

じゅんてんだより

• JUNTEN DAYORI •

令和7年10月号

特集

いざというときのために
知っておきたい救急時の対処法



けが

急病

いざというときのために

知っておきたい

救急時の対処法

一般財団法人 日本救急医療財団 理事長 横田裕行

Quiz

クイズ

こんなとき、あなたならどうしますか？

Case 1 ショッピングモールで近くにいた人が急に倒れた

あなたは買い物をするため、一人でショッピングモールに行きました。
買い物を終えて帰宅しようと出口に向かっていたところ、近くにいた50代くらいの男性
が急に倒れました。なお、周囲は危険な環境ではなく、あなたのほかに大人が5～6人い
ます。
あなたが取るべき行動を次からすべて選んでください。



Case 2 妻が発熱＋頭痛を訴えている

土曜日の22時過ぎ、普段はあまり体調を崩さない40代
の妻が「熱があつて頭も痛い」と言い、寝込んでしま
いました。熱を測ると38.5℃あります。妻は解熱剤を
飲み「週明けに病院に行くから大丈夫」と言ってお
り、母親の様子を見て小学2年生の息子が不安そうで
す。車で30分の距離に妻の両親（共に70代）が暮らし
ています。
あなたが夫ならどうしますか。一つ選んでください。

- A 心配なのですぐに救急車を呼ぶ
- B 救急車を呼ぶべきか調べる
- C 息子を妻の両親に預け、
妻の様子に変化がないか見守る

Case 3 子どもがやけどをした

土曜日の夕食時、5歳の娘が誤って熱湯に触れ、右手
の指先をやけどしてしまいました。
すぐに冷たい流水をかけて冷やしましたが、「痛い」
と言っています。
あなたが親ならどうしますか。一つ選んでください。

- A 心配なのですぐに救急車を呼ぶ
- B 引き続き水で冷やしながら、
救急車を呼ぶべきか調べる
- C 自宅にあった軟膏を塗る



回答＆解説をチェック

街中で突然人が倒れたとき、あなたはどんな行動が取れますか？ 家族が急な病気やけがをしたとき、どのように判断して救急車を呼ぶかどうかを判断しますか？

あまり想像したくないかもしれませんが、いざというときに慌てたり困ったりせず、適切な行動ができるように、知っておくと役に立つ情報をまとめました。

横田 裕行

一般財団法人日本救急医療財団理事長、
日本体育大学 名誉教授、日本医科大学 名誉教授

日本救急医学会代表理事、日本体育大学大学院
保健医療学研究科長などを歴任してきた救急医療のエキスパート。



日本救急医療財団HP <https://qqzaidan.jp/>

Case 1 解説

近くにいた人が急に倒れたときの行動は？

救命処置が必要な場面では、**救急現場に居合わせた人（バイスタンダー）**が救急隊の到着までにどのような行動を取れるかが重要です。この行動が、倒れた人（傷病者）の救命率や社会復帰率の向上に関係しているという報告もあるので、自分がバイスタンダーになったときに何ができるかを知っておきましょう。

1 呼びかけ

「大丈夫ですか？」
「わかりますか？」
と肩を軽くたたきながら呼びかける



2 119番通報とAED確保

近くにいる人に119通報とAEDを持ってきてもらうように依頼する

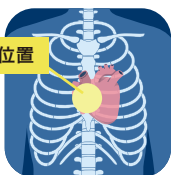


4-1 胸骨圧迫 (いわゆる心臓マッサージ)

片方の手のひらに
もう片方の手を重ねて手を組み、
胸の真ん中を真上から垂直に圧迫する。
成人の場合、胸が5～6cm沈み込む力で、
1分間に100～120回（アンパンマンのマーチ、
うさぎとかめ）の速さで押す
※小児の場合は胸の厚さの
1/3くらいの深さまで押す



圧迫する位置



4-2 AEDの使用

AEDが到着したらふたを開け、
電源を入れる。音声ガイダンスや
ディスプレイ表示に従って使用する



傷病者に遭遇したときには…

まず**周囲が安全な環境かどうか**を確認する

- 1 傷病者への呼びかけと意識の確認
- 2 119番通報とAED確保
- 3 呼吸の確認
- 4 一次救命処置（胸骨圧迫・AEDの使用）

3 呼吸の確認

傷病者の胸と腹部を確認し、
呼吸がない、あるかどうか
判断できない、呼吸があっても
普段通りではない
(しゃくりあげるような呼吸) 場合は
胸骨圧迫とAED使用に移る



正解

- A 呼びかけ
- B 119番通報とAED確保
- C 呼吸の確認

バイスタンダーが行うべき行動はA、B、Cの3つです。すでに他の人が救命処置中であれば、傷病者のプライバシーを守るために大きな布などで隠したり、野次馬が動画や写真を撮らないように注意喚起したりすることも救命処置の一助となります。AEDマップ（次ページ）で自宅や勤務先の近くのAED設置場所を確認しておくことも大切です。

Case 2 解説

家族に高熱や頭痛が みられるときの対処法は？

正解

B 救急車を呼ぶべきか調べる

- A 完全な間違いではありませんが、救急車ではなく夜間救急や休日当番医の受診も検討するほうが良いでしょう
- C Aと同様に間違った対応ではありませんが、様子を見ながら救急受診アプリや#7119などで緊急度を確認するとより安心につながります

Case 3 解説

やけどの痛みが引かないときは どうすればいい？

正解

B 引き続き水で冷やしながらか、
救急車を呼ぶべきか調べる

- A 指先のやけどと考えられるので、夜間救急や休日当番医の受診が適切です。救急受診アプリの利用や#8000への相談も検討しましょう
- C やけどに対して自己判断で薬を塗るのはNGです

救急車を呼ぶべきか迷ったら…

救急車を呼んだほうがいいのか迷う場合、判断を助けてくれるウェブサイト・アプリがあります。消防庁の**全国版救急受診アプリ（愛称「Q助」）**は、該当する症状を画面上で選択していくと緊急度に応じた必要な対応が表示されます。

ほかにも**「救急安心センター事業【#7119】**」では、電話で医療従事者が相談を受け付けています。緊急性が高いと判断されたときはそのまま救急車要請が行われ、緊急性が低い場合も受診可能な医療機関のアドバイスが受けられます。

小児の場合、夜間や休日の症状で判断に迷ったときは**「子ども医療電話相談事業【#8000】**」で小児科医・看護師に相談できます。

Q助ウェブ版・アプリ



総務省消防庁

「#7119」について 「#8000」について



厚生労働省



もっとも緊急度が高い
結果になると、そのま
ま119番通報できる画
面が表示されます



最寄りのAED設置場所を
知りたいときは、
全国AEDマップが便利です



日本救急医療財団



健康を総合管理する 一般財団法人 順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町3丁目1番12号
TEL 078-341-7114(代)

健康診断のお問い合わせは

出張健診 078-341-7114

施設健診 078-341-7284

西神健診センター

〒651-2271 神戸市西区高塚台5丁目1番1号
TEL 078-991-2645

<https://www.junten.or.jp>

発行・編集 公益部

