

心肺蘇生法の手順

① 反応の確認

- 倒れている人の肩を軽くたたき、大声で呼びかける。



② 大声で応援を呼ぶ

119番通報とAEDの手配

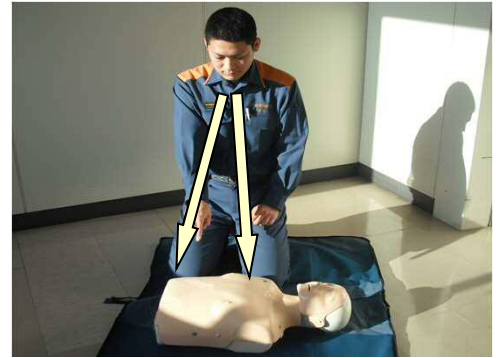
- 反応が無ければ「誰か来て！」と大声で人を集め、119番への通報と、AEDを持ってきてもらう。

誰か来てー



③ 呼吸をみる

- 胸や腹部の動きを見て、普段どおりの呼吸をしているか確認する。これを10秒以内で行う。



④ 胸骨圧迫を行う

- 普段どおりの呼吸がなかったら、ただちに胸骨圧迫を30回行う。
- 胸の真ん中を、1分間に100回～120回のテンポで胸が約5cm沈み込むように「強く・早く・絶え間なく」圧迫を繰り返す。



⑤ 気道の確保と人工呼吸

- 約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を2回吹き込む。
- この胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を、繰り返し行う。
- 人工呼吸ができない場合は、胸骨圧迫のみを続ける。



⑥ AED到着

- AEDを倒れている人の頭の近くに置き、ただちに使う準備をする。救助者が2人以上いる場合は、準備の間も心肺蘇生を続ける。



⑦ 電源を入れる

- AEDのふたを開け、電源ボタンを押して起動する。（ふたを開けることにより自動的に電源が入る機種もある）
- 起動後は、音声メッセージの指示に従う。



⑧ 心電図の解析

- 電極パッドを貼り付けると「体に触れないでください」と音声メッセージが流れ、自動的に心電図解析が始まる。



⑨ 電気ショック

- 「ショックが必要です」と音声メッセージが流れ、自動的に充電を開始。
- 「ショックボタンを押してください」と音声メッセージが流れ、ショックボタンが点灯、誰も触れていないことを確認し、ショックボタンを押す。



⑩ 心肺蘇生を再開

- 電気ショック後「ただちに胸骨圧迫と人工呼吸を再開してください」と音声メッセージが流れる。音声に従い、ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。
- 以後は、AEDのメッセージに従い⑧心電図の解析、⑨電気ショック、⑩心肺蘇生の再開の手順を繰り返します。



☆ 心肺蘇生法を行っている際にうめき声を出したり、体を動かしたり、普段どおりの呼吸を始めた場合には心肺蘇生法を中断し、慎重に観察しながら救急隊の到着を待ちます。その際、AEDのパッドは剥がさず、電源も切らずにそのままにしておきます。

⑪ 回復体位

- 普段どおりの呼吸がある場合は、回復体位にして様子を見る。
- 回復体位にする方法は、傷病者の下になる腕を前に伸ばし、上になる腕を曲げその手の甲に顔を乗せる。さらに、上になる膝を約90度曲げ前方に出し、安定させる。



気道異物の除去

気道異物の除去とは、特にお年寄りが食べ物(餅や肉片など)を口の中や喉などに詰まらせたり、子供が誤ってあめ玉や小さなおもちゃ等を喉に詰まらせ、気道の閉塞が強く疑われる場合に行う処置をいいます。傷病者に「のどが詰まったの?」と聞き、声も出せずに苦しうにうなづくようであれば窒息と判断し、ただちに119番通報するとともに、以下の方法で異物の除去を試みます。

咳をさせる

- 咳をすることができれば、繰り返し咳をさせてください。

背部叩打法

- 様々な体位で行うことができます。
- 肩甲骨の間を手の付け根で力強く、何度も連続して叩きます。



腹部突き上げ法

- その人の後ろから抱えるように両腕を回します。
 - へそとみぞおちの間あたりに、片手で握りこぶしをつくり、すばやく手前上方に圧迫するように突き上げます。
- ※ この方法を行った場合、異物が取れても必ず医療機関を受診するようにしてください。内蔵等を傷めている可能性があります。



- ☆ 妊娠している女性に対しては、背部叩打法のみを実施します。
- ☆ 反応が無い場合や、異物除去の最中にぐったりして反応が無くなった場合は、通常の心肺蘇生法を行ってください。

1歳未満の乳児に対する気道異物の除去

- 1歳未満の乳児に対して気道異物の除去を行う場合、「背部叩打法」と「胸部突き上げ法」を組み合わせて行います。
- 背部叩打法は、下の写真のようにうつ伏せの状態です。片方の腕で持ち安定させ、肩甲骨の間を片方の手の付け根で強く、数回たたきます。
- 胸部突き上げ法は、下の写真のように仰向けの状態で片方の腕で持ち安定させ、乳頭と乳頭の間の少し下の部分を、片方の手の指2本で強く、数回押します。



背部叩打法



胸部突き上げ法