

心肺蘇生法(成人:8歳以上)

①反応の確認

傷病者の耳もとで大声で呼びかけながら、軽く肩をたたき、反応(目を開けたり、目的のある仕草)があるかどうかをみる。

反応ありの場合→傷病者の訴えを聞き、必要な手当を行う。
反応なしの場合→②の助けを呼ぶへ



②助けを呼ぶ

反応がなければ、大きな声で助けを求める。
協力者が来たら、119番通報とAEDを持ってくることを要請する。
協力者がいない場合は、自分ですぐに通報し、AEDが近くにあれば持ってきてから次の手順を行う。



③気道の確保(頭部後屈あご先挙上法)

肺に空気を通りやすくします。
片手を傷病者の額、もう片方の手の人差指・中指をあご先に当てて、あご先が上を向くように頭を後屈させる。



④呼吸の確認

傷病者が正常な呼吸(普段どおりの息)をしているか確認します。

- 1 胸や腹部の上がり下がりを見て
- 2 息の音を聞いて
- 3 頬で息を感じます。

これを10秒以内で確認します。

1~3が確認できない。よくわからない場合は、「正常な呼吸がない」と判断して、次の手順を行います。



⑤人工呼吸

正常な呼吸がなければ、口対口の人工呼吸を行います。

気道を確保したまま、額に当てている手の人差指と親指で鼻をつまみ、傷病者の口を空気が漏れないように覆います。

軽く胸が上がる程度、約1秒かけて息を吹き込みます。これをうまく入らなくても**2回だけ**行います。

感染防止のため、感染防護具を使用しましょう。ためらわれる場合は、人工呼吸を省略し、すぐに胸骨圧迫に進みます。



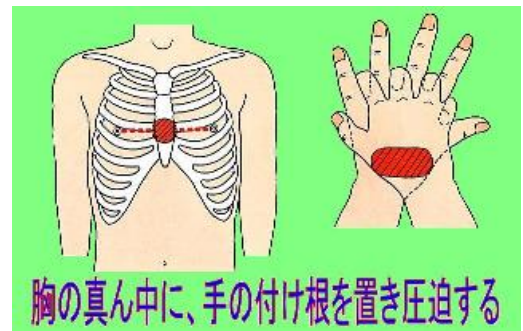
⑥胸骨圧迫(心臓マッサージ)

人工呼吸を2回行った、あるいは省略したときは、すぐに胸骨圧迫を開始します。

胸の真ん中に、片方の手の付け根を置き、その上に他方の手を重ねます。

ひじが曲がらないように垂直に**強く(4~5cm押す)**、**速く(1分間に100回)**、**絶え間なく(30回連続)**圧迫します。

圧迫したら、手が浮かないように気をつけて、胸がしっかり戻るまで解除します。



⑦心肺蘇生法の実施

胸骨圧迫を30回行った後、人工呼吸を2回吹き込みます。

この**30:2のサイクル**を救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。人工呼吸を省略している場合は、胸骨圧迫を絶え間なく続けます。

救助者が他にいる場合は、2分間(5サイクル)を目安に交代しましょう。



⑧AED到着と準備

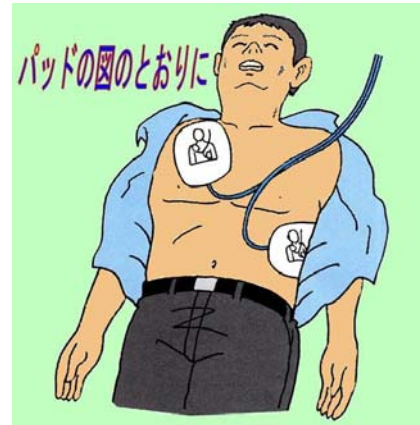
心肺蘇生法の途中でAEDが届いたら、すぐに使う準備を始めます。

- 1 AEDを自分の横(傷病者の足側)に置く
- 2 AEDの電源を入れる
 - ・機種によってはふたを開けると自動的に電源が入ります。
 - ・AEDの音声メッセージにしたがって操作します。
- 3 電極パッドを貼る
 - ・傷病者の衣服をはだけさせ、胸部を出します。
 - ・電極パッドに表示されている絵のとおり1枚ずつしっかり貼り付けます。
 - ・機種によって電極パッドがAED本体につながっているもの、自分でAED本体にコネクタを差し込むものがあります。

電極パッドを貼るときに

- ・傷病者の胸が濡れていたら
→タオル等で拭いてから貼ります。
- ・胸に貼り薬があったら
→はがして薬剤をふき取ってから貼ります。
- ・ペースメーカーや埋め込み型除細動器が埋め込まれていたら
→埋め込まれているところの皮膚が盛り上がっているの
で、そこから約3cm離して貼ります。
- ・胸毛が濃い
→電極パッドを強く押し付けて密着させます。密着不足ならAED本体からエラーメッセージが流れますので、貼った電極パッドをはがして胸毛を除去し、予備の新しい電極パッドを貼り直します。

成人用と小児用の2種類の電極パッドが入っている場合があります。成人の傷病者には小児用の電極パッドを使用してはいけません。



⑨心電図の解析

電極パッドを貼り終わると自動的に心電図の解析が始まります。

「解析します。離れてください。」と周囲の人に声をかけ、傷病者に周囲の人と自分が触れていないことを確認します。

解析とは、今の心臓の状態が電気ショックが必要であるか必要でないかを心電図で調べていることです。



⑩必要ならば電気ショック

解析の結果、電気ショックの必要があるとAEDが判断すると、自動的に数秒かけて充電されます。充電が完了するとショックボタンが点灯し、連続音が出ます。「電気ショックを行います。離れてください。」と周囲の人に声をかけ、傷病者に周囲の人と自分が触れていないことを確認しながらショックボタンを押します。



⑪心肺蘇生法を再開

電気ショックを行った後、「胸骨圧迫と人工呼吸をしてください。」などの音声メッセージが流れますので、その指示に従い心肺蘇生法を再開してください。

解析の結果、電気ショックの必要がないとAEDが判断した場合も「胸骨圧迫と人工呼吸をしてください。」と音声メッセージが流れますので、その指示に従い心肺蘇生法を再開してください。



⑫AEDの手順と心肺蘇生法のくりかえし

- 1 AEDは心肺蘇生法を再開させてから、2分後に再び自動的に解析を始めます。この2分間は心肺蘇生法(胸骨圧迫30回、人工呼吸2回)を絶え間なく続けることが大切です。
- 2 再び解析が始まったら、「解析します。離れてください。」と周囲の人に声をかけ、傷病者に周囲の人と自分が触れていないことを確認します。
- 3 以後は、⑨心電図の解析、⑩必要ならば電気ショック、⑪心肺蘇生法の再開の手順を2分おきにくりかえします。

「心肺蘇生法を中止するのは」

- ① 救急隊が到着して、心肺蘇生法を引き継ぐまでですが、引き継ぐときに救急隊に状況や電気ショックの回数などを伝えてください。
- ② 傷病者が動き出す、うめき声を上げる、正常な呼吸を始めたときですが、救急隊が到着するまで傷病者の観察を続けてください。