

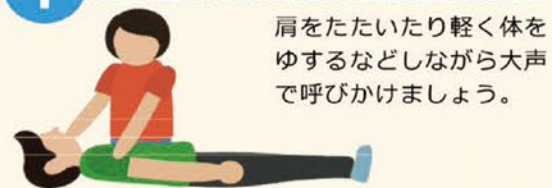
成人の心肺蘇生法

けがや病気の中で最も緊急を要するものは心臓や呼吸が止まってしまった場合です。傷病者を社会復帰へ導くためすみやかに救命のリレーをスタートさせましょう。

AEDが到着したら

心停止の原因には心臓がブルブルと震える心室細動が多くあります。その場合はAEDによる電気ショックで心臓の動きを元に戻すことが重要です。

1 反応の確認



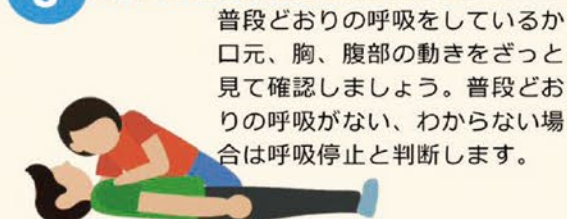
肩をたたいたり軽く体をゆするなどしながら大声で呼びかけましょう。

2 助けを呼ぶ



反応がなければ119番通報とAEDを手配しましょう。

3 呼吸の確認



普段どおりの呼吸をしているか口元、胸、腹部の動きをざっと見て確認しましょう。普段どおりの呼吸がない、わからない場合は呼吸停止と判断します。

死戦期呼吸 | QRコードから確認できます
いっけん呼吸があるように見えますが、あえぐ様な呼吸であったりあごを動かしているだけだったり口をパクパクさせているような状態をいいます。呼吸停止と判断し速やかに胸骨圧迫を行いましょう。※動画配信元の許可を得て掲載しています

4 胸骨圧迫



- 強く** 約5cm沈むまで
- 速く** 1分間に100回～120回
- 絶え間なく** 中断を最小にする

体重を利用

腕はまっすぐ
しっかり押し
しっかり戻す

圧迫位置の目安は胸の真ん中



手の付け根で圧迫



5 人工呼吸 ★省略可



- 気道確保**
頭部後屈あご先挙上法
- 片手を額に当てます
 - もう一方の手の人差指と中指をあご先に当てます
 - 頭を後ろにのけぞらせあご先を上げます

- 額側の手で相手の鼻をつまむ
- 口を大きく開け相手の口をおおう
- 吹き込みは約1秒かけて胸が軽く上がる程度
- 吹き込みは2回、10秒以内で行う
- その後は・・・
- 胸骨圧迫と人工呼吸は30：2で行う
- 可能な時は2分を目安に交代する



1 電源を入れる



電源を入れれば自動的に音声流れます指示に従いましょう

2 パッドを貼る



3 コネクター接続



4 安全確認



誰もふれていないことを確認します

5 ショック



6 圧迫再開



速やかに胸骨圧迫を再開します

- 種類はいろいろありますが基本的に操作は同じです。
- 乳児を含む未就学児へは小児用パッドを使います。なければ成人用パッドのままで構いません。

感染防止

すべての血液、体液には感染する危険性があると考え対応します。感染防護具、ビニール袋の活用、人工呼吸の省略など直接触れないよう感染防止対策をおこないましょう。



回復体位

反応はないが呼吸がある場合、回復体位にして救急隊の到着を待ちましょう。
下あごを前に出し
手の甲に顔をのせる
上側の足で体を支える



口頭指導

心肺蘇生法が分からなかったり忘れてしまった場合でも119番の電話を通じ通信指令員から指導を受けることができます。通報の際はあせらずに簡潔に状況を伝えましょう。

心肺蘇生とAEDの流れ

- 1 反応の確認→無→119とAED
- 2 呼吸の確認→無→胸骨圧迫
- 3 胸骨圧迫×30 人工呼吸×2
- 4 AEDの電源→メッセージに従う

救急隊が到着するまでがんばりましょう!

携帯用 救命カード