

あなたの知識と
勇気が命を救う!

心肺蘇生法

9月9日は
救急の日

減らそう!心臓突然死!

日本では、**1年間で9.1万人**の方が、病院の外での心臓突然死で亡くなっています※1。突然の心停止の原因は、虚血性心疾患、不整脈、肺塞栓症、消化管出血などさまざまですが、心停止からの救命には、素早い119番通報と心肺蘇生、AED(自動体外式除細動器)の使用が欠かせません。

※1 日本AED財団:令和6年版心臓突然死の現状

日本循環器学会と岩手県は心筋梗塞を減らす**STOP MI(心筋梗塞)キャンペーン**を推進しています。



STOP MI(心筋梗塞)
キャンペーンのHPは
こちら
<https://stop-mi.com>

▶▶▶▶ 倒れている人を見かけた時の心肺蘇生の流れ ◀◀◀◀

119番通報とAEDの手配



人工呼吸よりも 心臓マッサージを優先!

胸骨圧迫が最も救命に有効であるというデータから、人工呼吸よりもまず心臓マッサージを優先しましょう。

呼吸がないか判断に迷う時は直ちに
胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始!



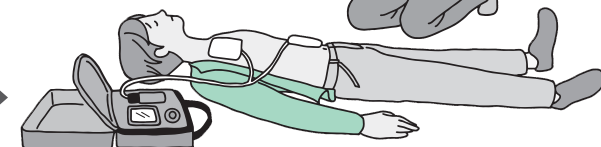
強く
胸が5cm
沈むように
圧迫

早く
1分間に
100~120回の
テンポ

絶え間なく
中断は
最小限に

AEDで除細動(電気ショック)

除細動ボタンを押す時は、「みんな離れて」と声を出し、手振りも使って離れるように周りに指示します。



「救急蘇生法の手順」を
チェック! 救急蘇生法 検索



病院に行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったら相談!

午後11時以降も
対応!

こども夜間ケアダイヤル

受付時間/午後11時~翌朝8時
電話番号はどちらの時間帯も同じです

ご要望は何なりとご遠慮なくお寄せください
岩手県医師会
「お元気ですか」次回の掲載は9/24(水)です。



〒020-8584 盛岡市菜園2丁目8-20
TEL.019-651-1455 FAX.019-654-3589
協賛 岩手県医師信用組合・岩手県予防医学協会・JA岩手県厚生連



救急医療電話相談
#7119 24時間・365日
IP電話:019-656-1774



こども救急相談電話 ☎019-605-9000
受付時間/午後7時~午後11時 または ☎#8000
※PHS・ダイヤル回線・IP電話の方は上記の番号をご利用ください。