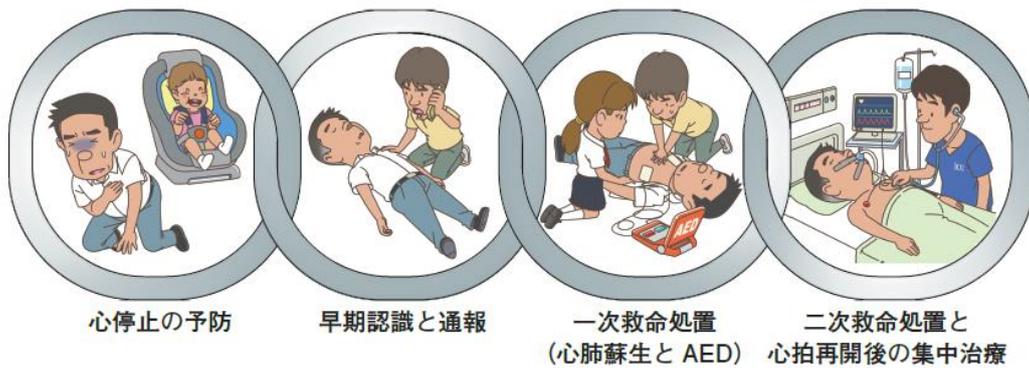


# 救命処置の重要性

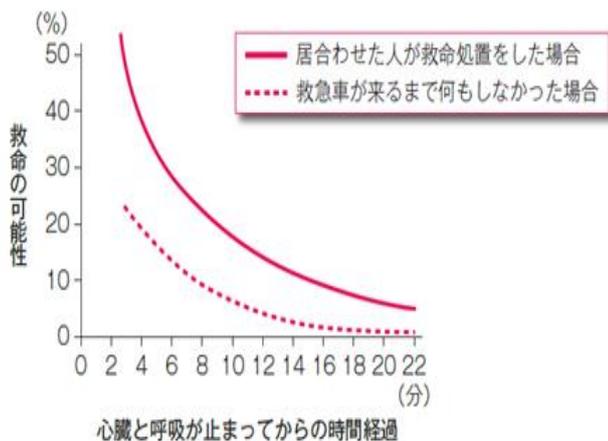
もしあなたの近くに、呼吸も心臓も止まってしまった人がいたら・・・

**こんな時、あなたはどうしますか？**

救急車が来るまで何もしないと、救命のチャンスは大きく遠ざかります。大切な命を助けるためには、スムーズな連携プレーが行なわれることが欠かせません。この連携が下図の救命の連鎖となります。みなさんにできることは1つ目から3つ目までの輪（連鎖）です。どの一つが欠けても命を救うことはできません。



## ■ 応急手当の重要性



左の図は、心臓と呼吸が止まってからの時間経過を表しています。

救急車は要請を受けてから現場に到着するまで全国平均で8～9分かかります。

救命の可能性は時間とともに低下しますので、救急隊の到着まで、たとえ短時間でも救命処置をすることにより、救命の可能性は高くなります。

救命するためには、救急車が到着するまでの応急手当が必要なのです。心停止の判断・処置に自信がなくても勇気を持って心肺蘇生法を行いましょう。

## ■ 除細動(電気ショック)の必要性

心筋梗塞など心臓に疾患を持つ人が突然倒れた場合、心臓の筋肉がブルブルと小刻みに震えている場合があります。

この状態を心室細動とよんでいますが、そのまま放置すれば、心臓はポンプの役割を果たせないため、短時間に意識を失い、その後、死に至ります。

除細動とは、細動(心室細動)を除くという意味で、電気ショックを与えることです。心臓が停止すると4分以内に脳に障害が発生するといわれています。胸骨圧迫や人工呼吸をすれば、脳に発生する障害を遅らせることができるのですが、心臓に正常なリズムを取り戻すためには、除細動が必要です。

心臓が停止してから1秒でも早く除細動を実施することが、蘇生や社会復帰のためにとっても重要なのです。

**さあ勇気を出して、一緒に命のバトンをつなぎましょう！**

# 心肺蘇生法 (CPR) の手順

あつ!!

人が倒れています!



★自分の安全と感染に注意して、直ぐに駆け寄りましょう

## ① 反応の確認



もしもし  
大丈夫ですか?

★呼びかけに対して、目を開けるなどの応答や目的のある仕草があれば「反応あり」。何もないまたは、引きつるような動き(痙攣)は「反応なし」と判断します。

## ② 119番通報とAEDの手配



119番通報すると電話を通じて行くべきことを教えてください。  
心肺蘇生法の自信がなくても通信指令員の指示に落ち着いて従ってください。

## ③ 呼吸の確認

10秒以内で胸とお腹の動きを見る。



胸とお腹が普段どおり動いていなければ、呼吸と心臓が止まっていると判断。 ※普段どおりか判断に迷った場合も呼吸と心臓は止まっていると判断します。

★心停止直後には、しゃくりあげるような不規則な呼吸が見られることがあります。これは「死戦期呼吸」といい、心停止のサインであり「呼吸なし」と考えて次に進みます。

## ④ 胸骨圧迫



胸の真ん中



★胸骨圧迫を30回  
硬い床の上で行ってください。

### 胸骨圧迫の要点

- ・強く (胸が約5cm沈むまで)
- ・速く (100~120回/分のテンポで)
- ・絶え間なく (中断を最小にする)

★出来るだけ早く胸骨圧迫を開始します。

## ⑤ 気道を確保し人工呼吸

### 口対口人工呼吸の要点

- ・胸が上がるのが見えるまで
- ・約1秒間かけて吹き込む



## ⑥ 胸骨圧迫と人工呼吸の継続

★2回繰り返します。

出来ても出来なくても2回まで。人工呼吸中は胸骨圧迫は中断しますが、その中断が10秒以上にならないようにします。



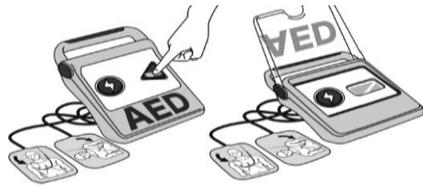
胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の  
組み合わせを絶え間なく続ける

★他に手伝ってくれる人がいる場合は、疲労により圧迫が不十分にならないためにも、1~2分を目安に交代します。

※人工呼吸が出来ないか、ためられる場合は  
胸骨圧迫のみ行ないます。

# AED到着後の手順

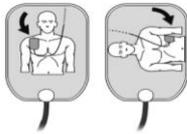
## ⑦ 電源ボタンON



★AEDが到着したらすぐに電源を入れます。  
機種によっては、AEDのフタをあけると  
自動で電源が入るものもあります。  
音声流れますので、指示に従ってください。

## ⑧ パッドを貼る

パッドは密着させる



★倒れている人の衣服を取り除き胸をはだけます。AEDのケースに入っている電極パッドのイラストに従って1枚を胸の右上に、もう1枚を胸の左下の素肌に直接貼り付けます。

電極パッドを貼る間も

できるだけ胸骨圧迫を続けます。

※こんなときは・・・



・汗等の濡れ



・貼り薬



・医療器具が胸の中に

## ⑨ AEDによる解析

★パッドのコネクターをAED本体に差し込みます。

「心電図を解析中です。体に触れないでください。」

離れて！

との音声メッセージとともに、AEDが自動的に解析を始めます。



電気ショック  
が必要です



電気ショック  
は不要です

「電気ショックは不要です」  
＝「心臓が動いている！回復した！」  
ではありません。

★AEDはこの電気ショックが必要かどうかを自動的に判断してくれます。電気ショックが必要でない場合、「電気ショックは不要です」と指示をします。その場合は、すぐに胸骨圧迫を再開します。



離れて！

★電気ショックが必要な場合は「ショックが必要です。」と音声で教えてくれます。周囲の人が倒れている人に触れていないことを確認して、ショックボタンを押します。

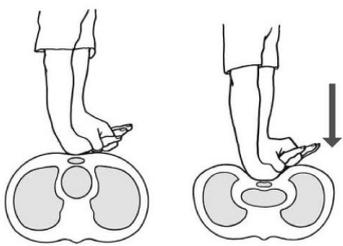
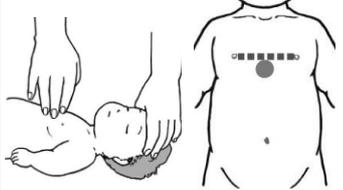
★電気ショックの後は直ちに胸骨圧迫を再開します。AEDの指示に従い、約2分おきに心肺蘇生とAEDの手順を繰り返します。



★傷病者が動き出して心肺蘇生が中止できた時などでも、再び心臓が停止してAEDが必要になる場合があります。AEDのパッドは傷病者の胸から剥がさず、電源も入れたままで、救急隊に引き継ぎます。

# 大人と子どもの違い

## ☆心肺蘇生法（CPR）の違い

手技	成人 (15歳以上)	小児 (1歳以上 15歳未満)	乳児 (1歳未満)
胸骨圧迫の方法	<p><b>両手</b> 片方の手のひらのつけ根部分をあて、もう一方の手を重ねる。</p> 	<p><b>両手または片手</b> 片方の手のひらのつけ根部分をあて、もう一方の手を重ねる。 体格に応じて片手で行う。</p> 	<p><b>手の指2本</b></p> 
胸骨圧迫の深さ	<p><b>胸が約5cm</b> 沈むまでしっかり圧迫する。</p>	<p><b>胸の厚さの約1/3</b> 沈むまでしっかり圧迫する。</p>	

## ☆AEDの違い

手技	成人 (小学生以上)	小児及び乳児 (0歳から小学校に入るまで)
パッド	<p>成人用パッドを用いる。 小児用パッドは使用してはならない。</p>	<p>小児用パッドを用いる。小児用パッドがない場合は、成人用パッドを代用する。 小児用切り替えモードがある場合は切り替える。</p>

## ★救急車の適正利用を・・・

救急車は、「病院へすぐに搬送しなければならない場合」や、「どうしても病院へ搬送する手段のない場合」に活用していただきたいのですが、「緊急でない場合」で救急車を要請すると、1分1秒を争う生命の危険がある傷病者を待たせてしまう事態の発生を心配しています。

救急車を本当に必要とする人がすぐに利用できるよう、また、一人でも多くの生命が助かるよう、救急車の適正利用にご協力をお願いします。

☆ 救急医療案内 0575-23-3799

☆ 在宅当番医情報 0120-15-3799 (音声案内)

※携帯電話通話可能



# BLS アルゴリズム

