

はじめに

心臓や呼吸が止まってからの蘇生率は1分過ぎるごとに急激に下がっていきます。このような時にまず必要なことは「すぐに119番通報する」ことですがそれだけでは十分とは言えません。町内では救急車の到着までに平均で8分ほどかかります。もしその間に何もしなければ助かる可能性は半分以下まで下がってしまうのです。救える命を救うため、そばに居合わせた人の心肺蘇生法が何よりも重要です。

心肺蘇生法の手順

1. 反応を確認する

- 傷病者の耳もとで「大丈夫ですか」または「もしもし」と大声で呼びながら肩を軽くたたき反応があるかないかを見ます。



反応の確認

○ポイント

- ・呼びかけに対して目を開けなかったり なんらかの返答または目的のある仕草がなければ「反応なし」と判断します。

(死戦期呼吸やけいれんなど判断に迷う場合も次のステップへ進む)

2. 助けを呼ぶ

- 周囲に大きな声で助けを求め、協力者が来たら119番通報の依頼とAED(自動体外式除細動器)の手配を依頼します。例えば「あなた！ 119番して下さい。あなた！ AEDを持ってきて下さい。」等



119番通報とAEDの手配

○ポイント

- ・協力者が誰もおらず、救助者が一人の場合は次の手順に移る前にまず自分で119番通報することを優先します。
- ・119番通報をすると電話を通して心肺蘇生法など、必要なことを指導します。また、電話機のスピーカー機能を活用することで、両手が使え、口頭指導を受けながら胸骨圧迫などを行えます。

3. 呼吸をみる

- 「普段どおりの呼吸」をしているかどうかを確認します。
10秒以内に傷病者の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。



呼吸(胸や腹部の動き)をみる

○ポイント

次のいずれかの場合には、「普段どおりの呼吸なし」と判断します。

- ・胸や腹部の動きがない場合
- ・約10秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない場合
- ・しゅくりあげるような途切れ、途切れに起きる呼吸がみられる場合

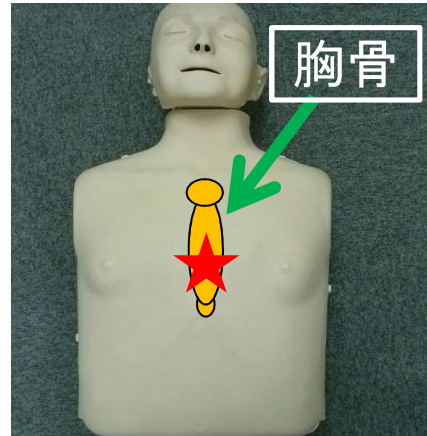
4. 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

■ 普段どおりの呼吸をしていない場合はただちに胸骨圧迫を開始します。

肘をまっすぐ伸ばして手のひらの付け根に体重をかけ、傷病者の胸が約5cm沈むほど強く圧迫します。



胸骨圧迫



圧迫位置は胸骨の下半分
（胸の真ん中を目安）

○ポイント

- ・胸骨の下半分、胸の真ん中を目安に、重ねた両手で『強く、速く、絶え間なく』圧迫します。
- ・1分間に100～120回のテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します。
- ・圧迫と圧迫の間は、胸がしっかり戻るまで十分に圧迫を解除します。

【小児に対する胸骨圧迫】

■ 小児に対しては、両手または片手で、胸の厚さの約1/3が沈むほど強く圧迫します。



片手による胸骨圧迫



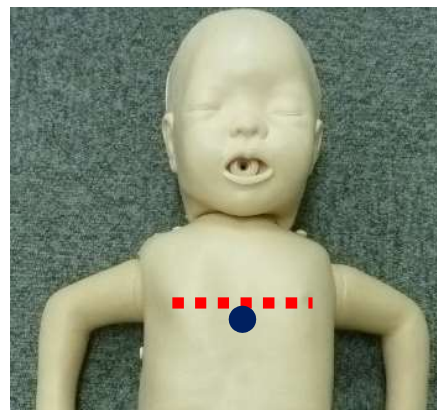
圧迫位置は胸骨の下半分
（胸の真ん中を目安）

【乳児に対する胸骨圧迫】

■ 乳児に対しては、指2本で、胸の厚さの約1/3が沈むほど強く圧迫します。



指による胸骨圧迫



圧迫位置は両乳頭を結ぶ線の少し足
側を目安とした胸の真ん中

5. 人工呼吸

- 気道を確保した状態で傷病者の鼻をつまみ、自分の口を大きくあけて傷病者の口を覆い、息を約1秒かけて胸が上がるのが見えるまで2回吹き込みます。乳児の大きさによっては、傷病者の口と鼻を同時に自分の口で覆う方法も効果的です。



頭部後屈あご先挙上法による気道



口対口人工呼吸



口対口鼻人工呼吸

○ポイント

- ・1回目の吹き込みで胸が上がらなかった場合は、もう一度気道確保をやり直し吹き込みを試みます。うまく胸が上がらない場合でも吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫に進みます。
- ・傷病者に出血がある場合や感染防止具が無いなど口対口人工呼吸がためられる場合には人工呼吸を省略して胸骨圧迫のみ行います。

6. 心肺蘇生法の実施（胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせを継続）

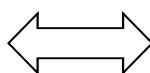
- 人工呼吸を行った後はただちに胸骨圧迫から開始し、胸骨圧迫を30回・人工呼吸2回を繰り返し行います。

○ポイント

- ・胸骨圧迫を続けることは疲れることなので、救助者が二人以上いる場合は1～2分間程度を目安に交代するとよいでしょう。絶え間なく心肺蘇生法を行うことが大切です。
- ・心肺蘇生法は救急隊に心肺蘇生法を引き継ぐまでか、傷病者がうめき声を出したり普段どおりの息をし始めるなど目的のある何らかの仕草が見られるまで続けて下さい。（救急隊が到着してもあわてて中止せずに、救急隊の指示に従います）



胸骨圧迫30回



人工呼吸2回

☆反応はないが正常な呼吸（普段どおりの息）をしている場合には・・・

- ・気道の確保を続けて救急隊の到着を待ちます。気道の確保の方法は頭部後屈あご先挙上法で行います。
- ・吐物などによる窒息危険があるか、やむを得ず傷病者のそばを離れる場合は回復体位にして寝かせてください。



回復体位