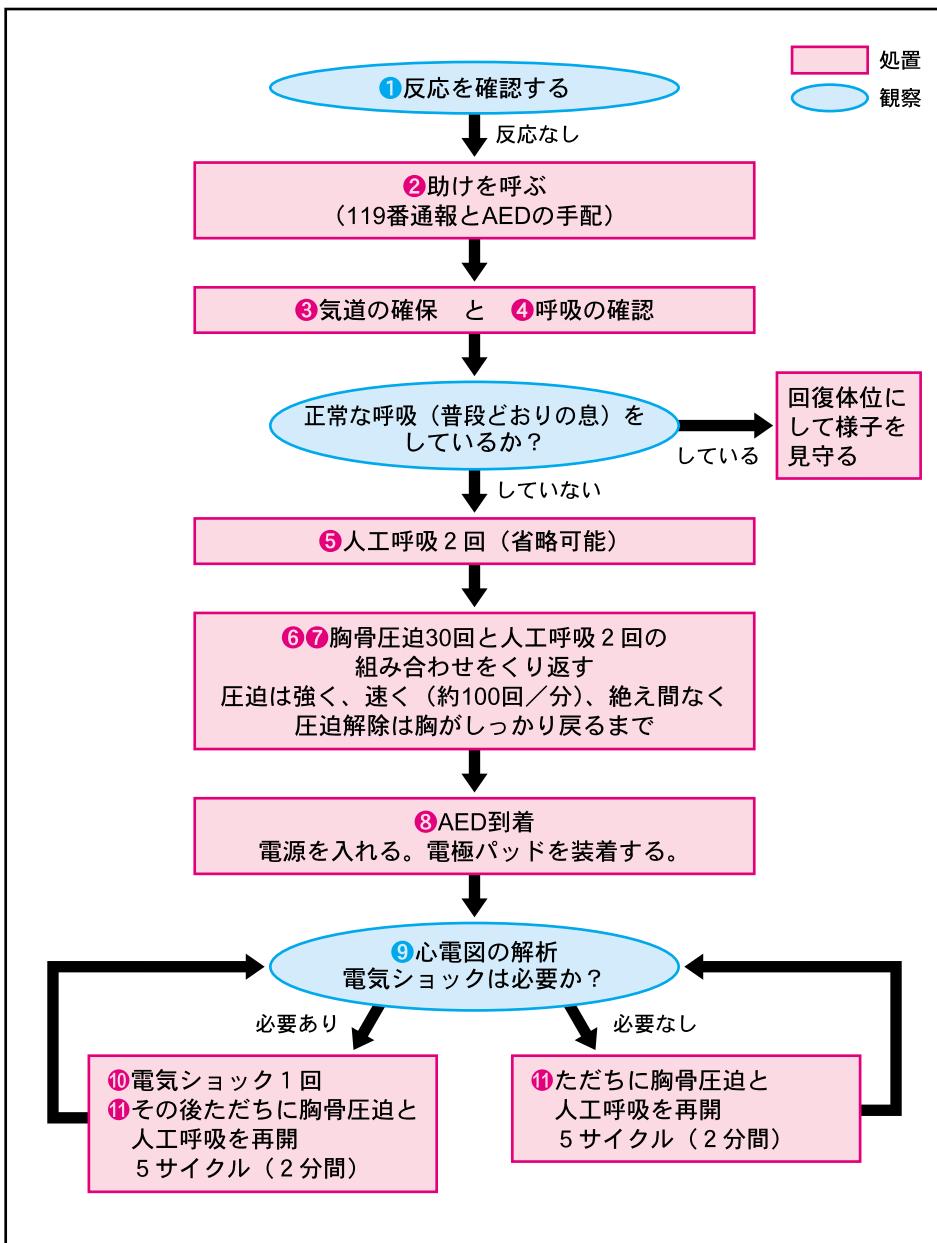


# 1 心肺蘇生法とAEDの使用

## 心肺蘇生法とAEDの使用手順



## 反応を確認

### 方法

倒れている人の肩をやさしく叩きながら大声で呼びかける➡目を開ける、返答する、(肩を叩くなどの刺激に対し)目的のある仕草が見られる場合は「反応あり」、それらが認められない場合は「反応なし」。



## 気道を確保 (頭部後屈あご先挙上法)

### 方法

傷病者を仰向けに寝かせ、顔を横から見る位置にひざまずく➡向かって頭側の手で傷病者の額を押さえ、もう一方の手の指先をあごの先端（骨のある硬い部分）にあてる➡あご先を持ち上げ、顔がのけぞるような姿勢にする。



## 呼吸を確認

### 方法

姿勢を低くして傷病者の口元に耳を近づけ、胸のほうを見る➡胸の動き（上がったり下がったり）があるか、呼吸音が聞こえるか、ほおに息（呼気）を感じるか、5～10秒くらい観察して「普段どおりの息」があるかを判断。



## 人工呼吸 (口対口人工呼吸)

### 方法

気道を確保したまま、額を押さえていた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまむ➡口を大きく開き、傷病者の口をおおうように密着させる➡約1秒かけて傷病者の「胸が上がるのが見てわかる程度」の息を吹き込む➡一旦口を離し、息が自然に吐き出されるのを待って、同様に2回目の吹き込みを行う。



# 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

## 方法

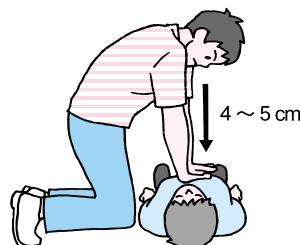
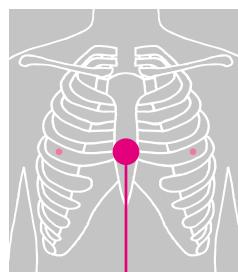
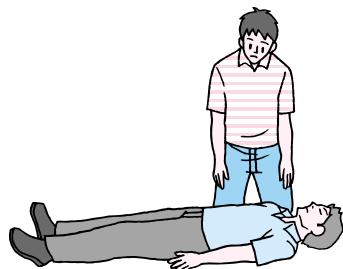
→ 硬い床などに仰向けにした傷病者の胸の横にひざまずく。

→ 胸の真ん中（左右の乳頭を結ぶ線の真ん中＝胸骨の下半分）に片方の手のひら基部（手首に近い部分）をあて、もう片方の手を重ねて組み、腕を垂直に伸ばす。

→ 手のひら基部だけに力が加わるように気をつけながら、傷病者の胸が4～5cm沈み込む程度に圧迫する。

→ 1分間に約100回のテンポを目安に、30回連続で圧迫することを目標にする。圧迫と圧迫の間は、胸がもとの高さに戻るように十分圧迫を解除する。

※胸骨圧迫（心臓マッサージ）は、5サイクルまたは2分ごとに交代して行う（疲労により効果が減弱するため）。



## 胸骨圧迫の年齢による相違点

子どもに対する胸骨圧迫の手順は、基本的に成人と同じですが、体格の違いから胸の圧迫位置や圧迫の深さが多少変わります。



### 圧迫の位置

成人  
(8歳以上)

小児  
(1～8歳未満)

乳児  
(1歳未満)

胸の真ん中  
(両乳頭を結ぶ線の真ん中／胸骨の下半分)

両乳頭を結ぶ線の  
真ん中より少し足側

### 圧迫の方法

両手で

両手で  
(体格に合わせて片手でもよい)

2本指で

### 圧迫の深さ

4～5cm程度

胸の厚みの1／3

# AED（自動体外式除細動器）

## AEDとは

「心臓突然死」の多くの原因とされる心室細動（心臓のけいれん）を、電気ショックによって取り除く装置。医師などによる速やかな対応を得ることが困難な救命現場において、一般の人のAED使用が認められています。

## 方法

→ AEDを傷病者の頭の近くに置き、電源ボタンを押す。フタを開けると自動的に電源が入る機種もある。

→ 傷病者の衣服を開き、電極パッドを袋から取り出して、1枚を胸の右上、もう1枚を胸の左下側の肌に直接貼り付ける（電極パッドの絵の位置を参考に）。

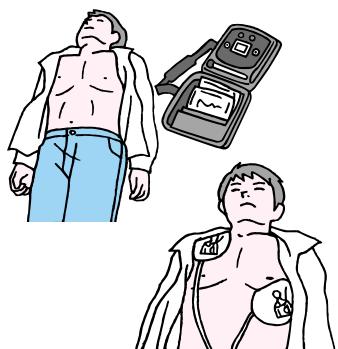
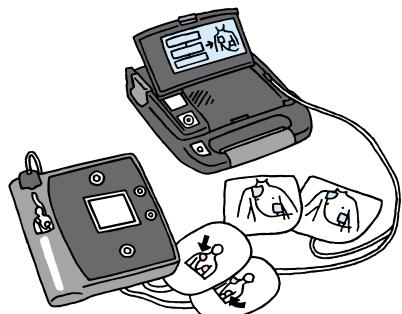
→ 電極パッドのケーブルをAED本体につなぐ（初めから接続してある機種は、この手順不要）。

→ 「傷病者から離れてください」との音声ガイドが流れ、自動的に心電図解析が始まる（解析ボタンを押すことが必要な機種もある）。

→ 次に「電気ショックが必要です」などの音声ガイドが流れたら、誰も傷病者に触れないよう念を押し、自動充電完了後に出る指示に従ってショックボタンを押す。

→ 電気ショックの後またはショック不要の指示が出た後は、音声ガイドに従って心肺蘇生とAEDの手順を約2分おきに繰り返す（傷病者が嫌がって動き出しか、救急隊到着まで）。

※1歳未満の乳児にはAEDを使用しません。



◆いざという時、使用できるよう普段から設置場所を確認しておきましょう。