

応急手当普及員 ノート

INSTRUCTORS NOTE BOOK



指導内容

1. 応急手当の目的

- 救命
- 悪化防止
- 苦痛の軽減

2. 応急手当の必要性

- 救急隊到着までの応急手当の必要性
- 救命の連鎖

3. 突然死を防ぐために

- 成人の突然死の予防（心臓発作や脳卒中）
- 子どもの突然死の予防（溺水や窒息）

インストラクターズノート

- 自らの職場や地域に置き換えて説明する
- 救急車が到着する全国平均時間は8分

指導内容

1. 安全の確認

- 傷病者に近づき安全を確認
- 自分の安全を確認
- 傷病者を安全な場所へ移動

2. 反応の確認

- 声をかける（音による刺激）
- 肩をたたく（痛みによる刺激）
- たくさんの人を集める（できるだけ多く）
- 119番通報を依頼（指名・反応がないことを伝える）
- AED手配を依頼（指名・なければ帰ってくる）

3. 呼吸の確認

- 胸とお腹の動きはどうか
- 正常な呼吸があるか10秒以内に判断
- 死戦期呼吸（あえぎ呼吸）の説明

インストラクターズノート

- 反応がなく、呼吸がある場合は回復体位
- 現場に1人しかいない場合は119番通報を優先
- 119番通報すると、通信指令員に必要な応急手当を教えてもらえる
- 電話のスピーカー機能を活用すると便利なので使い方を確認しておくとうい

指導内容

1. 胸骨圧迫

- 圧迫の位置は胸骨の下半分
- 圧迫は手の根元（両手・片手・指2本）
- 胸に垂直（肘と背中を伸ばす）
- 強く

{	成人：約5cm沈むまで6cmを超えない
	小児・乳児：胸の厚さの1/3
- 速く（毎分100回から120回のリズム）
- 絶え間なく（交代要領の指導）
- 回数は30回
- 圧迫を確実に解除する（圧迫と減圧は1：1）

2. 人工呼吸（気道確保）

- あご先を上げ、額を後方に下げ、頭を反らし気道確保
- 鼻をつまみ口を全て覆う
- 吹き込み量は胸が軽く上がる程度
- 吹き込みは1秒で回数は2回
- 入っても入らなくても2回まで
- 感染防止について

インストラクターズノート

- 圧迫の位置がずれると内臓損傷の可能性がある
- 人工呼吸は中止してもよい
(人工呼吸の訓練を受け、技術と意思がある場合に実施)

指導内容

1. 心肺蘇生法

- 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を継続
- 人工呼吸をやめた場合は胸骨圧迫を継続
- 胸骨圧迫をやめる時期を確認

2. AEDの使用方法

- 年齢区分の確認（未就学児用、小学生～大人用に区分）
- AEDの効果を高めるには心肺蘇生法が重要
- 電源を入れ、音声メッセージに従い行動する
- パッド装着の注意点（素肌、ペースメーカー、濡れ等）
- 2分毎に心電図解析するためパッドは貼ったまま
- 周囲を確認し安全にショックボタンを押す
- 予備パッドの交換や未就学児モードの説明

3. シナリオ

- 職場や地域実情に添ったシナリオを提示
- 手順どおりであるか確認
- 複数人で実施することも考慮
- 簡易な振り返りを行う

インストラクターズノート

- パッド装着中も絶え間ない胸骨圧迫を行う
- 電気ショック回数を把握して救急隊に伝える
- 機種によっては、自動でショックをするAEDがある
オートショックAED（ロゴマーク表示あり）



指導内容

1. 異物除去法

- 目の前の窒息は迅速に行うことで救命
- 気道閉塞を疑う対象者
- 大声で助けが来ない場合の対応
- 成人と小児はまず背部叩打法、次に腹部突き上げ法
- 回数は問わない
- 乳児は背部叩打法と胸部突き上げ法
- 反応がなくなった場合の対応

2. 止血法

- 止血法の対象者
- 成人の血液量
- 生命に危険がおよぶ出血量
- 大量出血時の症状
- 直接圧迫止血法
- 血液の感染防止

インストラクターズノート

- 床の出血痕は30cm四方が約100ml
- トイレtpペーパーの芯を通過するものは口に入る
- 妊娠している女性や高度な肥満者には、背部叩打法のみを行い腹部突き上げ法は行わない

出雲市消防本部の最寄りの消防署へ借用依頼

準備資器材（一例）

心肺蘇生ダミー人形

※3名で1体

AEDトレーナー

※6名で1台

テキスト

※用紙は出雲市消防本部のHPからダウンロード可能

マット

※1枚につき6名が限度

人工呼吸用ガーゼ

※自分のハンカチなどで代用してもよい

応急手当普及員ノート

インストラクターズノート

次の講習につなげよう！

振り返り

1. 講習プログラムについて

- 各指導内容の時間配分
- 休憩のタイミング
- 受講生の人数配分
- 資器材や受講生の配置

2. 指導について

- 指導が双方向であったか
- 自分がしゃべりすぎていなかったか
- 伝えたいポイントが伝わったか
- 受講生の背景を無視していなかったか
- 質問に答えられたか

3. 次の講習へのステップアップ！

- インストラクターズノートをカスタマイズ
- 講習での質問を解決しておく

インストラクターズノート

まずはやってみよう！

準備（規模や受講者数により調整）

1. 確認

- 受講生の数
- 受講生の背景（救急法は初めて、経験豊富）
- 講習場所
- 講習時間
- 資器材の数
- 指導者数

2. 講習プログラム

- 各指導内容の時間配分
- 休憩のタイミング
- 受講生の人数配分
- 資器材や受講生の配置
- 指導者の役割分担
- 講習の流れの打ち合わせ
- インストラクターズノートの見直し
- 応急手当普及員講習テキストの見直し

インストラクターズノート

新型コロナウイルス感染症流行期の対応

注意事項

1. 安全の確認

- 自分がマスクを着用していることを確認
- 人数に余裕があれば、部屋の換気をする

2. 反応の確認

- 顔を近づきすぎないようにして反応を確認

3. 呼吸の確認

- 呼吸の確認も近づきすぎないようにする

4. 胸骨圧迫（エアロゾルの発生に注意）

- 傷病者がマスクをしていなければ、マスクやタオルなどで傷病者の口・鼻を覆ってから胸骨圧迫開始

5. 人工呼吸

- 人工呼吸は行わない
※小児以下は救助者の意思があれば行う

6. 救急隊へ引き継いだあと

- 石鹼と流水で、手指や顔を十分に洗う

7. その他

- 応急手当中は自分の口や目などを触らない

インストラクターズノート