

心肺蘇生法

1 安全を確認する

○誰かが突然倒れるところを目撃したり倒れているところを発見した場合には、近寄る前に周囲の安全を確認しましょう。

ポイント

- 自分自身に危険が及びそうな場合は、傷病者を安全な場所に移動させるなどの処置が優先される。



2 反応（意識）を確認する



反応（意識）の確認

○傷病者の耳元で「大丈夫ですか」または「もしもし」と大声で呼びかけながら、肩を優しくたたき反応があるか反応がないかを見ます。

ポイント

- 呼びかけなどに対して目を開けるか、なんらかの返答または、目的のあるしぐさが無ければ「反応なし」と判断します。
- 痙攣のような全身がひきつるような動きは「反応なし」と判断します。

3 119番通報と協力者への依頼

○助けを求め、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」と具体的に協力を依頼します。

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番通報をしてください。また、すぐ近くにAEDがあることが分かっている場合には、AEDを取りに行ってください。
- 119番通報すると、通信指令員が呼吸の確認等、次の手順を指導してくれます。

119番通報とAEDの手配



心肺蘇生法

4 呼吸の確認

- 傷病者が「普段どおりの呼吸」をしているかどうかを確認します。
- 傷病者のそばに座り、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」をしているかどうかを判断します。
- 反応はないが「普段どおりの呼吸がある場合は様子を見ながら応援や救急隊の到着を待ちます。



呼吸の確認

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分からない場合。
- しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸が見られる場合。

5 胸骨圧迫

- 傷病者に「普段どおりの呼吸」が無い場合、あるいはその判断に自信がもてない場合には心停止と判断し、危害を恐れることなく**直ちに胸骨圧迫**を開始します。



胸骨圧迫



胸骨圧迫の姿勢

- 胸の左右真ん中にある胸骨の下半分を、重ねた両手で圧迫します。

ポイント ・ 強く ・ 速く ・ 絶え間なく

心肺蘇生法

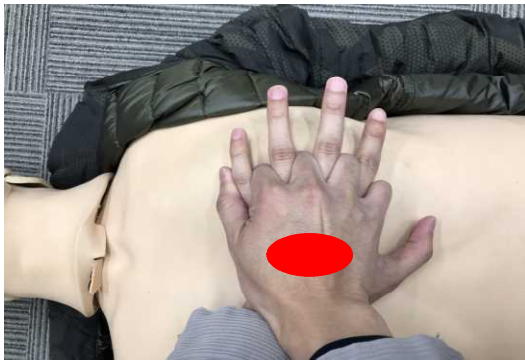
胸骨圧迫の部位



両手の置き方



- 胸骨の下半分に、片方の手の付け根を置きます。
- 他方の手をその手の上に重ねます。両手の指を互いに組むと、より力が集中します。
- 両肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、真上から**垂直**に圧迫します。
- 圧迫する深さは傷病者の胸が**約5cm**沈むまでしっかり押します。
- 1分間に**100～120回**のテンポで連続して絶え間なく圧迫します。
- 圧迫と圧迫の間（圧迫を緩める時）は、十分に力を抜き、胸が元の高さに戻るようにします。



両手の組み方と力を加える部位



垂直に圧迫する



斜めに圧迫しない



肘を曲げて圧迫しない

心肺蘇生法

6 人工呼吸

○30回の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。

(1) 気道確保 (頭部後屈あご先挙上法)



○傷病者の喉の奥を広げて空気を肺に通しやすくします。

○片手を額にあて、もう一方の手の人差し指と中指2本をあご先(骨のある硬い部分)にあて、傷病者の頭を後ろにのけぞらせ(頭部後屈)あご先を上げます(あご先挙上)。

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。

(2) 人工呼吸 (口対口人工呼吸)



○気道を確保したまま、額にあてた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。

○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息を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。

○いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます。

ポイント

- 2回の吹き込みで、いずれも胸が上がるのが理想ですが、もし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を再開します。
- 人工呼吸をしている間は胸骨圧迫が中断しますが、その中断時間は10秒以上にならないようにします。
- 傷病者の顔面や口から出血している場合や、口と口を直接接触させて口対口人工呼吸を行うことがためられる場合には、人工呼吸を省略し、胸骨圧迫のみを続けます。
- 感染防護具(人工呼吸用マスク等)を持っていると役立ちます。