

## 自分や家族が急に病気になったら

- 1** 緊急性が高いと思ったら  
→迷わず **119** 番にかけ、救急車を呼んでください

119番にかけると、次のことを聞かれます。

- あらかじめ確認しておきましょう
- ①「火事ですか、救急ですか？」
  - ②「どうしましたか？」
  - ③「現在地を教えてください」  
「近くに何か目標（目印）はありますか？」



- 2** 救急車を呼ぶべきかどうか迷ったら  
→電話でのご相談は  
**東京消防庁救急相談センター**  
(毎日 24 時間受付)

**#7119**

つながらない場合は、

☎ **03-3212-2323 (23区)**

☎ **042-521-2323 (多摩地区)**

→インターネットでのご案内は

東京版救急受診ガイド

検索

モバイルアクセスは  
こちらのQRコードから



<スマートフォン用> <携帯電話用>

- 3** 自分で医療機関に行けるときは  
→お近くの診療中の医療機関を探せます  
**東京都医療機関案内サービス**  
**「ひまわり」**(毎日24時間受付)  
☎ **03-5272-0303**

視覚・言語障害者向けファクシミリ受付  
FAX 03-5285-8080

→インターネットでのご利用は

東京都 ひまわり

検索



東京消防庁救急相談センター

**#7119**

でも医療機関を案内しています

## かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」は、医療のことなら何でも気軽に相談できる、最も身近な存在です。具合が悪くなったときに早めに診療を受けられる医院やクリニックを決めておきましょう。

## 救急車は緊急性があるときに!! ～救急車の適正利用をお願いします～

東京都内では、平成 24 年中は 43 秒に 1 回の頻度で救急車が出動し、出動から現場到着までの時間は平均 7 分 35 秒でした。

救急車は限りある社会資源です。救急車を本当に必要とする人のために、都民の皆さんの適正利用をお願いします。

発行：東京都福祉保健局医療政策部救急災害医療課

電話 03-5320-4427

平成 25 年 9 月発行



古紙・リサイクル紙を使用しています  
右向き印刷を怠らないようお願いします

## 夜間や休日に 病気になったら



急に病気になった場合  
あわてないためにお役立てください。



東京都福祉保健局

# 自分の周りで誰かが**突然倒れたり**、 **倒れている人を発見したら** ～心肺蘇生の手順～

(東京消防庁ホームページから引用)

けが人や急病人が発生した場合、その場に居合わせた人（バイスタンダー）による速やかな応急手当が救命につながります。

正しい知識と技術を身に付け、いざという時に勇氣を持って実行することが大切です。

## 1 肩を叩きながら声をかける

わかりますか？



## 2 反応がなかったら、大声で助けを求める

誰か来てください！  
人が倒れています。



あなたは119番通報してください。  
あなたはAEDを持ってきてください。

## 3 呼吸を確認する

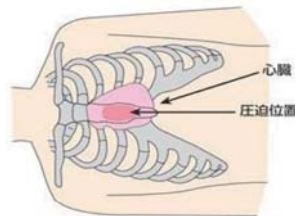
胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか、10秒以内で確認します。



## 4 普段どおりの呼吸がなかったら、すぐに胸骨圧迫を30回行う



胸骨圧迫30回



胸骨圧迫は胸の真ん中

## 5 胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う

約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を、2回吹き込みます。



人工呼吸2回

- ・口対口の人工呼吸がためられる場合、一方向弁付人工呼吸用具がない場合、血液や嘔吐物等により感染の危険がある場合は、人工呼吸を行わず、胸骨圧迫を続けます
- ・胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返します

## 6 AEDが到着したら

まず、電源を入れる。



ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。

## 7 電極パッドを胸に貼る



電極パッドを貼る位置は電極パッドに書かれた絵のとおり、皮膚にしっかりと貼ります。体が汗などで濡れていたら、タオル等で拭き取ってください。

- ・おおよそ6歳くらいまでは、小児用電極パッドを貼ります
- ・小児用電極パッドがなければ、成人用電極パッドで代用します

## 8 電気ショックの必要性は、AEDが判断する

離れて下さい。



- ・心電図解析中は、傷病者に触れてはいけません。

## 9 ショックボタンを押す

誰も傷病者に触れていないことを確認したら、点滅しているショックボタンを押します。



ショックボタン

以後は、AEDの音声メッセージに従います。

- ・心肺蘇生とAEDの手順は、救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や目的のあるしぐさが出現したり、普段どおりの呼吸が出現するまで続けます