

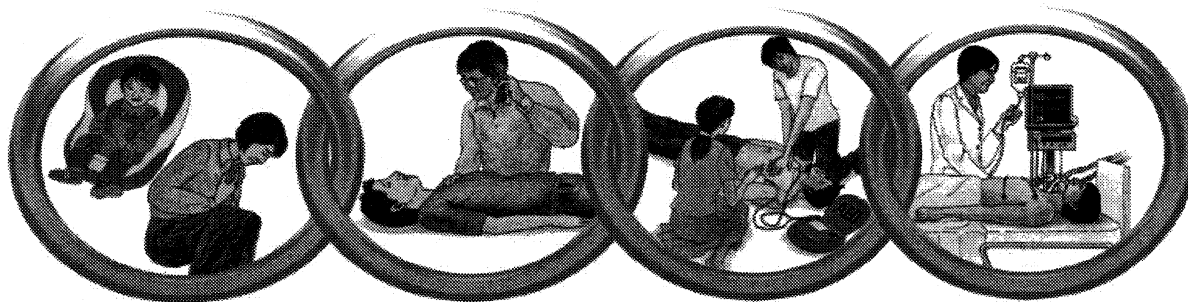
あなたにもできる応急手当 救命処置 (CPR+AED)

First Aid First Choice

「救える命」を救うために
あなたにも
できることがあります!!

お問い合わせ先 宮崎市消防局
 応急手当研修センター 62-4119
 北消防署 32-4909
 東分署 23-4111
 南消防署 53-0033

救命のリレー — 救命の連鎖 —



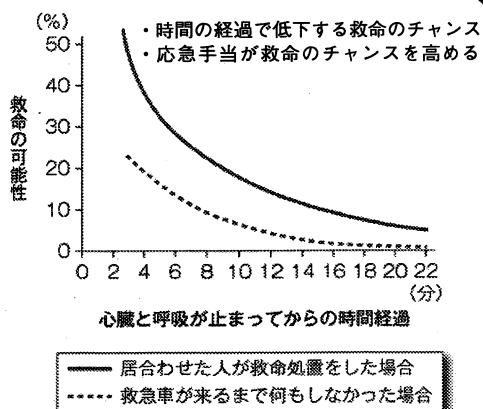
予防

早期認識と通報

一次救命処置

二次救命処置と
心拍再開後の集中治療

(JRC 救急蘇生法の指針 2010 より引用)



応急手当と救命曲線

宮崎市消防局では、119 番通報入電から救急隊が現場に到着するまでに要する時間は、平均で9.1分です。

心臓や呼吸が止まった人の命が助かる可能性(救命のチャンス)は時間とともに下がっていきます。

しかし、その場に居合わせた人が救命処置を行った場合には、行わなかった場合に比べて命が助かる可能性が大きく違ってきます。

(左図)

Q

突然、心臓や呼吸が止まった人の命を救うには、どうすればよいのでしょうか？

A

まず、そばに居合わせた人が、一刻も早く119番通報し、救命処置「心肺蘇生法(CPR)や自動体外式除細動器(AED)」を始めることが必要です。

「救える命」を救うために、勇気を出して！大切な命のリレーをスタートさせてください。

1 安全の確認と大出血の有無

倒れている人の周囲（上下、左右）の安全を確認し、近づきます。（「周囲の状況よし！」）

- ①なぜ倒れているのか。
 - ②自分と倒れている人に2次的な危険はないか。
- 大出血がないか確認します。（「大出血なし！」）

大出血がある場合 → 直接圧迫止血法

*心肺蘇生における年齢区分
成人・・・16歳以上
小児・・・1歳以上16歳未満（思春期以前）
乳児・・・1歳未満

出血している部分に、直接清潔なハンカチ等を当て、その上から圧迫して止血します。

2 反応（意識）の確認

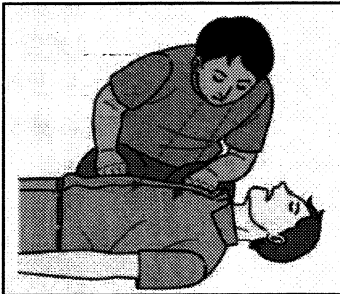
肩をたたきながら、大声で呼びかけます。



反応がない時は、大きな声で助けを求める。

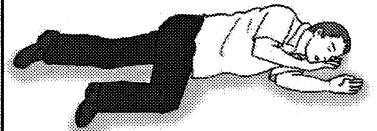
- ①目の合った人に、「この人意識がありません。あなた119番通報をお願いします」と救急車の手配を依頼する。
 - ②「あなたAEDを持ってきてください」とAEDの手配を依頼する。
- ※誰もいない場合はまず119番通報し、近くにAEDがあれば取りに行く。
※AEDが設置されていないときなどは、119番通報時に近くにAEDが設置されていないか聞いてください。

3 呼吸の確認



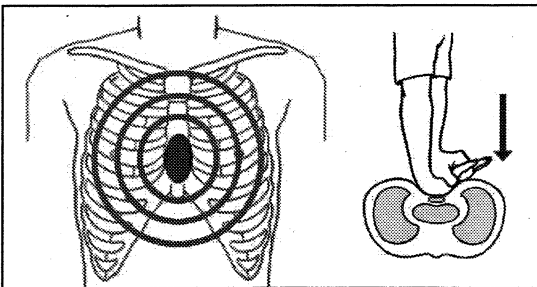
目で胸やお腹の上下の動きを見る。

- 「胸とお腹を見て4・5・・・10」
- 10秒以内に判断する。（2～3回/10秒）
- ※普段どおりの呼吸がなければ、心停止と判断し、ただちに胸骨圧迫を開始する。
- ※呼吸がある場合は、気道確保を行う。
- ※嘔吐等がある場合は、回復体位にする。



（回復体位）

4 胸骨圧迫



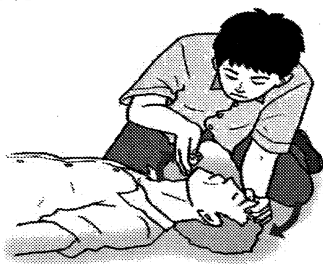
手のひらの付け根で押す。

*圧迫・解除、圧迫・解除・・・を繰り返す（「強く・早く・絶え間なく」）

- ①胸を押し位置の目安は、胸の真中（胸骨の下半分）
 - ②ひじを伸ばし、垂直に体重が加わるよう、成人の場合、胸が少なくとも5cm沈む程度に圧迫する。（乳児・小児の場合、胸の厚さの約3分の1沈む程度）
 - ③少なくとも1分間に100回のテンポでしっかりと圧迫する。
 - ④小児は両手又は片手、乳児は指2本を使う。[7参照]
- ※圧迫ごとに胸が元の位置まで戻るよう力を抜きます

5 気道確保

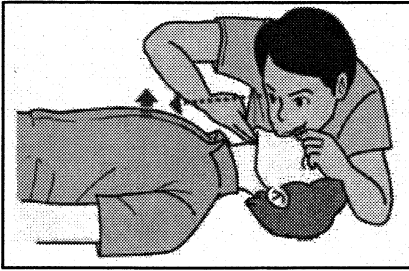
胸骨圧迫を30回行ったら、気道を確保します。



※意識を失うと舌の付け根が落ち込んで気道（空気の通り道）がふさがれ、息ができなくなるので、気道を確保する必要があります。

※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、頭を後に傾けるようにして、呼吸がしやすいようにする。（頭部後屈あご先挙上法）

6 人工呼吸



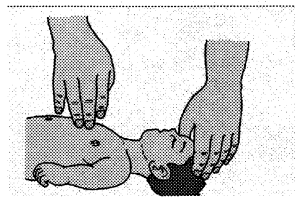
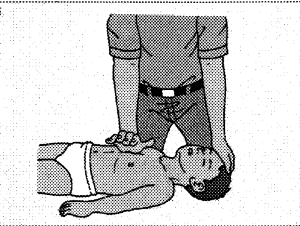
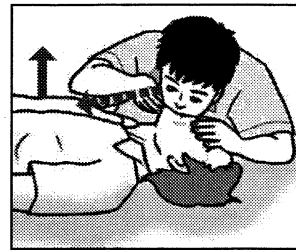
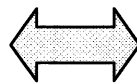
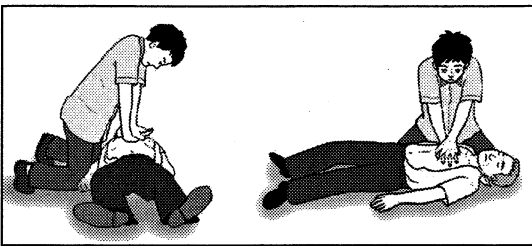
口対口の人工呼吸を2回行う。(※乳児は口対口鼻)

- ①鼻をつまむ。
- ②大きく口を開けて、傷病者の口をおおう。
- ③胸の上がりが見える程度、息を1秒かけて吹き込む。
- ④いったん口を離し、息が自然に出るのを待つ。
- ⑤2回目の息を吹き込む。

※人工呼吸ができない場合は、そのまま胸骨圧迫を続けます。

7 心肺蘇生法 (CPR)

胸骨圧迫と人工呼吸を繰り返します。



胸骨圧迫 人工呼吸
30回 : 2回

※絶え間ない胸骨圧迫が基本です。

8 自動体外式除細動器 (AED)

AED (自動体外式除細動器) が普及しています。AED は誰でも使うことができます。現場付近にAEDがあれば、積極的に使用しましょう。



AEDが到着する

①電源を入れる (ケースを開けると電源が入る機種もある)

②音声メッセージに従う

- ・パッドを貼る
- ・コネクタを差し込む (接続されている機種もある)
- ・解析が自動的に開始される

③電気ショック (通電) ボタンを押す。

(AEDの音声メッセージに従って行動してください)

※ 解析及び電気ショック時には、正確な解析と感電防止のため、傷病者に触れないこと。

* AED使用時のパッドに応じた年齢区分

成人用パッド…就学児以上 *小児用は代用できません

小児用パッド…乳児・未就学児 (おおよそ6歳まで)

ただし、小児用がない場合は成人用を代用

注意点

○胸が水や汗で濡れている場合は、前胸部とパッドを貼る部分をタオル等で拭き取る。

○パッドを貼る部分に貼付薬剤が貼られている場合は、はがして薬剤を拭き取る。

○ペースメーカーなどが植え込まれている場合は、ペースメーカーなどから離して貼る。

心肺蘇生法の流れ (ガイドライン2010)

