

救命処置の手順(心肺蘇生法)

心肺蘇生法は、突然意識がなくなったとか、呼吸をしていない場合に行う応急手当のことをいいます。119番通報から救急車が現場に到着するまでには、全国平均でおよそ8分かかります。

この間に適正な処置を行うと、命が助かる可能性が高くなります。

万が一の場合に備えて「心肺蘇生法」を覚えておきましょう。

1 反応（意識）の確認をする



倒れている人を見つけたら、軽く肩をたたきながら「大丈夫ですか。」と声をかけます。

(ポイント)

・呼びかけなどに対して目を開けるか、何らかの返答または身体のごきがあれば「反応なし」と判断します。

2 大きな声で人を呼ぶ（119番通報とAEDの手配）



反応がない場合、「誰か来てください。」と大声で助けを求めます。協力者が駆けつけたら、「あなたは119番へ通報してください。」「あなたはAEDを持ってきてください。」と具体的に依頼します。

（ポイント）

- ・ 協力者は119番通報をして救急車を呼びます。
- ・ 協力者がいない場合は、まず自分で119番通報することを優先します。

3 普段どおりの呼吸をしているか確認する



そばに座り、10秒以内に胸や腹部の上がり下がりを見て、普段どおりの呼吸をしているか判断します。胸や腹部の動きがない場合や呼吸の状態がよくわからない場合は普段どおりの呼吸をしていないと判断します。

4 心臓マッサージ（胸骨圧迫）を行う

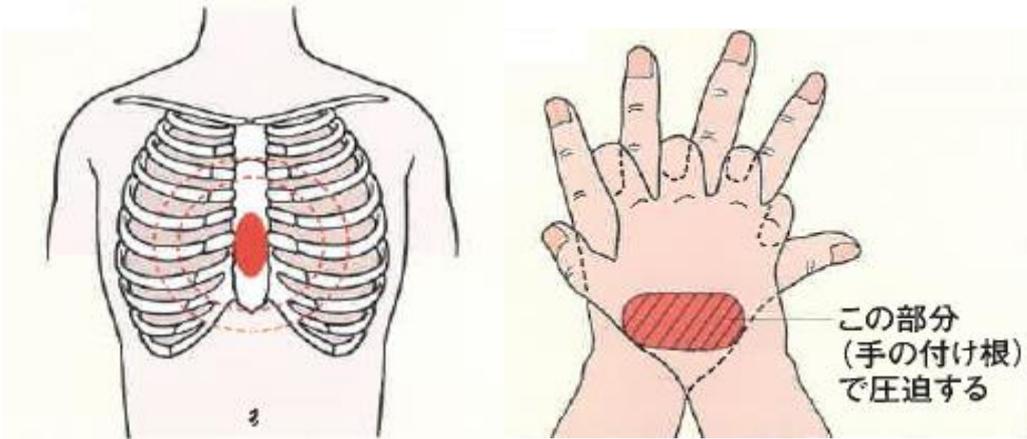


心臓マッサージ（胸骨圧迫）



心臓マッサージ（胸骨圧迫）の姿勢

普段どおりの呼吸をしていないと思ったら、すぐに心臓マッサージ（胸骨圧迫）を行います。胸の真ん中にある胸骨の下半分を、重ねた両手で強く、速く、絶え間なく圧迫します。手がそこからずれないようにして肘をまっすぐ伸ばし、自分の体重をかけるように、胸が約5cm沈むまでしっかり圧迫します。1分間に100～120回の速いテンポで、30回圧迫します。



心臓マッサージ（胸骨圧迫）部位 両手の組み方と力を加える部位



斜めに圧迫しない



肘を曲げて圧迫しない

5 人工呼吸を行う。



30回の心臓マッサージ（胸骨圧迫）が終わったら、直ちに気道を確保し人工呼吸を行います。気道確保とは、喉の奥を広げて空気が肺に通いやすくするものです。要領は片手を額に当て、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）に当てて、頭を後ろにのけぞらせ（頭部後屈）、あご先を上げます。

（ポイント）

- ・指で下あごの柔らかい部分を強く圧迫しないようにします。



気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で鼻をつまみます。口を大きく開けて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を約1秒かけて吹き込みます。傷病者の胸が上がるのを確認します。人工呼吸は2回行います。

6 心臓マッサージ（胸骨圧迫）（30回）人工呼吸（2回）を繰り返す



心臓マッサージ（胸骨圧迫）と人工呼吸の組合せ

心臓マッサージ（胸骨圧迫）を30回連続して行った後に、人工呼吸を2回行います。この心臓マッサージ（胸骨圧迫）と人工呼吸の組合せ（30:2のサイクル）を、救急隊員が到着するまで続けます。

（ポイント）

・心臓マッサージ（胸骨圧迫）だけでも効果があります。もし、口対口の人工呼吸に抵抗ある場合、人工呼吸をしないで心臓マッサージ(胸骨圧迫)だけでも構いません。今まで心肺蘇生法を習ったことがない人も、通信指令員からの電話での指示のもと、心臓マッサージ（胸骨圧迫）は行えます。