

Eラーニング  
で学ぼう!!

ポジヨシーに教わる

# 救命処置

10問のクイズで、いざという時の心肺蘇生法を学ぼう!  
インターネットのクイズで楽しみながら学べます。

Eラーニング前後の意識の変化を調査するため、簡単なアンケートにご協力をお願いします。

<http://119aed.jp/maizuru/>

に アクセス!!

スマートフォンの方はアプリを  
ダウンロードして学べます。



救急救命士

## 大切な人を守るために

あなたの大切な人が、目の前でたおれたら… あなたは何ができますか?

### 舞鶴PUSHプロジェクト

舞鶴PUSHプロジェクトでは、短時間の簡易救命講習やEラーニング等を通じて、  
胸骨圧迫(心臓マッサージ)とAEDを学ぶ機会を増やすことで、突然の心停止と  
なってしまった方を救命することのできる地域づくりを目指しています。

事業主体: 厚生労働科学研究費補助金「慢性期ハイリスク者・脳卒中および心疾患患者に適切な早期受診を促すための地域啓発研究  
(H23-循環器等(生習)-一般-009)」

院外心停止の一次救命処置に関する啓発を進める手法の検討

協力: NPO法人 大阪ライフサポート協会、京都府舞鶴市



# 心肺蘇生法の手順

## 1. 119番通報とAEDの要請

119番とAED  
おねがいしま〜す!!



倒れている人がいたら、軽く肩をたたきながら声をかける。



反応がなかったら、大丈夫じゃないから、すぐに...



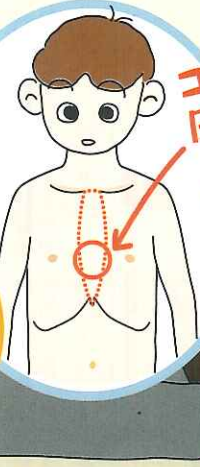
大声で助けを呼びます。

## 2. いつも通りの息をしていなければすぐに

### 胸骨圧迫開始



手の根元で強く押す



ココが圧迫位置だ!!  
(胸の真ん中の平たい骨の下半分)



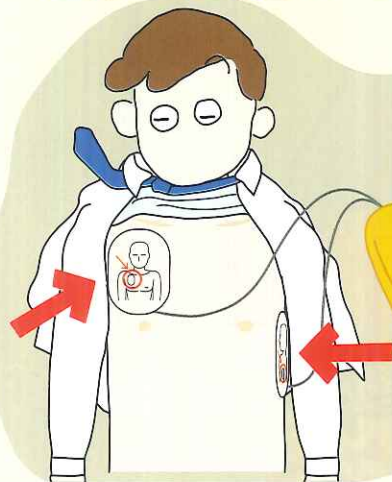
胸が5cm以上沈むように深く圧迫する

垂直に押し下げる



両手を重ね、胸の真ん中を1分間に100回以上のテンポで押し続ける

## 3. AEDが到着したら電源を入れて音声に従って電気ショック



電気ショックが必要です...

みんな  
高気れて!!



電気ショックの際は、倒れている人の体に誰も触れてないことを確認する

PUSH PROJECT PUSHプロジェクト  
<http://osakalifesupport.jp/push/>

メッセージビデオはこちら  
<http://www.youtube.com/watch?v=g270CXp0MRs>

### AEDのボタンをPUSH

AED(自動体外式除細動器)が到着したら、音声指示に従い、安全を確認してショックボタンを押します。

### 胸をPUSH

突然倒れ、意識も呼吸もない人がいたら、AEDを要請するとともに119番通報し、直ちに胸を強く押します(胸骨圧迫)。

### あなた自身をPUSH

救急蘇生法の中で一番難しいのは、倒れた方に近づいて、声をかけることかもしれません。まず、勇気を持って、声をかけて下さい。そして、できることを何かしてあげて下さい。