぶ

3

呼吸の確認

4

胸骨圧迫

5

AEDを使う

詳しくは、裏面の二次元バーコードから動画をご覧ください。



障がい者ができる 救命の工夫

できることは人それぞれです。自分のできる範囲・方法で、工夫して救命活動に参加することが大切です。これらのほかにもAEDを取りに行ったり、救急車を現場まで案内することなどが考えられます。

呼吸を 確認するときは

倒れている人の呼吸を、目視で確認することが難しい場合は、胸とお腹に手をおき、動きを感じることで確認ができます。引き続き、手で胸骨の位置を確かめ、胸骨圧迫を始めてください。「呼吸がない」「普段通りではない呼吸」「正常な呼吸かわからない」場合は、直ちに胸骨圧迫を開始しましょう。

救命のやり方や AEDの場所を伝える

知識として、一般的な救命処置の流れやAEDの場所を知っておくことで、自分が直接できなくても、周りの人へ指示を出すことができます。緊急時、迅速で適切な救命処置ができれば、命を守ることに繋がります。一人ひとりができるところから始め、みんなで協力する「連鎖」が重要です。

応援を要請したり 通報をする際は

話すことができる人は声を出し、困難な場合は身振りで助けを求めましょう。電話が難しいときはチャットで通報できるサービスもあります。



携帯電話のチャットで
通報できるサービス
NET119緊急通報システム



胸骨圧迫の 交代要員に

たとえ手が使えないなくても、足や肘、膝などを活用して胸骨圧迫を行うことができます。また胸骨圧迫には、かなりの体力が必要ですが、周囲の人と力を合わせて継続することが重要です。ぜひ挑戦してみてください。

AEDを 使うときは

多くのAEDでは、音声での指示出しおほか、イラストや字幕、アニメーションで示してくれます。自分の理解できる方法でAEDを使ってみてください。視覚的サポートをお願いする、または健常者と一緒に使うという方法も有効です。

