

## 心肺蘇生の大切さ

もし家族、友人、同僚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くなった時にあなたは何かができますか？

大切なのは救急車が来るまでの間です。怖がらず、迷わず勇気をもって心肺蘇生をしましょう。あなたの大切な人にもしものことが起きた場合、その人の未来をつなぐのはあなたです。

心肺蘇生とは、病気や怪我により、突然に心停止やもしくはこれに近い状態になったときに、胸骨圧迫及び人工呼吸を行うことをいいます。

もしもの事態に遭遇したときに適切な心肺蘇生ができるように、日頃から心肺蘇生を学び、身に着けておきましょう。

## 救命処置の手順（心肺蘇生法）

### －ガイドライン2015－

#### 1 周囲の安全確認



○傷病者に近づく前に周囲を見渡して、安全かどうかを確認する。

車が通る道路などに人が倒れている場合などは、特に危険です。気を付けましょう。



#### 2 反応（意識の確認）



○傷病者の耳もとで「大丈夫ですか？」と大声で呼びかけながら、肩を優しくたたく。

徐々に呼びかけの声を大きくして、肩の叩き方も強くしていき、約3回実施しましょう。



### 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なら、119番通報とAEDを依頼する。

大声で助けを求めても、誰もいない場合は、自分で119番通報を早急にしましょう。



### 4 呼吸の確認（10秒以内）



- 普段どおりの呼吸をしているか？
- 10秒以内で傷病者の胸や腹部の上がり下がりを見て判断する。

「普段どおりの呼吸」をしているか迷った時は、「呼吸なし」と判断しましょう。



### 5 胸骨圧迫（30回）



- 胸の真ん中の胸骨の下半分を重ねた両手で「強く・速く・絶え間なく」圧迫する。
- 両肘をまっすぐ伸ばして、傷病者の胸が約5cm沈むまでしっかり圧迫し、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する。

AEDの使用や、人工呼吸を行うための時間以外は、胸骨圧迫をできるだけ中断せずに、絶え間なく続けましょう。



## 6 人工呼吸（2回）



○気道確保をしたまま、口を大きく開けて傷病者の口を覆い、息を約1秒かけて吹き込み傷病者の胸が上がるのを確認する。

○いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込む。

息を吹き込む時は、しっかり鼻をつまみましょう。  
また、吹き込みは成功しても失敗しても2回までとし、すぐに胸骨圧迫を再開しましょう。



※感染防護具（フェイスシールド）やハンカチ・タオルを使用して実施するとより安全です。  
人工呼吸をためらう場合や吐物・吐血や顔面から出血をしている場合は、無理に人工呼吸はしないで胸骨圧迫を続けてください。

## 7 AEDの到着と準備



○AED を傷病者の近くに置き、電源を入れる。  
(以降は音声メッセージに従う。)

AED が到着したら、最初に電源を入れましょう。



## 8 電極パッドを貼る



- 傷病者の衣服を取り除き、胸をはだける。
- 粘着面を傷病者の胸にしっかりと貼る。

肌とのすき間を作らないよう、しっかりと貼りつけましょう。また、ペースメーカーなどの上には貼らないようにしましょう。



## 9 心電図の解析



- AED から「体に触れないでください」などの音声メッセージが流れ、心電図の解析が始まる。
- 必ず傷病者から離れ、誰も傷病者に触れていないことを確認する。

心電図を解析後、「ショックは不要です」といった音声メッセージの場合は、直ちに胸骨圧迫を再開しましょう。



## 10 電気ショック



- ショックボタンを押す際は、必ず傷病者から離れ、誰も傷病者に触れていないことを確認する。

「ショックが必要です」といった音声メッセージとともに自動的に充電が始まります。充電には数秒かかります。



## 1 1 心肺蘇生の再開



○電気ショックを行ったら、直ちに胸骨圧迫を再開する。

協力者が心肺蘇生法をできる方なら、疲れる前に交代しながら実施すると、有効な胸骨圧迫をしやすくなります。



### ○心肺蘇生を中止するときは

- ① 救急隊に引き継いだとき  
救急隊が到着したら、傷病者の倒れていた状況、実施した応急手当、AEDによる電気ショックの回数などをできるだけ詳しく伝えます。
- ② 傷病者が目を開けたり、あるいは「普段どおりの呼吸」が出現したとき  
心肺蘇生法をいったん中止し、慎重に傷病者を観察しながら救急隊を待ちます。この場合でも、AEDの電極パッドははがさず、電源も入れたままにしておきます。

