



「応急手当事前学習用テキスト」

（「プールや海水浴場で事故が起きた時の対応」）

那覇市消防局 救急課

プールや海水浴場で事故が発生したら

【大きな声で周囲の人に助けを求める】

【ただちに１１９番通報】

【つかまって浮く事のできるものの活用】

- ・ 浮き輪・大きな空のペットボトル（少量の水を入れると投げやすくなります）
- ・ 発泡スチロール・ビート版 など

【溺れている人は救助者（消防職員・ライフセイバー）に任せるのが原則です】

【溺れている人が水没したら水没箇所が分かるように救助者に伝えます】

※１人で泳いで助けることは、２次災害の危険性がありますので、
身の回りの物を活用する。



水難事故が起こりえる場所

プール



学校や市民プール

海水浴場



海や川

お風呂場



自宅の浴槽
銭湯
ホテルなどの大浴場

救出後の対応

①意識（反応）・呼吸の確認
119番通報



②胸骨圧迫を実施



③A E Dの使用



④救急隊への引継ぎ



救出後の対応



①意識（反応）・呼吸の確認・119番通報

- ・ 傷病者を呼びかけながら、肩をたたきは反応があるか確認します。
- ・ 呼びかけに反応がない場合は **119番通報** と **AED** の手配を依頼する。
- ・ 8秒かけて胸部や腹部を見ながら普段通りの呼吸があるか確認する。

※判断に迷った場合は、呼吸停止とみなし胸骨圧迫を開始する。

救出後の対応

②胸骨圧迫を実施

- 強く！ 【胸の真ん中・5 c m程度押す】
- 速く！ 【100～120回／分】
- 絶え間なく！ 【胸骨圧迫を続ける】
- 圧迫解除！ 【元の高さまで戻す】



【小児・乳児に対する胸骨圧迫】

- 強さ・・・胸の厚さの約1/3沈む深さまで圧迫します
- 年齢の目安
乳児（1歳未満）・・・2本指で圧迫
小児（1歳～16歳未満）・・・片手で圧迫

※体格に応じて、両腕で胸骨圧迫しても良い

1～2分を目安に交代する

※救急隊に引き継ぐまで、続けて下さい。



人工呼吸



※新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえ、

人工呼吸を行わずに胸骨圧迫と
AEDによる電気ショックを実施する。

●救急蘇生法の指針2015（市民用）の一部改正

救出後の対応



③ A E D の使用

1. 傷病者の近くに置く。
2. AEDのフタを開け、電源ボタンを押す。
3. 音声メッセージに従い、パッドを装着する。
4. 心電図の解析後、必要であれば電気ショックを行う。



A E D パッド貼付の覚え方

か・・・乾燥(体の水分を取る)
き・・・金属(胸から遠ざける)
く・・・薬(湿布などをはがす)
け・・・毛(体毛)
こ・・・子どもor成人
(6歳以上は成人用パッドor成人モード)

海水浴場・プール・お風呂場で使用する際の注意点

①濡れた床に電極パッドをつけない

- ・濡れた床面でもA E Dは使用できますが、電極パッドが床の水に触れない事に注意する。

②電極パッドを貼る部分の水分を拭き取る

- ・体表面が濡れている状態で電極パッドを貼り電気ショックを行うと、十分な効果が得られない可能性がある。

③濡れた衣類は取り除く

- ・衣服やウェットスーツを着ている場合は、衣服を脱がす又は切る必要がある。

救出後の対応

④救急隊への引継ぎ（以下のことを伝える）

- 発見時の状況・・・だれが？どこで？どのようにしていたか？
- 救急隊到着までの変化・・・呼びかけに対する反応や顔色の変化
- 実施した応急手当の内容・・・胸骨圧迫の開始時刻、電気ショックの回数

◎胸骨圧迫は救急隊到着まで絶え間なく継続する！

◎AEDパッドは電気ショックを行った後も貼ったまま！

↓↓実技に関しては以下の動画をご覧ください↓↓

【救命講習動画（在宅学習用）】



Q&A



Q.意識（呼吸）がある場合はどうしたらよいでしょうか？

A.意識・呼吸が確認できる場合は助けがくるまで傷病者の経過を観察します。

Q.溺れた人を引き上げた時は、水は吐かせたほうがよいか？

A.意識・呼吸が確認できれば、誤嚥に気を付け水を吐かせる。

意識・呼吸が確認できなければすぐに胸骨圧迫を開始します。圧迫により水の排出を促します。

Q.ハブクラゲに刺されたらどうしたらよいですか？

A.すぐに海から上がり、刺された部分については、酢(食酢)をたっぷりかけます。

触手についてはこすらずに、ピンセット等で取り除き氷や冷水で冷やします。

※触手に真水、アルコールをかけたり、砂をかけて払い落とすことは絶対にしないで下さい。

Q.AEDは水中でも使用可能ですか？

A.使用できません。必ず水から引き上げた後に胸部の水分を拭取ってから電極パッドを貼って下さい。

水中で感電する危険性があります。