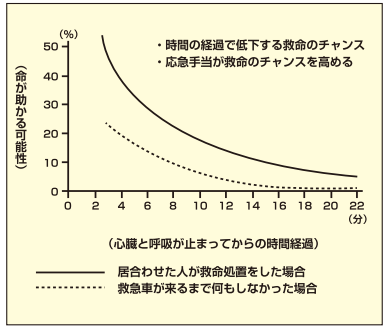
救命入門コース ／ テキスト

静岡市消防局警防部救急課

心臓や呼吸が止まった人の命が助かる可能性は、時間の経過とともに急激に低くなっていきます。119 番通報をしてから救急車が到着するまでに、全国平均で 10 分以上かかります。もし何もせずに救急車の到着を待っていたら、助かる命も助けられなくなります。
近くに居合わせた人による救命処置が行えるよう、心肺蘇生やAEDの使用方法を身につけておくことが大切になります。倒れる前の生活を取り戻すためには、現場に居合わせた「あなた」の応急手当が必要になるのです。



心肺蘇生(しんぱいそせい)の手順

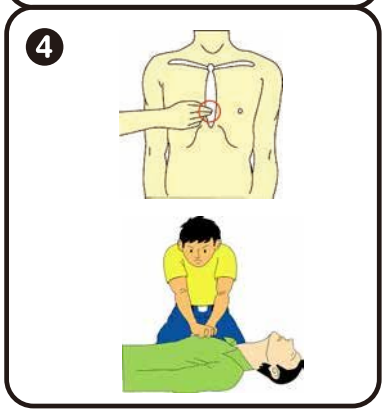
①反応（意識）の確認
・周囲の安全を確認する。
・肩をたたきながら大きな声で呼びかけ、反応を確認する。

②大きな声で助けを呼ぶ
・近くにいる人に協力を求め 119 番通報、AEDの手配（近くにある場合）を具体的に依頼する。
・もし1人なら、まず 119 番通報をする。すぐ近くに AED があることが分かっているなら取りに行く。

③呼吸をみる
・10 秒以内で胸やお腹の上がり下がりを見て、普段どおりの呼吸か確認する。
・「普段どおりの呼吸」がなければ胸骨圧迫（きょうこつあっぱく）を始める。　※判断に迷ったら胸骨圧迫を実施!!

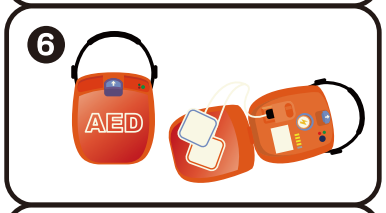
④胸骨圧迫(きょうこつあっぱく)
・両手を重ね、手の付け根を「胸の真ん中」におき、30 回圧迫する。
≪小児：片手で行う（体格に応じて成人と同じ）≫
≪乳児：手指2本を使う≫
・圧迫と圧迫の間は、胸を元の高さにもどす（胸から手は離さない）
・ほかに協力者（救助者）がいれば1～2分ごとに交代する。

★胸骨圧迫　3つのポイント
(1) 強く「胸が約5cmしずむように」
≪小児・乳児：胸の厚さの1/3≫
(2) 早く「1分間に 100 回から 120 回のリズムで」
(3) 絶え間なく「30回連続で圧迫（中断は最小にする）」



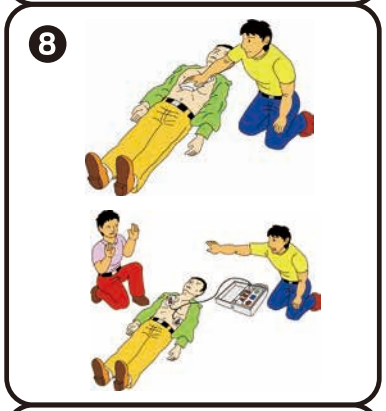
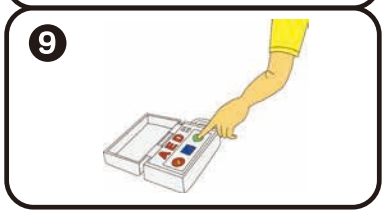
⑤気道確保・人工呼吸
・片方の手を傷病者のひたいに手をあて、もう片方の手の人差し指・中指2本であご先を持ち上げ、気道（空気のとおり道）を確保する。
・気道確保したまま鼻をつまみ、胸の上がりを確認しながら1回約1秒かけて、2回息を吹き込む。（入らなくても2回まで）
※人工呼吸は省略することができる。その場合は胸骨圧迫のみ続ける。
★④胸骨圧迫 30 回と⑤人工呼吸 2 回を交互に行うことを「心肺蘇生」といい、救急隊にひきつぐか、傷病者に呼吸や目的のあるしぐさが出るまでくりかえし続ける!

⑥AED の使い方
・AED の電源を入れ、音声ガイダンスにしたがう。
※ふたを開けるだけで電源が入る機種もある。



⑦パッドを貼る
・パッドを傷病者の胸にしっかりと貼り付ける。（貼る位置はパッドに絵で表記されている）
・パッドは、電気を効率よく流すために皮ふに密着させることが重要。
★パッド装着　3 つのポイント
(1) 胸がぬれていれば、タオル等でふいてからパッドを貼る。
(2) 貼り薬があれば取りのぞく。
(3) 医りょう用の埋め込み器具があれば、その場所をさけて貼る。
小学生以上には、小学生～大人用のパッドを使用する。
およそ 6 歳未満には未就学児用パッドを使用する。

⑧心電図の解析（かいせき）
・AED が自動的に心電図を解析するため、「体に触れないでください」などの音声ガイダンスが流れたら、心肺蘇生を中断し、傷病者から離れる。また、近くにいる人（協力者等）にも「みなさん、離れて!!」などと注意をうながし、誰も触れていないか確認する。



⑨電気ショック（除細動(じょさいどう)）の実施
・電気ショックが必要であると判断され「ショックが必要です」と音声ガイダンスが流れた場合は、AED が充電を開始します。
・充電が完了したら、「ショックを行います。離れて!!」などと近くの人（協力者等）に注意をうながし、傷病者に誰も触れていないことを確認して、点滅するショックボタンを押す。
・電気ショックが終わったら、ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。
・電気ショックが不要と判断され「ショックは不要です」と音声ガイダンスが流れた場合は、ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。