

応急手当の知識

“いざ、その時のために”

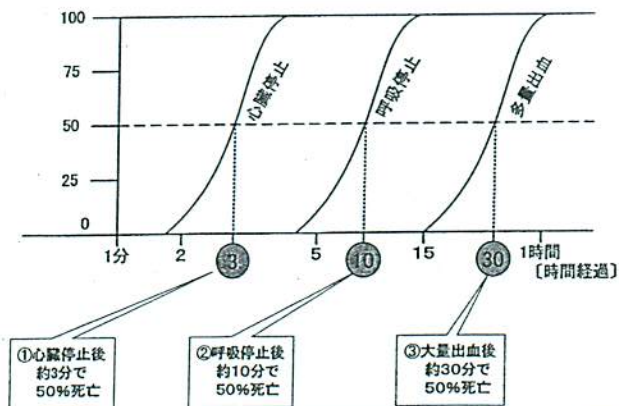


あなたの目の前で倒れた人を救う心肺蘇生法を身につけ
ましょう!!

家族・友人など大切な人があなたの目の前で倒れ、呼びかけても返事も身動きもしない。あなたはどうしますか？あなたが救急車を呼んだ時、あなたは救急車がくるまでに何をしますか？何ができますか？

心筋梗塞や不整脈などで突然心臓が止まった人の命を救うためには、心肺蘇生法や除細動を速やかに行うことが重要です。

《カーラー救命曲線》



人の脳が酸素なしで生きていられる時間は、わずか3~4分といわれています。時間が経てば経つほど生命を救えなくなるのです。

西村山広域行政事務組合消防本部

●市民による一次救命処置の年齢別比較

年齢		成人(8歳以上)	小児(1~8歳未満)	乳児(1歳未満)
一次救命処置		成人(8歳以上)	小児(1~8歳未満)	乳児(1歳未満)
通報	反応がなければ 大声で叫ぶ	救助者が一人だけの場合、 心肺蘇生を2分間実施してから		
		119番通報・AEDの手配		119番通報
気道確保	頭部後屈あご先挙上法			
心肺蘇生開始の判断	普段どおりの息(正常な呼吸)をしていない			
人工呼吸 (省略可能)	約1秒かけて2回吹き込む・胸が上がるの見えるまで			
		口対口		口対口鼻
胸骨圧迫	圧迫の位置	胸の真ん中 (両乳頭を結ぶ真ん中)		両乳頭を結ぶ線の 少し足側
	圧迫の方法	両手で	両手で (片手でもよい)	2本指で
	圧迫の深さ	4~5cm程度	胸の厚みの1/3	
	圧迫のテンポ	1分間に約100回		
	胸骨圧迫と 人工呼吸の比	30:2		
AED	装着のタイミング	到着次第		
	電極パッド	成人用パッド	小児用パッド (ない場合は成人用パッド)	
	電気ショック後の対応	ただちに心肺蘇生を再開(5サイクル2分間)		
気道異物による窒息	反応あり	腹部突き上げ法 背部叩打法		背部叩打法 (片腕にうつぶせに乗せ)
	反応なし	通常的心肺蘇生の手順		

倒れている人を見つけたら (心肺蘇生法の手順)

A 気道確保

意識がないとき、口から肺へ空気の通り道を確保する。



① 意識を調べる
「大丈夫ですか」と呼びかけ反応があるかを確かめる。反応があれば、言葉をかけて安心させる。



② 助けを呼ぶ
意識がなければ、大きな声で「誰か救急車を呼んで」と助けを求める。AEDを設置している施設内の場合は「AEDを持ってきてください」



③ 気道の確保
片手を顔に当て、もう一方の手の人差し指と中指の二本をおご先にあて、これを持ち上げ気道を確保する。



④ 呼吸の確認
相手の口に頬をちかづけ、胸の動きを見て、吐く息を耳で聞いて肌で感じる。(5~10秒、10秒以上かけない)

B 人工呼吸

口で口をふさぎ、自分の息(酸素)を相手の肺に吹き入れてやる。



⑤ 鼻をつまむ
(吹き込んだ息がもれないようにする)
気道を確保したまま、親指と人差し指でしっかりとつまむ。

⑥ 人工呼吸開始
大きく口を開け、相手の口を覆い静かに1秒かけて2回息を吹き込む。
(深く息を吹き込まない)

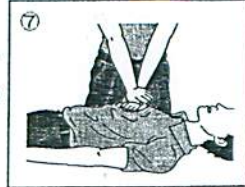
正常な呼吸をしていない
(いつもと違う)

呼吸なし

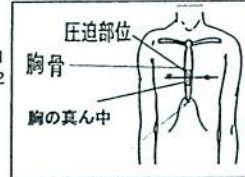
直ちに人工呼吸と心臓マッサージ

C 心臓マッサージ

胸を押すことにより心臓を圧迫し、酸素を含んだ血液を体内(脳)に送り出す。



⑦ 心臓マッサージ
手を重ね、垂直に相手の胸の正しい位置に当てる。(肘は曲げない)



⑧ 心臓マッサージ開始
肘をまっすぐに伸ばし、胸を4~5cm程度(成人の場合)圧迫する。1分間に100回の速さで30回圧迫する。

⑨ 救急車来るまで心肺蘇生法継続
30回的心臓マッサージと2回の人工呼吸を繰り返す。

異物による気道閉塞が疑われる場合の一次救命処置

まず窒息に気がつくこと!

1、反応がある場合

目撃者のいる完全気道閉塞

『喉が詰まっているのですか?』
傷病者がうなづけば救助が必要です。
ただし咳き込んでいる場合は傷病者本人の努力に任せる。
①だれかがいれば119番通報依頼!
②背部叩打法と腹部突き上げ法の併用!

ポイント

1. 傷病者が咳をすることが可能であれば、咳をできるだけ続けさせる。
2. 乳児・妊婦(あきらかにお腹が大きい場合)には背部叩打法を行う。



- 傷病者の背部に位置する。
- 腕を後ろから抱えるように回す。
- 片手で握りこぶしを作り、傷病者のへその上方に当てる。
- その上をもう一方の手で握り、すばやく内上方に向かって圧迫するように押し上げる。



- ひざまづいて、傷病者を自分の方に向けて側臥位にする。
- 手の平(手の付け根の近い部分)で肩甲骨の間を4~5回力強く連続してたたく。

AEDによる救命処置は、一般市民の方も実施可能です!!

★AED(Automated External Defibrillator)とは

自動体外式除細動器をいい、電源を入れると音声で操作が指示され、救助者がそれに従って、除細動(=心臓に電気ショックを与えること)を行う装置です。自動的に心電図を解析し、電気ショックを与える必要があるかどうか判断しますので、一般市民でも簡単な操作で救命処置ができます。

電源を入れると、音声が操作方法をアナウンス!!

あなた(救助者)が行う操作は、次の3つだけです。

- ①AEDの電源を入れる
- ②通電パッドを患者さんの胸にはる



③「除細動が必要です」とアナウンスされた時のみ通電ボタンを押す



- ポイント
1. 患者や周囲が汗や水で濡れていたらふき取る。
 2. 布菜は剥がしふき取る。
 3. ベースメーカーが埋め込まれている場合は、そこから3cm以上離す。

1歳児未満の乳児には使用できません。1歳以上8歳未満の子供には、原則として「小児用パッド(8歳以上には使用できません)」を使用します。

★早期除細動はなぜ必要か?

突然死の死因のほとんどは心臓疾患です。心臓が痙攣すると、ポンプとしての役割が果たせず、発症から1分経過することに10%ずつ救命率が低下すると言われています。
少なくとも5分以内、それまでできるだけ早期の除細動が救命にとって大切と言えます。

突然の心停止に陥った人を救うのは、そばにいる「あなた」しかいません。

近くにAEDがある場合、AEDが到着するまでの間は心肺蘇生を繰り返し、AEDが到着したら、AEDを最優先で使用します。

2、異物除去を行っている途中で反応がなくなった場合

3、意識がない場合(発見時すでに意識のない場合)

- 気道確保し人工呼吸を行う。
- 心臓マッサージ30回行う。(繰り返す)
- 気道確保に際して異物が口の中に見えたら、それを取り除く。(無理はしない)