

とっさの時の救急法

篠山市消防本部

救急車が到着するまでに、今あなたにできること。

心肺蘇生法

○ 成人

1 反応を確認する



もしもし！
大丈夫ですか？

- ・肩をやさしくたたきながら、大声で呼びかけます。

2 助けを呼ぶ



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！

- ・呼びかけに反応がなければ、『だれか来て！人が倒れています！』などと助けを求めます。
- ・協力者がいたら119番通報とAEDの手配を依頼します。
- ・協力者がいない場合は、自分で119番通報と、近くにあればAEDを取ってきます。

3 呼吸の確認



- ・胸と腹部の動きを見て呼吸を確認します。
- ・動いていないとき、普段どおりの動きでない場合（死戦期呼吸）は、呼吸が無いと判断します。
- ※ 判断に迷う場合は、呼吸がないものと判断します。

4 胸骨圧迫（心臓マッサージ）



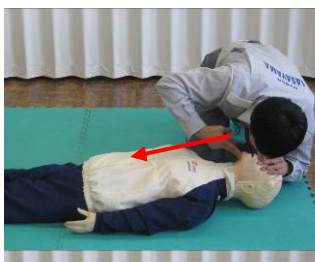
- ・胸の真ん中を重ねた両手の付け根部分に体重をかけて【強く・速く・絶え間なく】圧迫します。
- 【強く】胸が少なくとも5cm沈むまで
- 【速く】少なくとも100回/分のテンポで
- 【絶え間なく】30回圧迫

5 気道の確保



- ・片手で額を押さえながら、もう一方の手の指先をあご先にあてて、頭を後ろにのけぞらせあご先を持ち上げます。
- ※ 人工呼吸ができないか、ためられる場合は胸骨圧迫のみを続けて行ないます。

6 人工呼吸



- ・気道を確保したまま、額を押さええている手で鼻をつまみ口を大きく開け傷病者の口を覆い、息を1回に約1秒かけて胸が上がるのを見てわかる程度の量を2回吹き込みます。（うまくできなくても2回で止め次に移ります。）

7 心肺蘇生法



30 : 2

- ・胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせ（心肺蘇生）を続けます。
- ・協力者がいる場合は、1～2分を目安に交代します。その際、中断時間はできるだけ短くすることが大切です。

AEDの使用手順

- ・心肺蘇生法を行っている途中でAEDが届いたら、すぐAEDを使う準備を始めます。

8 AEDの到着



ふたを開ける
電源を入れる！

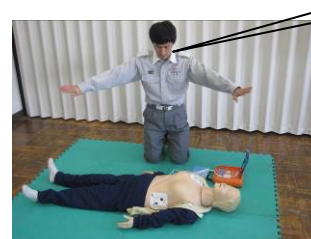
- ・AEDを傷病者の頭の近くに置き、ふたを開け（ボタンを押すタイプもあり）電源を入れます。
- ・電源を入れたら、音声メッセージに従って操作します。



電極パッドを胸に貼る！

- ・傷病者の胸から衣服を取り除き、電極パッドの絵で表示されているとおり貼り付けます。この時、パッドを肌にしっかり密着させます。

9 心電図の解析



みなさん、離れて！！

- ・「体から離れてください」との音声メッセージとともに、AEDは自動的に心電図の解析を始めます。このとき『みなさん、離れて！！』と注意を促します。

10 電気ショック



ショックします。みんな、離れて！！

- ・心電図を自動解析し、電気ショックが必要である場合には、「ショックが必要です」などの音声メッセージが流れます。
- ・充電が完了すると「ショックボタンを押してください」などの音声メッセージが流れるため、『ショックします。みなさん、離れて！！』と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。

11 心肺蘇生法を再開



30 : 2

- ・電気ショックのあとは、「ただちに胸骨圧迫を開始してください」などの音声メッセージが流れますので、これに従って心肺蘇生法を再開します。
- ・胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを続けます。

12 心肺蘇生法とAEDの手順の繰り返し

AEDは2分おきに自動的に心電図解析を始めます。そのつど、「体から離れてください」などの音声メッセージが流れますので、傷病者から手を離し、AEDの使用手順[9 心電図の解析]に戻り、以後[10 電気ショック]、[11 心肺蘇生法を再開]の手順を繰り返します。

こんな場合は？

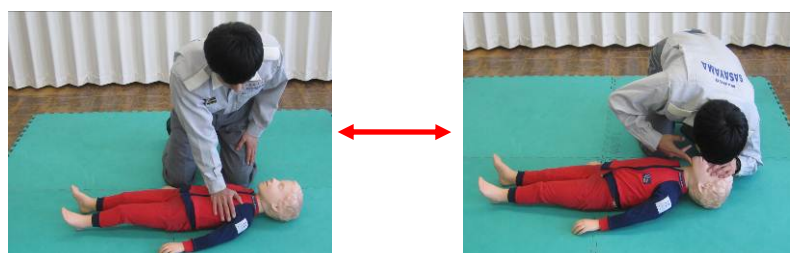
- ・傷病者の胸がぬれていたら布やタオルで拭きます。
- ・電極パッドを貼り付けるところに貼り薬がある場合は、剥がして薬をふき取ります。
- ・皮膚の下に心臓ペースメーカーが埋め込まれている場合、そこから離して貼ります。

○ 小児（成人と同じ）

- 1 反応を確認する
 - 2 助けを呼ぶ
 - 3 呼吸の確認
- 成人と同じ
- 4 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

・胸の真ん中を手の付け根部分に体重をかけて【強く・速く・絶え間なく】圧迫します。（両手でも片手でもかまいません。）
 【強く】少なくとも胸の厚みの1/3沈むまで
 【速く】少なくとも100回/分のテンポで
 【絶え間なく】30回圧迫

- 5 気道の確保
 - 6 人工呼吸
 - 7 心肺蘇生法
- 成人と同じ



30 : 2

・胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせ（心肺蘇生）を続けます。
 ・協力者がいる場合は、1～2分を目安に交代します。その際、中断時間はできるだけ短くすることが大切です。

○ 乳児（成人と同じ）

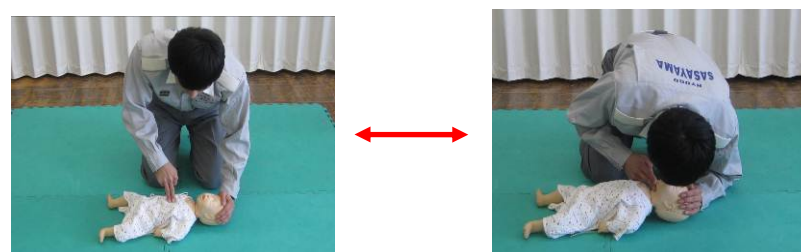
- 1 反応を確認する
 - 2 助けを呼ぶ
 - 3 呼吸の確認
- 成人と同じ
- 4 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

・足裏をたたいて、刺激することも有効です。
 ・圧迫は、両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とする胸の真ん中を【強く・速く・絶え間なく】2本指で押します。
 【強く】少なくとも胸の厚みの1/3沈むまで
 【速く】少なくとも100回/分のテンポで
 【絶え間なく】30回圧迫

- 5 気道の確保
 - 6 人工呼吸
- 成人と同じ

・呼吸がなければ成人と同じく、1回1秒かけ、胸があがるの見えるまで2回息を吹き込みます。
 ・乳児に対しては、「口対口鼻人工呼吸」を行います。

- 7 心肺蘇生法
- 成人と同じ



30 : 2

・胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせ（心肺蘇生）を続けます。
 ・協力者がいる場合は、1～2分を目安に交代します。その際、中断時間はできるだけ短くすることが大切です。

救命処置の年齢別比較

救命処置		年齢	成人（15歳以上）	小児（1歳～15歳未満）	乳児（12ヶ月未満）
発見・通報			反応がなければ大声で助けを呼び、誰かが着たら、119番通報とAEDの手配（近くにある場合）を依頼する。 救助者が1人だけのときは、自分で119番通報を行ない、AED（近くにある場合）を取りに行き、その後、心肺蘇生法を開始する。		
呼吸の確認			胸腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸か」を10秒以内で確認する。		
回復体位			反応はないが、普段どおりの呼吸がある場合は、気道確保をして応援や救急隊の到着を待つが、応援を求めためやむをえず現場を離れる場合、あるいは嘔吐や吐血などがみられる場合には、傷病者を横向きに寝た姿勢（回復体位）にする。		
胸骨圧迫	圧迫の位置		胸の真ん中（左右の真ん中で、かつ、上下の真ん中）		
	圧迫の方法		両手で（手を重ねる）	体格に応じて、両手（手を重ねる）または片手で	2本指で
	圧迫の深さ		少なくとも5cm沈むまで	少なくとも胸の厚さの1/3沈むまで	
	圧迫のテンポ		少なくとも100回/分		
人工呼吸（気道の確保）			約1秒かけて2回吹き込む。胸の上がりが見えるまで（頭部後屈あご先挙上法）		
			口対口	口対口鼻	
AED	装着のタイミング		到着次第		
	電極パッド		成人用パッド	未就学児は小児用パッド（無ければ成人用パッド）	
			パッドの貼る位置は、パッドの絵のとおり、パッド同士が触れ合わないよう貼る。		
電気ショック後の対応		直ちに心肺蘇生法を行う（2分間ごとに心電図チェックが始まる）			
窒息	反応あり		腹部突き上げ法・背部叩打法		胸部突き上げ法・背部叩打法
	反応なし		通常的心肺蘇生法の手順		