



神戸市消防局

救急車が来るまでに

そのときあなたは…

救命の連鎖



救えるはずの命

あなたの勇気から始まります

「早い119番通報」と「早い応急手当」

神戸市消防局



平成30年3月 発行 神戸市消防局警防部救急課 (☎078-322-5749)
神戸市広報印刷物登録 平成29年度第725号 (広報印刷物規格A-3類)

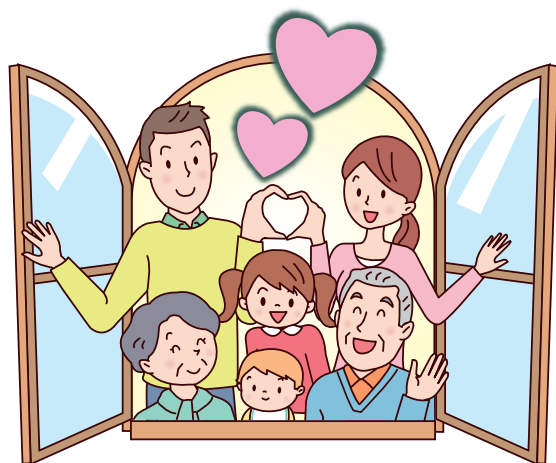
はじめに

—あなたの勇気で救える命があります—

突然の病気や事故、いつ・どこで・誰に起こるか分かりません。あなたやあなたの大切な人、誰もが当事者になるかもしれないのです。

もしもの時に、大切な命を救うために必要なこと。それは専門的な知識や技術ではなく、あなたの“勇気”と“応急手当”です。応急手当は決して専門的で難しいものではありません。この小冊子「救急車が来るまでに」では、色々な場面ごとの応急手当について、シンプルに分かり易く説明しています。是非、この冊子を通じて応急手当について学んでみてください。そして、もしもの時には勇気を出して応急手当を行ってください。「大切な命」を救うために。

神戸市消防局



もくじ

| | | |
|-------------|-----------------------|----|
| | はじめに | |
| | 応急手当の重要性 | 2 |
| ①人が倒れたとき | 1 心肺蘇生法の流れ(全年齢共通) | 3 |
| | 2 心肺蘇生法の手順 | 4 |
| | 3 子どもに対する心肺蘇生法(乳児・幼児) | 10 |
| | 4 感染防止 | 11 |
| ②のどつめ・誤飲のとき | 5 のどにものが詰まったとき | 12 |
| | 6 異物・毒物を飲み込んだとき | 14 |
| ③けがをしたとき | 7 血が止まらないとき | 16 |
| | 8 骨折・捻挫などのとき | 17 |
| | 9 やけどしたとき | 18 |
| | 10 虫刺され・動物にかまれたとき | 20 |
| ④その他の応急手当 | 11 子どもがけいれんを起こしたとき | 22 |
| | 12 熱中症のとき | 23 |
| | 13 適切な体位について(体位管理) | 24 |
| ⑤気を付けてほしいこと | 14 脳卒中の症状 | 26 |
| | 15 ヒートショック | 27 |
| ⑥神戸市からのお知らせ | 16 「安心シート」と「安心カード」 | 28 |
| | 17 救急車の呼び方 | 29 |
| | 18 救急車を呼ぶか迷ったとき | 30 |
| | 19 救急医療の電話相談窓口 | 31 |
| | 20 骨髄バンクについて | 32 |
| | 21 臓器移植について | 33 |

①人が倒れたとき

②のどつめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

応急手当の重要性

突然の病気や事故の際、命を救うためには、救急車が来るまでの間に応急手当を行うことが重要です。特に心臓が停止した場合、周りの人が何もせず、ただ救急車を待っていれば命が助かる可能性はどんどん低下します。命を救うためには、心肺蘇生法（胸骨圧迫とAEDによる電気ショック）等の応急手当を倒れた直後から実施できるかがカギになります。

その他のキーポイントとして、事故や生活習慣病のリスク低減などで**心停止を未然に予防すること**、倒れた人を目撃したら**早く通報すること**、**病院内での集中治療**これらがキーワードとなります。これらを合わせて「**救命の連鎖**」といいます。

これらひとつひとつの鎖（キーワード）がしっかりと連なった時、命が助かる可能性が最も大きくなると言われています。そして、この「救命の連鎖」の最も重要な部分が応急手当であり、それを担うのは、その場に居合わせたあなたです。



予防

早期認識と通報

一次救命処置

二次救命処置と心拍再開後の集中治療

2 救急車が来るまでに

人が倒れたとき

1 心肺蘇生法の流れ（全年齢共通）

倒れている人を見つけたら…



成人・子どもとも
手順は同じです

人工呼吸ができない
か、ためられる場
合は胸骨圧迫のみ継
続して実施する

救急車が来るまでに 3

①人が倒れたとき

②のりじめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

人が倒れたとき

①人が倒れたとき

①人が倒れたとき

2 心肺蘇生法の手順

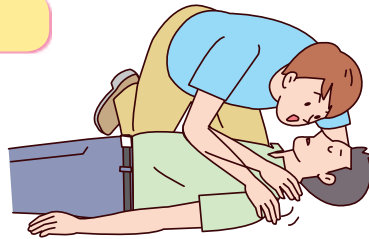
1 安全の確認

救護活動をする際には自身の安全にも気を付けましょう。また、判断に迷った場合はためらわずに、手順に従い心肺蘇生法を行きましょう。



2 反応の確認

傷病者の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか」または「もしもし」と呼びかけ、反応があるかないかをみる。



3 119番通報とAEDの要請

反応がない、または反応があるかどうか迷った場合にも、大きな声で「誰か来てください」と助けを求める。協力者が来たら「119番へ通報し、AEDを持って来てください」と指示する。



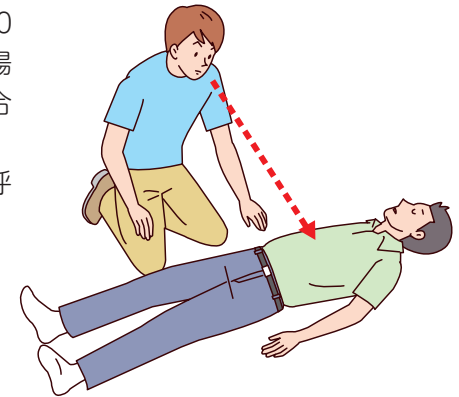
119番通報時に電話を通して心肺蘇生法を指導しています。落ち着いて指示に従ってください。

4 呼吸の確認

目で胸と腹部の上下の動きを10秒以内で調べる。動いてない場合、普段どおりでない動きの場合は呼吸なしと判断する。

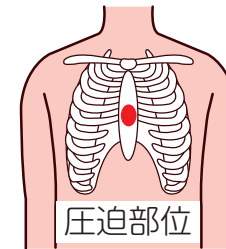
判断に自信が持てない場合は呼吸停止として次の手順に移る。

「傷病者が普段どおりの息（正常な呼吸）をしているかどうかを確認する。」



5 胸骨圧迫 (30回)

呼吸なしと判断したら、傷病者の胸の真ん中に手の平の根元を置き、他方の手をその上に重ね、そのまま両ひじをまっすぐに伸ばして体重をかけ、胸が約5cm下方に圧迫されるように、1分間に100～120回のテンポで30回圧迫する。



強く・速く・絶え間なく



圧迫する場所は、胸の真ん中（左右の真ん中かつ上下の真ん中）、圧迫（圧迫を緩めるとき）は胸が完全に戻るまで十分に解除する。

②のごつめ・誤飲のとき

②のごつめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

⑥神戸市からのお知らせ

人が倒れたとき

①人が倒れたとき

②のこめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

①人が倒れたとき

②のこめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

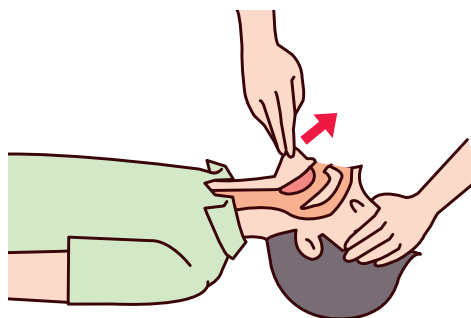
6 人工呼吸 (2回)

「口対口人工呼吸」

人工呼吸ができない、又は、ためられる場合は、人工呼吸を省略します。

1 気道確保「傷病者の、のどの奥を広げて空気を肺に通しやすくする。」

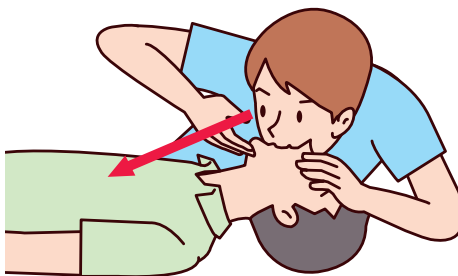
片手を額にあて、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先(骨のある硬い部分)にあてて、頭を後ろにのけぞらせて(頭部後屈)あご先を上げる(顎先挙上)。



2 人工呼吸

普段どおりの息(正常な呼吸)がなければ、額(ひたい)に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみ、自分の口を大きく開けて傷病者の口を覆い、傷病者の胸が軽く膨らむ程度息を1秒かけて吹き込む。いったん口を離して同じ要領でもう一回吹き込む。

- ・胸がうまく上がらなくても人工呼吸は2回まで
- ・2回の吹き込みは10秒以内に行います。



胸が上がるのを確認する

6 救急車来るまでに

7 心肺蘇生法

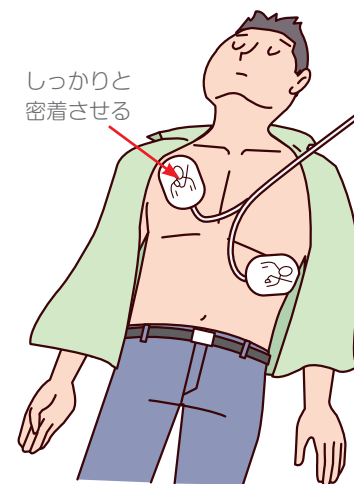
30回の胸骨圧迫と2回の人工呼吸を繰り返し実施する。救急隊が到着し、中断の指示があるまで継続する。

傷病者が動き出す、普段どおりの呼吸を始める等反応があった場合には、心肺蘇生法を中断し、回復体位にする。



8 パッドの装着

AEDが到着したら電源を入れ、衣類を取り除いた後、パッドを装着する。胸の濡れ、貼り薬の除去、ペースメーカーの有無に注意する。ここからは機械の音声メッセージに従う。



救急車来るまでに 7

人が倒れたとき

①人が倒れたとき

②のこめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

①人が倒れたとき

②のこめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

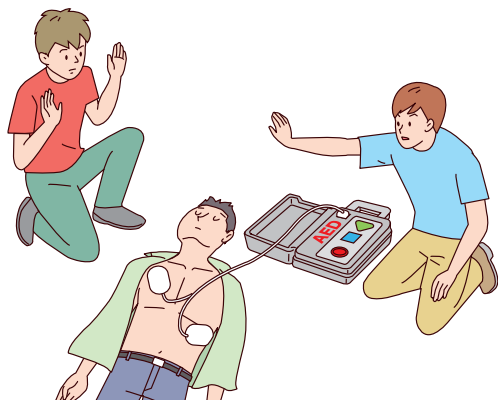
④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

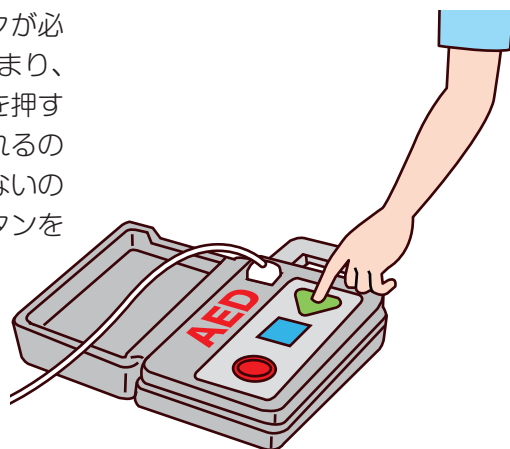
9 心電図の解析

心電図の解析中は、除細動の必要があるかどうかを調べているので、この間は、傷病者から離れていなければならない。



10 ショックの実施

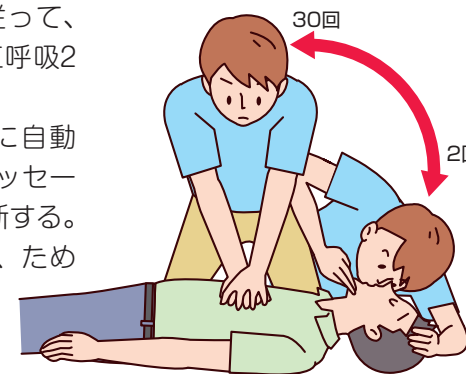
解析の結果、電気ショックが必要と判断されると充電が始まり、完了すればショックボタンを押すように音声メッセージが流れるので、誰も傷病者に触れていないのを確認してからショックボタンを押す。



11 心肺蘇生法再開

AEDの音声メッセージに従って、ただちに胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を再開する。

この後も、AEDが2分おきに自動的に解析をするので、音声メッセージに従って、心肺蘇生法を中断する。
・人工呼吸ができない、又は、ためられる場合は、人工呼吸を省略します。



「まちかど救急ステーション」

消防局では、AED（自動体外式除細動器）を設置した施設で、その近隣において発生した緊急事態の際に救いの手を差しのべることに協力いただける事業所等を「まちかど救急ステーション」として登録する制度を設けています。これらの情報は、消防管制室でも把握しており、119番の通報者に対して情報提供をしています。

登録施設には右のシールを交付しています。

（平成29年12月末現在約2,350ヵ所が登録済）



人が倒れたとき

①人が倒れたとき

3 子どもに対する心肺蘇生法 (乳児・小児)

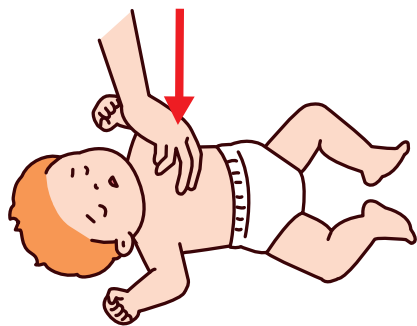
【乳児:1歳未満 小児:1歳から概ね15歳程度まで】

子どもに対する心肺蘇生法も成人と同じ手順ですが、体格の違いなどの理由から、さらに適した処置のやり方があります。特に注意するのは以下の点です。

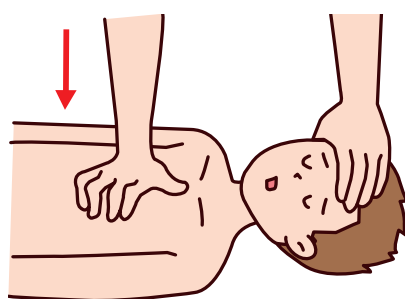
- ・子どもの場合は呼吸が悪くなって心停止になることが多いため、胸骨圧迫に人工呼吸を組み合わせることが望ましいとされている。
- ・乳児を含めた未就学児 (小学校入学前まで) に AEDを使用する場合は、小児用電極パッドを使用するか、小児用モードに切り替えて使用する。

なお、どちらもない場合は、成人用パッドを使用する。

乳児:2本の指で圧迫



小児:片手で圧迫



※少なくとも胸の厚さの1/3まで圧迫

②のこめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

①人が倒れたとき

②のこめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

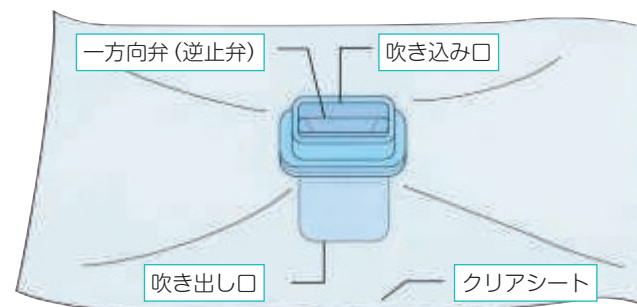
4 感染防止

応急手当を実施することは大切なことですが、傷病者の血液や吐物等の分泌物に救助者が接触することで様々な病気に感染する可能性があります。

血液や吐物には直接触れないようビニール手袋を利用しましょう。人工呼吸をする場合には、携帯型的一方弁付呼吸吹き込み用具 (人工呼吸用マウスピース) の使用を推奨しています。

神戸市消防局では、人工呼吸用マウスピースを使用した講習会を実施しています。

人工呼吸用マウスピース



【講習会についてのお問い合わせは】

市民防災総合センター 市民研修係
Tel : 078-743-3799 FAX : 078-743-3791

◆インターネットで検索

こうべ 応急手当

検索



のどづめ・誤飲のとき

5 のどにものが詰まったとき

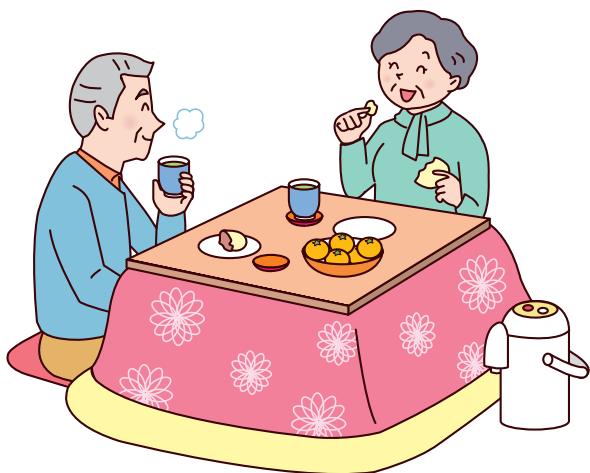
急に声が出なくなって苦しみだし、手でのどをつかむしぐさをした場合、異物がのどにつまったことを示す「窒息時のサイン」です。直ちに取除かないと生命が危険です。

反応がなければただちに救急車を呼び、**心肺蘇生法**を開始してください。(P.3～10参照)



【予防策】

- ① お餅やパンなどは小さく切って食べる。高齢者の場合、食べ物を飲み込む機能が低下していることがあるので、のどの通りがよくなるようお茶や汁物と一緒に食べる。
- ② 小さな子どもに豆類や飴などを与える時は目を離さない。また、座らせて与える。



【異物の除去】

1 小児(1歳以上)・成人で反応がある場合

- ① 腹部突き上げ法と背部叩打法を併用する。その回数や順序は問わず、異物がとれるか、反応がなくなるまで続ける。



「背部叩打法」



「腹部突き上げ法」

- ② 反応がなくなった場合は、心肺蘇生法を開始する。

2 乳児(1歳未満)の場合

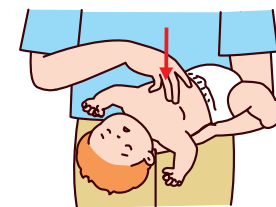
- ① 反応がある場合は、頭部を下げて背部叩打法と胸部突き上げ法を実施します。

※胸部突き上げ法

心肺蘇生法の胸骨圧迫と同じ要領。



「背部叩打法」



「胸部突き上げ法」

※乳児では腹部突き上げ法は行いません。

- ② 反応がなくなった場合は、心肺蘇生法を開始する。

のどづめ・誤飲のとき

①人が倒れたとき

②のどづめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

①人が倒れたとき

②のどづめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

6 異物・毒物を飲み込んだとき

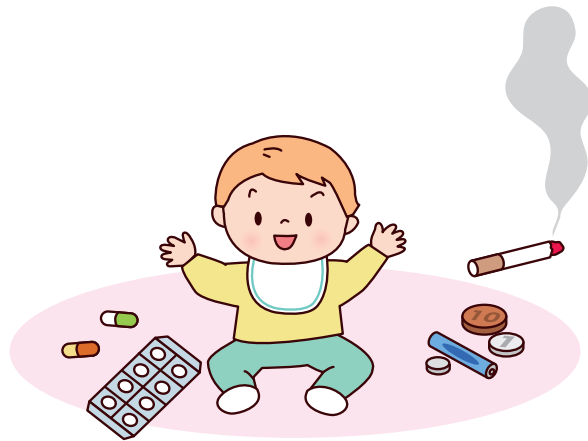
小さな子どもは、手の届くところにタバコやコイン、ボタン電池など小さなものがあると何でもすぐに口に入れてしまいます。親が十分に注意し、安全な環境を作ってあげることが大切です。

【予防策】

- ① たばこや化粧品・コイン・ボタン電池などは、小さな子どもの手の届かない所に置く。
- ② 小さなおもちゃは遊び終わったら、手の届かない所かロックのかかる箱などにしまう。
- ③ 整理整頓をこころがけ、なくなったものがないか目を配る。

【異物を飲み込んでしまったら…】

- ① いつ何をどれくらい飲んだか確認する。
- ② 病院で医師の診察を受ける。



14 救急車が来るまでに

【毒物を飲んだとき】

ボタン電池・医薬品・漂白剤・洗剤・化粧品・乾燥剤・殺虫剤・園芸用品や灯油など

- ① 水や牛乳を飲ませたり吐かせることはせずに、まず119番に通報して指示を仰ぐ。
- ② 酸性やアルカリ性のものが皮膚についたり、眼に入ったりした場合は、水道水で十分に洗い流す。

※どうしてもよいのかわからないとき「**中毒110番**」にたずねるとよい。

財)日本中毒情報センター (中毒110番)

TEL : 072-727-2499 (無料) 365日24時間対応



救急車が来るまでに 15

けがをしたとき

①人が倒れたとき

②のりめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

7 血が止まらないとき

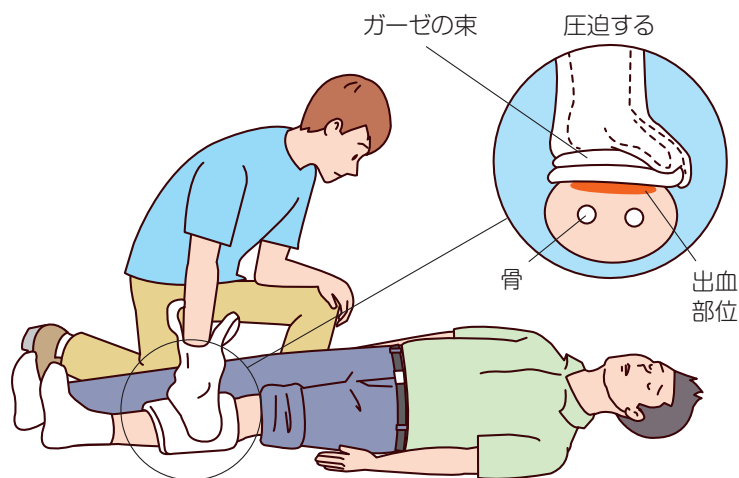
出血量が多く、出血が激しいほど止血を迅速に行う必要があります。

| 出血による危険度(全血液量5リットルとして) | |
|------------------------|-------------|
| 出血量 | 危険度 |
| 15% (0.75リットル) | 要注意(中度ショック) |
| 30% (1.5リットル) | 危険(重篤なショック) |
| 50% (2.5リットル) | 死にいたる |

【応急手当】(直接圧迫止血法)

出血する部位を直接圧迫する方法で、ほとんどの場合は、直接圧迫によって止血が可能です。

感染防止のため、血液に直接触れないようにビニール・ゴム手袋などを利用する。



16 救急車来るまでに

①人が倒れたとき

②のりめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

8 骨折・捻挫などのとき

打撲・捻挫・骨折は、手足のケガでよく起こります。固定処置は、損傷部を保護し、痛みをやわらげ、症状の悪化を防ぐためのものです。

特に骨折した場合は、骨折した手足が動かないように固定する必要があります。



【骨折の症状】

激しい痛み、腫れ、変形、骨の露出など。

【応急手当】(固定の手順)

- ① 痛がっているところを確認する。(動かさない。)
- ② 出血がないか確かめる。
- ③ 骨折部位が固定できるものを準備する。
- ④ 骨折しているところを支えてもらう。
- ⑤ 副子をあて、骨折部を固定する。(雑誌やダンボール等の利用も可)



※詳しい手法については**市民救命士講習ケガの手当てコース**を受講してください。

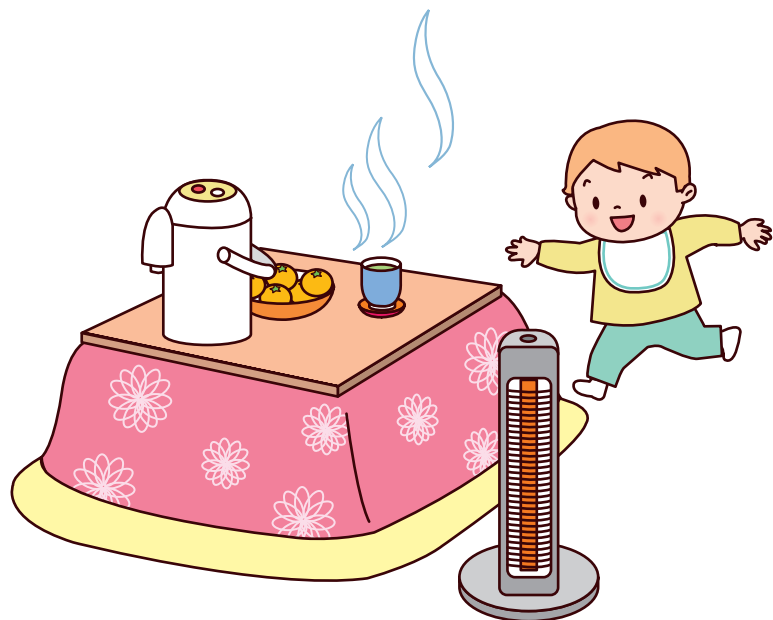
救急車来るまでに 17

けがをしたとき

9 やけどしたとき

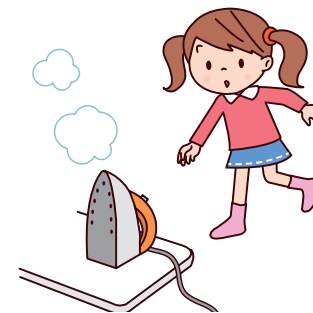
熱湯や油が体に付いたり、炎や「やかん・ストーブ」に触れたりしておきることが多いです。

子どものやけどが特に多く、保護者が目を離した際に発生したものがほとんどです。家庭内に危険がないかも一度チェックして、事故が起こらないように注意しましょう。



【予防策】

- ① 火を扱うときは、燃え移らないよう服装に注意する。
- ② 加熱中の鍋やフライパンの取っ手は奥に向けておく。
- ③ ストーブやアイロンは使用後もしばらく熱いので注意する。
- ④ ポットや炊飯器は子どもの手の届かないところに置く。
- ⑤ 湯たんぽやカイロなどは、低温やけどを起こすことがあるので、直接肌に触れないようにする。



【応急手当】

最も大切なことは、やけどの部分を清潔に保つことと、水で冷やすことです。

- ① できるだけ早く水道水など流水で冷やす。
- ② 衣服は脱がせず、衣服の上から流水をかける。
- ③ 十分冷やしたら、清潔なガーゼなどで患部を保護する。
- ④ 水ぶくれ（水疱）は破らない。



けがをしたとき

10 虫刺され・動物にかまれたとき

1 ハチに刺されたとき

刺された直後に激痛が走り、痛みは1～2時間でおさまりますが、多数のハチに刺されたときや過去に刺傷歴があるとアレルギー反応を起こし、大変危険です。

【予防策】

- ① ハチやハチの巣には、むやみに近づかない。
- ② 手で振り払うなどしてハチを刺激しないで、静かにその場を離れる。
- ③ ハイキングや山林に入る時は白い服装にして帽子をかぶる。ハチは黒い物に寄ることが多い。



【応急手当】

- ① 局所に付着したハチの刺針や毒蛾（ガ）のりん粉等を除去し、水で洗い流す。
- ② 局所を冷却する。
- ③ 呼吸困難、発疹、意識障害を起こしたらすぐに救急車を呼ぶ。

20 救急車が来るまでに

2 毒ヘビにかまれたとき

2か所の歯跡が特徴的で、電撃性の疼痛とその後も灼熱感を伴った疼痛が持続します。局所の症状が進行すると腫脹、皮下出血、嘔吐、ショックなどの重篤な全身症状を起こします。

【応急手当】

- ① 毒の広がりを防ぐため、安静にする。
- ② 抗血清のある病院へ搬送する。

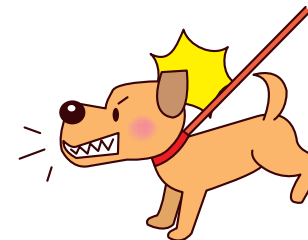


3 犬や猫にかまれたとき

イヌによるものが多く、ケガとしては通常は浅い咬傷が多い。しかし、哺乳類の口腔内には種々の雑菌があり、感染症の原因となります。

【応急手当】

- ① 傷を水道水でよく洗い、医師の治療を受ける。
- ② 首などをかまれて出血が多いときは、圧迫止血をし、救急車を呼ぶ。



救急車が来るまでに 21

その他の応急手当

①人が倒れたとき

②のどぐめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

11 こどもがけいれんを起こしたとき

6か月から3歳の乳幼児に起こりやすく、突然、白目をむきだし、体をそらせるようにして、ガタガタとけいれんを起こすことがあります。

けいれんの多くは「熱性けいれん」と呼ばれ、高い熱が出た時に起こすもので、2～3分でおさまります。

【応急手当】

- ① 安静にすることが一番大切。(ゆすらない)
- ② 衣服をゆるめ呼吸を楽にする。
- ③ 発熱があれば頭を冷やすなどして、体に熱がこもらないようにする。

【すぐに医師の診察が必要なけいれん】

- ① はじめてのけいれん
- ② 5分以上続いている
- ③ 生後6か月未満
- ④ 1日に何度も繰り返す
- ⑤ 頭を打った後のけいれん
- ⑥ 発熱がないけいれん



①人が倒れたとき

②のどぐめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

12 熱中症のとき

熱中症は、強い日射しや、高温状態により、体温が上昇し、めまい、頭痛、吐き気、疲労感が生じ、ついには意識障害から死に至ることがあります。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも発症しますので注意しましょう。



【予防策】

- ① スポーツドリンクなどの水分をこまめに補給し、休憩をとる。
- ② 外出時は帽子や日傘などで、直射日光に長時間あたらないようにする。
- ③ 屋内であっても熱中症になるので、風通しをよくして室温に注意する。
- ④ のどの渇きを感じる前からこまめな水分補給を心掛けましょう。

【応急手当】

- ① 風通しのよい涼しい場所に寝かせる。衣服を脱がせ、全身を冷やす。
- ② 意識のある場合は冷たいスポーツドリンク又は水を飲ませて水分・塩分を補給する。

その他の応急手当

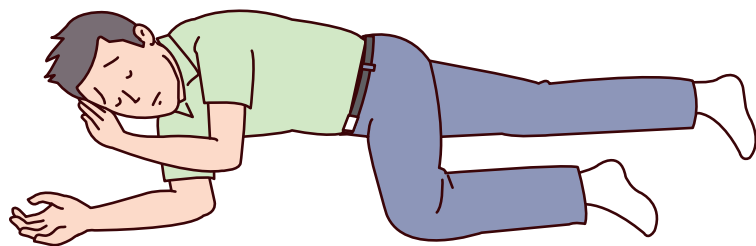
13 適切な体位について (体位管理)

適切な体位は、呼吸や血液の循環機能を有効に働かせ、苦痛をやわらげ症状の悪化を防ぎます。

意識がある場合は、希望する体位をとらせてください。

1 回復体位

意識はないが呼吸がある場合、嘔吐物による窒息を防ぐため、傷病者を横向きに寝かせ、下あごを前に出し、両肘を曲げ上側の膝を約90度曲げて、後ろに倒れないようにする。



呼吸停止や心停止へ症状が変化する可能性もありますので、継続して観察する必要があります。

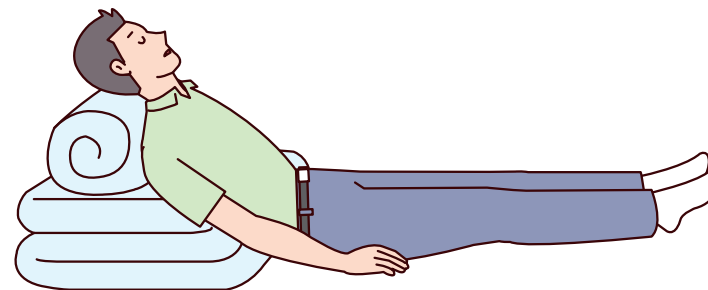
2 仰臥位 (仰向け)

心肺蘇生等の応急手当を行うのに最も適した体位です。出血性ショックの状態の傷病者に対しても有効です。



3 半坐位

胸痛や呼吸困難を訴えている場合、呼吸を楽にするため上体を起こす。



気を付けてほしいこと

①人が倒れたとき

②のどめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

14 脳卒中の症状

脳卒中は「脳出血」「脳梗塞」「くも膜下出血」に分かれます。また、脳梗塞についてはt-PA*を用いた治療法により症状が劇的に改善する可能性があります。発症後の4.5時間以内に投与する必要があります。

※脳梗塞の原因となる血の塊を溶解させる薬。

この薬を用いた治療ができる医療施設は限られています。

【早期発見が重要！】

脳卒中は下記の症状が**突然**に起こります。

- 片方の手足・顔半分に麻痺・しびれが起こる。
- ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言葉が理解できない。
- 立てない、歩けない、フラフラする。
- 片方の目が見えない、物が二つに見える。
- 経験したことのない激しい頭痛がする。

このような症状があれば、
すぐに119番するか専門病院を受診する

あなたの“気づき”が
治療の第一歩！



①人が倒れたとき

②のどめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

15 ヒートショック

急激な温度変化による血圧変動により、体に大きな影響を及ぼすことをヒートショックといいます。主な症状としては、急激な血圧低下から来る一時的な脳貧血による意識消失があり、入浴中に意識を失って溺れる事故の主な原因となっています。気温差の大きい冬場は特に注意が必要です。



◆入浴時のヒートショックを防ぐには？◆

- ① 湯船のお湯は温めすぎず、長湯はしない。
- ② 脱衣所や浴室の温度を上げ、室内や湯船のお湯との温度差を小さくする。
- ③ 入浴前には足元から心臓に向かって、順に「かけ湯」を行う。
- ④ 心肺の慢性疾患や高血圧症を持つ人は半身浴が望ましい。
- ⑤ 高齢者が一人で入浴する場合は、家族に一声かけてから入浴する。入浴中は家族からときどき声を掛けて様子を見る。

神戸市からのお知らせ

①人が倒れたとき

②のりめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

16 「安心シート」と「安心カード」

家庭内において急病やケガで救急車を呼んだ際に、駆けつけた救急隊や搬送先医療機関に対して、ご自身の持病や緊急連絡先などを伝える情報ツールです。

ひとり暮らしの高齢者をはじめ、必要とされる方がどなたでもご利用いただけます。

「安心シート」には、ご自身の「名前や住所」「緊急時の連絡先」「持病」「かかりつけの医療機関」などを記入し、玄関や冷蔵庫などの目につきやすい場所に設置してください。同時に、駆けつけた救急隊に安心シートの設置を知らせるために、表示マークを玄関扉の内側に貼ってください。

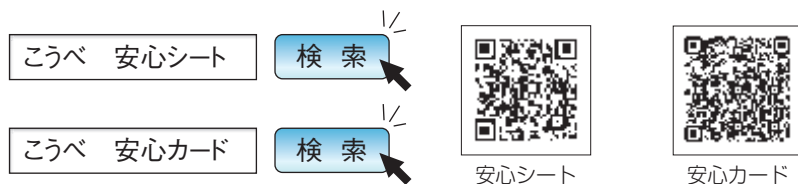
「安心カード」には、ご自身の「名前や住所」「緊急時の連絡先」「持病」「かかりつけの医療機関」などを記入し、財布やカード入れに入れ、いつも身につけておいてください。

消防局ホームページでも詳しく紹介しています。



入手方法

● 消防局ホームページからダウンロードできます。



● 市内の消防署、分署、出張所、区役所（社会福祉協議会など）

①人が倒れたとき

②のりめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

17 救急車の呼び方

1 救急車の呼び方 (119番通報)

あわてず、落ち着いて話してください。

- ① 救急車に来てほしい場所
(区、町名、目標物)
- ② あなたの氏名と電話番号
- ③ 「いつ」「だれが」「どこで」「どうなった」などの状況説明



【携帯電話からの通報の注意点】

- ① 救急車に来てほしい場所を確認してから通報する。
- ② 通報後しばらくの間はメイン電源を切らない。
- ③ 運転中は、安全な場所に停車してから。

2 心臓や呼吸が止まっている場合

119番受信者が、あなたに応急手当を指導します。傷病者の救命に協力してください。

3 救命のために消防車も出動

119番を受信した段階から心臓や呼吸が止まっていると推測される場合、救急現場に消防車も出動し、救急隊とともに救急救命処置を行います。

意識や呼吸の有無も知らせてください。

聴覚障害者などの緊急通報専用FAX（神戸市消防局）

Tel：078-392-1119

★ 到着に時間がかかる場合もあります

近くの救急車が出動中の場合は、隣接する消防署等から出動しますので、到着まで時間がかかる場合もあります。

神戸市からのお知らせ

①人が倒れたとき

②のどが詰まり・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

18 救急車を呼ぶか迷ったとき

こんな時はすぐに救急車を！

- 呼吸をしていない
- 脈がない、心臓が止まっている
- 水没している、沈んでいる
- 冷たくなっている
- 呼びかけても、反応がな
- 普通にしゃべれない
- 顔色、唇、耳の色が悪い、冷汗をかいている

他には…

・大人の場合

- 頭:突然の激しい頭痛 出血していて、意識がおかしい
- 顔:顔半分が動きにくい、しびれる 呂律が回らない、うまく話せない
- 胸・背中:突然の激痛 痛みの場所が移動する 呼吸困難
- 腹:突然の激しい腹痛 持続する激しい腹痛 吐血や下血
- 手足:突然のしびれ 突然腕や足に力が入らなくなる

・こどもの場合

- 頭:頭を痛がり、痙攣がある 頭を強くぶつけ、出血が止まらない
- 顔:唇の色が紫で、呼吸が弱い
- 激しい咳やゼーゼーとして、呼吸が苦しく顔色が悪い
- 腹:激しい下痢や嘔吐で水分がとれず、食欲がなく反応がしっかりしていない
- 激しいお腹の痛み、嘔吐が止まらない ウンチに血が混じっている
- 手足:手足が硬直している

【インターネットや電話で相談ができます】

- ・まずは「かかりつけの医師」に相談を
- ・救急安心センターこうべ「#7119」に電話する（次ページ参照）
- ・神戸市救急受診ガイドを使う
- ＊いくつかの質問に回答することで簡単に緊急度がわかるツールです。お持ちのパソコンやスマートフォンから24時間いつでもアクセスできます。



使い方は簡単!!

順番に質問に答えるだけで、右の3つの情報が得られます。



結果でわかる3つの情報

- 傷病の緊急性
- 受診の時期
- 救急に関する医療情報

神戸市救急受診ガイド [検索](#)

30 救急車が来るまでに

①人が倒れたとき

②のどが詰まり・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

19 救急医療の電話相談窓口

神戸市在住の方向けのサービスです

急な病気やケガで 病院?救急車?迷ったら!

#7119にお電話を 24時間
年中無休

(携帯電話・PHS・プッシュ回線)

ダイヤル回線やIP電話でつながらない場合は、**078-331-7119** (すべての電話でご利用いただけます)へ



緊急を要すると思ったら迷わず119番に!

救急安心センターこうべ

受診可能な医療機関の案内
緊急性・受診の必要性を判断



受付員
電話受付 / 医療機関案内



相談員(看護師)
救急医療相談

相談できないもの

服薬、治療方針
介護相談
健康相談、育児相談
セカンドオピニオン

緊急性が低い



医療機関案内

緊急性が高い



救急出動

緊急性が高い場合は、119番へ電話転送します。

子ども急病電話相談

(看護師による小児救急医療に関する助言)

月～金 20:00～翌日7:00
土 15:00～翌日7:00
休 日 9:00～翌日7:00

078-891-3499



小児救急医療電話相談

(看護師などによる小児救急医療に関する助言)

月～土 18:00～翌日8:00
休 日 8:00～翌日8:00

#8000 (携帯電話・PHS・プッシュ回線)
078-304-8899 (ダイヤル回線・IP電話など)

救急車が来るまでに 31

神戸市からのお知らせ

①人が倒れたとき

②のりめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

20 骨髄バンクについて

骨髄バンクへの登録にご協力ください。
—あなたを待っている人がいます。—

白血病などの血液難病は、**骨髄・末梢幹細胞移植により健康を取り戻せる**ようになりました。この骨髄・末梢幹細胞移植には、患者とドナーとの白血球の型(HLA型)が一致することが必要です。



HLA型が一致する確率は、親族以外では数百人から数万人に1人と確率が低いいため、骨髄・末梢幹細胞移植を受けられない患者さんがたくさんいます。

あなたの勇気と行動が、骨髄・末梢幹細胞移植を待ち望んでいる**患者さんの生きていたいという願いを叶えてくれます**。一人でも多くの方が骨髄バンクのドナー登録をしていただくようお願いします。

ドナー登録までの流れ

①パンフレット「チャンス」をお読みいただき、登録申込書に必要事項をご記入の上、最寄りの登録窓口か、登録会に持参ください。

②登録に要する時間は約15分です。窓口では、登録手続きを行います。

③白血球の型を調べるため、約2mlの採血をします。検査費用はかかりません。

④後日、日本赤十字社から登録確認書をお送りします。

ドナー登録は約2mlの採血ですみます。



ドナー登録できる方

- 骨髄・末梢幹細胞移植提供の内容を十分に理解している方
- 年齢が18歳以上、54歳以下で健康な方
- 体重が男性45kg以上/女性40kg以上の方

骨髄バンクに関するご質問・お問い合わせは
Tel: 03-5280-1789 日本骨髄バンク

当ページについては
神戸市健康政策課
Tel: 078-322-6511

①人が倒れたとき

②のりめ・誤飲のとき

③けがをしたとき

④その他の応急手当

⑤気を付けてほしいこと

⑥神戸市からのお知らせ

21 臓器移植について

あなたの意思で救える命があります。



臓器移植は臓器の機能が低下し、**移植でしか治らない人と死後に臓器を提供してもいいという人とを結ぶ**医療です。

日本で臓器の提供を待っている人は、約1万3千人。臓器の提供が少なく、数多くの人が移植を希望しながら亡くなられています。

「臓器の移植に関する法律」第6条に脳死の状態が規定され、移植できる臓器は、「心臓、肺、肝臓、腎臓、脾臓、小腸、眼球」となっています。また、心停止後に移植できる臓器は、「腎臓、脾臓、眼球」となっています。

自分が脳死・心停止となって最期を迎えたとき、**誰かの命を救うことができます。あなたの意思が必要です**。家族と話し合い、臓器提供意思表示カードに記入する等、あなたの意思を表示しましょう。インターネットで、あなたの意思を登録することもできます。

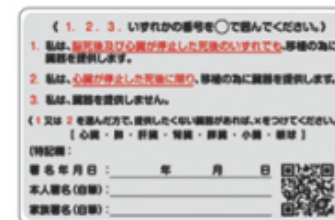
臓器提供に際しては家族の申し出や同意が必要ですので、あなたの意思を事前に伝えておきましょう。

—つながる命と命のきずな—

神戸市ではあなたの意思登録が行いやすいように臓器提供意思カードを市内各所に用意しております。



臓器提供意思カード (表面)



(裏面)

臓器移植に関するご質問・お問い合わせは
☎ 0120-78-1069 日本臓器移植ネットワーク

当ページについては神戸市健康政策課 Tel: 078-322-6511