

心肺蘇生法 G2015

★年齢区分: 成人—思春期以降(15歳超が目安)

小児—1歳から思春期以前(15歳程度・中学生が目安)

1. 安全の確認

誰かが倒れているところを発見したら、近寄る前に周囲の安全を確認する。

⇒自らの安全を確保してから近寄る。



2. 反応(意識)の確認

肩をやさしくたたきながら、大声で呼びかける。

⇒目を開けたり、何らかの応答や目的のある仕草がなければ「反応なし」と判断する。

⇒けいれんのような全身がひきつるような動きは「反応なし」と判断する。



3. 119番通報と協力者への依頼

反応がなければ、大きな声で助けを求める。

⇒誰かが来たら、

119番通報とAEDの手配(近くにあれば)を依頼する。

⇒一人のとき、

自分で119番通報を行い、AEDが近くにあれば取りに行く。

あなたは119番通報をお願いします!

あなたはAEDを持ってきてください!!



4. 呼吸の確認(=心停止の確認)

「普段どおりの呼吸」をしているか確認する。

- ・ 10秒以内で相手の胸やお腹の上がり下がりを見る

⇒次の場合は、「普段どおりの呼吸」なしと判断する。

- ・ 胸やお腹の動きがない
- ・ 10秒確認しても呼吸の状態がよくわからない
- ・ しゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸がみられる
- ・ 判断に自信が持てない



5. 胸骨圧迫

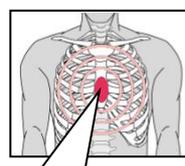
「普段どおりの呼吸」をしていない場合

⇒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、もう一方の手を上重ねて置き、圧迫する。

- ・ 強 く : 胸が約5cm沈むように
- ・ 速 く : 1分間に100回から120回のテンポ
- ・ 絶え間なく : 30回連続
- ・ 圧迫と圧迫の間は、十分に力を抜き胸が元の高さに戻るよう



小児の場合は、両手または片手で、胸の厚さの1/3が沈むまで圧迫する



圧迫部位



6. 人工呼吸(口対口人工呼吸)

人工呼吸の技術があり、人工呼吸を行う意思がある場合は、30回の胸骨圧迫を終えたら、気道確保をして人工呼吸を2回行う。

(1) 気道の確保

片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先に当てて、頭を後ろにのけ反らせあご先を上げる。

(頭部後屈あご先挙上法)



(2) 人工呼吸

気道の確保をした状態で、額に当てた手の指で鼻をつまむ。

口を大きく開けて相手の口を覆い吹き込む。

- ・ 約1秒かけて、胸が上がりが見える程度の量を吹き込む。
- ・ 2回吹き込む。

⇒2回とも入らなくても、吹き込みは2回まで！！



7. 心肺蘇生法(胸骨圧迫と人工呼吸)を継続する

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を絶え間なく続ける。

⇒心肺蘇生法を続けているうちに目を開けたり、普段どおりの息をし始める、または救急隊に引継ぐまで続ける。

【注意点】

※人工呼吸ができないか、ためられる場合は、胸骨圧迫のみ行う。

※疲れて、胸骨圧迫が不十分になりやすいので、交代可能な場合は、1～2分を目安に交代する。

※心肺蘇生を行っている間は、AEDの使用や人工呼吸の時間以外は胸骨圧迫をできるだけ中断しない。

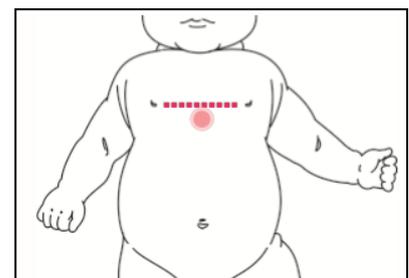


乳児(1歳未満)の場合:異なる部分のみ

◇胸骨圧迫

両乳頭を結ぶ(想像上の)線より少し足側(尾側)で、胸骨の下半分を指2本で圧迫する。

胸の厚さの約1/3が沈むほど強く圧迫する。



◇人工呼吸

口対口人工呼吸で行う。

難しい場合は、口と鼻を同時に覆い吹き込む(口対口鼻人工呼吸)。



◇AEDが到着したら… ☆すぐに使う準備を始める!!

★やむをえない場合を除いて、心肺蘇生を続けることが大切。

1. AEDを倒れている人の横に置く
(※頭の近くが操作しやすい)

2. AEDの電源を入れる
ふたを開け、電源ボタンを押す。
(※ふたを開けると、電源が入る機種もあります)



ふたを開けると電源が入る

▽以降は、音声メッセージとランプに従って操作する。

3. 電極パッドを貼る
衣服を取り除き、胸をはだける。
パッドや袋に示されている位置にしっかりと貼り付ける。



4. 心電図の解析
メッセージに従い離れる、周囲にも注意を促す。
⇒メッセージ:「体から離れてください。」
「患者に触れないでください。」など。



5. 電気ショック
周囲に注意を促し、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す。
※解析の結果、ショック不要の場合…
ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を開始する。



6. 心肺蘇生法を再開する
ただちに胸骨圧迫を再開する。
胸骨圧迫30回、人工呼吸2回の組み合わせを続ける。

7. AEDの手順と心肺蘇生の繰り返し

<4. 心電図の解析、5. 電気ショック、6. 心肺蘇生を再開する>の手順をメッセージに従い繰り返す。

こんな場合は…パッドを貼るとき！？

- ・ 胸が濡れている → 胸を拭いてから貼り付ける
- ・ 貼り薬がある → 剥がして、残った薬剤を拭き取ってから貼り付ける
- ・ ペースメーカーなどが植込まれている → 硬いこぶのような出っ張り(植込み部位)を避けて貼り付ける

注意: AEDの機種により、メッセージが異なる場合がある。その場合、その機種のメッセージに従う。

参考

- ・ 成人用と小児用の2種類の電極パッドが入ってる場合がある。
- ・ 小学生以上の傷病者には、成人用のパッドを使用し小児用は使用しない。
- ・ 小学校に入るまでの小児(未就学児)に対しては、小児用電極パッドが入っていればこちらを使用する。また、小児用モードがある機種は、小児用に切り替えて使用する。備わっていない場合は、成人用電極パッドを代用して使用する。

参考文献

救急蘇生法の指針2015(市民用) 監修: 日本救急医療財団心肺蘇生法委員会