

# とっさの時の救急法

丹波篠山市消防本部

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。

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！

#### 2 助けを呼ぶ



・呼びかけに反応がないか判断に迷う場合は『だれか来て！人が倒れています！』などと助けを求めます。

・協力者がいれば119番通報とAEDの手配をします。

・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



・新型コロナが流行中は倒れている人の鼻と口をマスクかタオルで覆います。

・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10秒以内で確認します。普段どおりの呼吸でない場合や判断に迷う場合は呼吸がないと判断します。

#### 4 胸骨圧迫(心臓マッサージ)



・胸の左右真ん中にある胸骨の下半分を重ねた両手で強く・速く・絶え間なく圧迫します。

【強く】胸が約5cm沈むまで

【速く】100～120回/分の速いテンポで

【絶え間なく】30回圧迫

・圧迫を緩めている間は胸が元の高さに戻るように十分に圧迫を解除することが大切です。

#### 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上げます。

※ 人工呼吸がためられる場合や新型コロナ流行中は胸骨圧迫のみを続けます。

#### 6 人工呼吸



・気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で鼻をつまみ、口を大きく開け、息を約1秒かけて吹き込み、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。(吹き込みは2回まで)

#### 7 心肺蘇生法



30 : 2



- ・胸骨圧迫を30回連続後、人工呼吸を2回続けます。
- ・この胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ(30 : 2のサイクル)を、救急隊員と交替するまで絶え間なく続けます。
- ・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を傷病者の近くに置き、ふたを開け電源ボタンを押します(ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります)。

・電源を入れたら、音声メッセージと点滅するランプの指示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に貼り付けます。この時、パッドを胸の肌にしっかりと貼り付けます。

#### 9 心電図の解析



みなさん、離れて！！

・「体に触れないでください」との音声メッセージとともに、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！！

・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。

・ショックボタンが無いオートショックAEDはカウントダウン又はブザーの後に自動的にショックしますので感電に注意してください。

#### 11 心肺蘇生法を再開



30 : 2

- ・電気ショックを行ったら、直ちに胸骨圧迫を再開します。AEDによる心電図の解析や電気ショックなど、やむを得ない場合を除いて、胸骨圧迫の中断をできるだけ短くすることが大切です。
- ・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 AEDの使用と心肺蘇生の継続

AEDは約2分おきに自動的に心電図の解析を行います。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、周りの人も傷病者から離れます。以後は、心肺蘇生とAEDの使用の手順を、約2分間おきに救急隊員と交替するまで繰り返します。

#### 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、は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、そこを避けて電極パッドを貼ります。

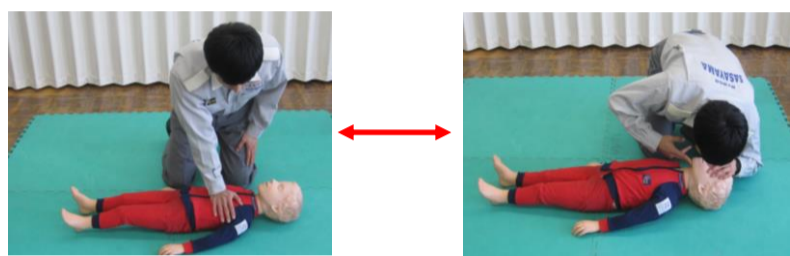
○ 小児（成人と同じ）

- 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）

・胸の左右真ん中にある胸骨の下半分に片方の手の付け根を置き、重ねた両手で強く・速く・絶え間なく圧迫します（体格に応じて両手または片手で行う）。

- 【強く】胸の厚さの約1/3が沈むまでしっかり圧迫する。
- 【速く】100～120回/分の速いテンポで連続して圧迫する。

- 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。
- ・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
  - ・足の裏をたたいて、刺激することも有効です。
  - 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）

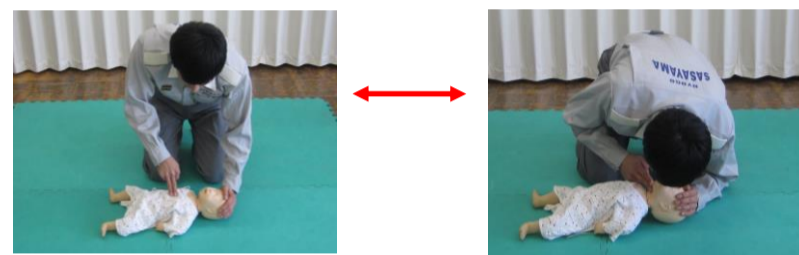
・圧迫は、両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とする胸骨の下半分を強く、速く、絶え間なく指2本で行います。

- 【強く】胸の厚さの約1/3を目安に、十分に沈む程度に圧迫する。
- 【速く】100～120回/分のテンポで連続して圧迫する。

- 5 気道の確保
  - 6 人工呼吸
- 成人と同じ

- ・乳児に対しては、自分の口で乳児の口と鼻を同時に覆う「口対口鼻人工呼吸」を行います。
- ・気道確保の際に、極端に頭を後屈させるとかえって空気の通り道を防ぐこととなります。

- 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。
- ・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（高校生以上）	小児（1歳～中学生まで）	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、協力者が駆けつけたら、119番通報とAEDの手配（近くにある場合）を依頼する。※反応の有無の判断に迷う時も同様です。 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。※判断に迷う際は呼吸無しとします。		
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、胸骨の下半分）		両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とした胸骨の下半分
	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	指2本で
	圧迫の深さ		胸が約5cm沈むまで	胸の厚さの約1/3が沈むまで	
	圧迫のテンポ		100～120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		小学生～大人用パッド	未就学児は未就学児用パッド（無ければ小学生～大人用パッド）	
			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		