

応急手当普及員 ノート

INSTRUCTORS NOTE BOOK

指導内容

1. 導入

- ☐ 自己紹介
- ☐ 講習内容の確認

2. 応急手当の目的

- ☐ 救命
- ☐ 悪化防止
- ☐ 苦痛の軽減

3. 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

4. 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

- 受講者の職場など環境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、10.0分（R5）
出雲市は、8.6分（R6）
- 救命の連鎖は、確実に！迅速に！つなげる
- 突然死は、成人は病気、小児は不慮の事故によるものが多い

安全の確認～呼吸の確認

時間配分 解説+実技 30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

- ☐ 胸部や腹部の動きはどうか
- ☐ 普段どおりの呼吸があるか10秒以内に判断
- ☐ 普段どおりではない呼吸（死戦期呼吸）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
- 現場に自分しかいない場合は119番通報を優先
- 119番通報すると、通信指令員が必要な応急手当をアドバイスする（口頭指導）
- 電話のスピーカー機能を有効に活用し、応急手当の実施などに役立てる
- AED設置場所は、インターネット上のAEDマップなどを活用することで効果的な情報収集ができる
- 呼吸の確認は、視野を広く胸腹部を中心に、全体的に見て五感を使って判断

胸骨圧迫～人工呼吸

時間配分 解説+実技 60分

指導内容

1. 胸骨圧迫

- ☐ 圧迫の位置は胸骨の下半分
- ☐ 圧迫は手のひらの付け根（両手・片手・指2本）
- ☐ 胸と垂直に（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～120回のリズム
- ☐ 絶え間なく 中断は最小限
- ☐ 回数は30回
- ☐ 圧迫の解除を確実に 圧迫と解除は1：1

2. 人工呼吸（気道確保）

- ☐ 頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げて気道確保
- ☐ 鼻をつまみ、自らの口で傷病者の口を全て覆う
- ☐ 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

3. 心肺蘇生法（繰り返し）

- ☐ 胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す
- ☐ 心肺蘇生法を中止するタイミングを説明

インストラクターズノート

- 胸骨圧迫が一番重要であることを強調
- 着衣は脱がせる必要なし。圧迫位置は、見た目で胸部の真ん中
- 胸骨圧迫の方法は、年齢だけで区別するのではなく、傷病者の体格に応じた圧迫深さなど総合的に判断する
- 人工呼吸は実施しなくてもよい
(人工呼吸の訓練を受け、技術と意思がある場合に実施)
- 小児乳児への人工呼吸の重要性を説明
- 応急手当実施者が複数いる場合は、胸骨圧迫を1～2分を目安に交代する。中断時間はできるだけ短くする。

指導内容

1. 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、AEDの指示に従う
- ☐ 触れていないこと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
- ☐ オートショックAEDの説明

2. シナリオ

- ☐ 職場など受講者の環境に添ったシナリオを提示
- ☐ 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

- AEDと心肺蘇生法の役割の違いを説明
- パッド装着中も絶え間ない胸骨圧迫を行う
- 未就学児の判断ができない場合は、小学生～大人用モードで実施する
- パッドは貼ったまま救急隊に引き継ぐ
- 電気ショック回数を把握して救急隊に伝える
- ショックボタンがなく、自動で電気ショックをする
「オートショックAED」について説明



指導内容

1. 異物除去法

- ☐ 目の前の窒息は迅速に異物を除去することで救命可能
- ☐ 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
- ☐ 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

気道異物

- ☐ 現場に複数いる場合は異物除去と並行し 1 1 9 番通報を行う。自分一人しかいない場合はまず異物除去を行う
- ☐ トイレット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、乳児や高度な肥満者には、腹部突き上げ法は行わない
- ☐ 乳児を抱きかかえて異物除去を行う場合は転落に注意

止血

- ☐ 血液量は、体重の 8 %
- ☐ 床の出血痕は 3 0 c m 四方が約 1 0 0 m l

新型コロナウイルス感染症流行期の対応

ポイント

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と技術があれば行う

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

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
- ☐ 普及員ノートのおさらい
- ☐ 応急手当講習テキストのおさらい

インストラクターズノート

- ☐ 講習の時間配分は、余裕をもって設定する
- ☐ 講習内容は、基本的に実技中心の組み立てに

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、プリントなどの資料

※ プリントは出雲市消防本部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

☐ 普及員ノート

※ 指導時の手持ち資料として

インストラクターズノート

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
- ☐ 受講生の背景を考慮できていたか
- ☐ 質問に答えられたか

3. 次の講習へのステップアップ！

- ☐ 普及員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