



命をつなぐ 救命処置の重要性と基本手順

日常生活のなかで、突然の事故や急病に遭遇することがあります。そんな時、適切な救命処置ができるかどうか命を左右することもあります。今回は、緊急時に知っておくべき基本的な救命処置についてご紹介します。

●救命処置の流れ3STEP

① 119番通報



意識がなく、呼吸が停止している場合、胸骨圧迫と人工呼吸を行います。
胸骨圧迫は、胸の中央を強く、速く、約5cmの深さを目安で押します。1分間に約100～120回の速さで行うことが推奨されています。
人工呼吸は、気道を確認したうえで、鼻をつまんで息を吹き込みます。心肺蘇生法は、胸骨圧迫のみでも効果があるとされています。

② 心肺蘇生



② 心肺蘇生法（CPR）

意識がなく、呼吸が停止している場合、胸骨圧迫と人工呼吸を行います。
胸骨圧迫は、胸の中央を強く、速く、約5cmの深さを目安で押します。1分間に約100～120回の速さで行うことが推奨されています。
人工呼吸は、気道を確認したうえで、鼻をつまんで息を吹き込みます。心肺蘇生法は、胸骨圧迫のみでも効果があるとされています。

③ AED



① 安全を確認し 119番通報

誰かが突然倒れるところを目撃したり、倒れている人を発見した場合は、まず周囲の状況が安全かどうかを確かめます。自分や他の人が二次災害に巻き込まれないよう注意してください。
その後、意識の有無を確認します。反応がない場合は、すぐに119番に通報し、救急隊が到着するまでの間に適切な処置を行います。

③ 迅速な AEDの使用

AED（自動体外式除細動器）は心臓の正常なリズムを取り戻すための機器で、公共施設や交通機関に設置されています。AEDの使用方法は機器の指示に従えば簡単にいきますので、見つけたら迷わず使用し、救急隊につなげてください。

以上のように、基本的な救命処置を知っておくことは、誰かの命を救う力となります。この機会に、家族や友人とともに救命処置について学び、いざという時に備えておきましょう。

！ 緊急時に備えて ご確認ください

心肺蘇生法と
AEDの使用法



急な病気でこまったら
(救急診療・AED設置箇所)



■問合先／健康推進課 ☎ 0296-75-3159（直通）

健康ガイド 10月分

第3回 きらきら健康講座

近年、大腸がんの罹患率は急増しており、大腸がんの死亡率は、男性が第2位、女性が第1位となっています。検診の大切さや心境の変化など当事者からのメッセージを聞いてみませんか。

■日時／10月30日（水） 10時～12時

■会場／岩瀬福祉センター

■テーマ／がん体験談～20代で大腸がんになって～

■講師／村井 洸介 氏（茨城がん体験談スピーカーバンク）

■定員／40名

■申込方法／①インターネット予約

②健康推進課に電話（☎ 0296-75-3159 直通）

※受付時間 8時30分～17時

申し込みは
コチラ▶



真壁福祉センター住民健診（予約制）

■インターネット予約／9月17日（火）20時～

■コールセンター予約（☎ 0570-077-150）

9月18日（水）～20日（金）9時～17時

※大腸がん検診のみ受診する（検体を提出する）方は予約不要です。

大腸がん検診を受けられるのは年度内で1回のみです。

インター
ネット予約
はコチラ▶



●各種相談（要予約）

子育て相談（精神保健福祉士による個別相談・1人1時間程度）

日時 10月24日（木）
① 10時～ ② 11時～

会場 岩瀬福祉センター

総合健康相談

日時 10月11日（金）、25日（金）
10時～11時30分

会場 乳幼児相談・子育て世代包括支援センターさくらっこ
上記以外…岩瀬庁舎

●休日当番医 診療時間／9時～12時、13時～16時 受付時間／9時～11時30分、13時～15時30分

診療日	医療機関名	住所	連絡先
10月6日（日）	平島医院	岩瀬 198	☎ 0296-75-2510
10月13日（日）	田崎内科医院	真壁町田 268-6	☎ 0296-55-2511
10月14日（月）	阿部田医院	真壁町亀熊 123-1	☎ 0296-55-0305
10月20日（日）	錦木クリニック	加茂部 4-1	☎ 0296-76-3131
10月27日（日）	根本医院	真壁町真壁 202	☎ 0296-55-0027

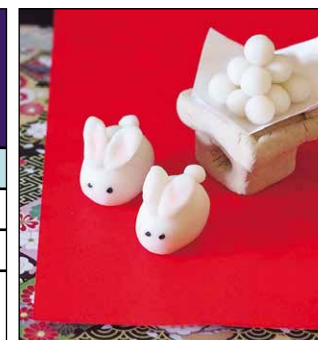
糖尿病専門医・内分泌代謝科専門医

県西糖尿病内分泌内科クリニック

院長 樋田 武史

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:30	○	○	○	○	○	14:00まで
午後 14:30～18:30	／	○	○	／	○	日・祝休診

筑西市成田678番地（筑西警察署斜め向かい）電話：0296-48-9609
予約制のためお電話でのご予約をお願い致します



未来に、社会に、
必要とされる印刷を



株式会社 デジタル印刷

事務所・工場 ☎ 0296-54-2626
つくば事務所 ☎ 029-877-1331
URL https://digi-pri.com