

# 命を救う

# 応急手当

## 繋ごう! 命のバトン



心臓が止まってから10分間何もしないと  
救命のチャンスは10%以下に減少します。  
(ホルムベルグの救命曲線)

救急車が到着するまでの間に  
あなたにもできることがあります。

あなたの

## 「心肺蘇生」で

救える命が、今そこにあります!



### 岡山市消防局

(ガイドライン2020対応)

## 救命の連鎖



心停止の予防 早期認識と通報 一次救命処置 (心肺蘇生とAED) 二次救命処置と心拍再開後の集中治療

※「救命の連鎖」の最初の3つの輪は、その場に居合わせた人(バイスタンダー)により行われることが期待されています。

## AED(自動体外式除細動器)



- いずれも電源オンで音声の流れます。メッセージに従って操作してください。
- コンピュータが自動的に電気ショックが必要かどうか判断(解析)します。
- 岡山市内のAED設置場所を調べてみてください。(尚、市内全てのAED設置施設を掲載しているものではありません。)

岡山市 AED 設置施設



- いずれの機種も音声メッセージに従って行動することに違いはありません。
- 自動でショックボタンを押してくれる機種もあります。(オートショックAED)

## 喉に物が詰まった?!

- 「喉に何か詰まったの?」と尋ね、うなずけば窒息と判断する。
- まずは119番通報し、以下の手順で異物除去を試みる。

### 1 反応がある場合

- 傷病者が咳をすることが可能なら、咳を続けさせる。
- 咳を続けてもダメなとき、まずは背部叩打法を試みる。

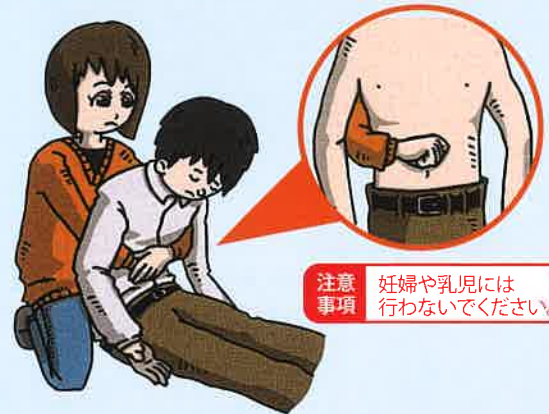
#### 背部叩打法

- 背後から手のひらの付け根で肩甲骨の中間あたりを力強くたたく。
- 座位の他に、側臥位、立位でも行えます。
- 背部叩打法でもダメなら腹部突き上げ法を試みる。



#### 腹部突き上げ法

- ・腕を後ろから抱えるように回す。
- ・片手で握り拳を作り、その親指側を傷病者のみぞおちとへその真ん中に置きます。
- ・その上をもう一方の手で握り、素早く手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。



**注意事項** 妊婦や乳児には行わないでください。

### 乳児(1歳未満)

#### 背部叩打法

- うつ伏せで頭がさがるように片腕に乗せて、もう一方の手で背中を力強くたたく。



#### 胸部突き上げ法

- 片腕に仰向けに乗せて、もう一方の手の指2本で胸の真ん中を力強く圧迫する。



### 2 反応がなくなった場合

- すぐに心肺蘇生を開始する。心肺蘇生の途中で口の中に異物が見えた場合は取り除いてください。

# 心肺蘇生(CPR)の手順

## 1 安全の確認

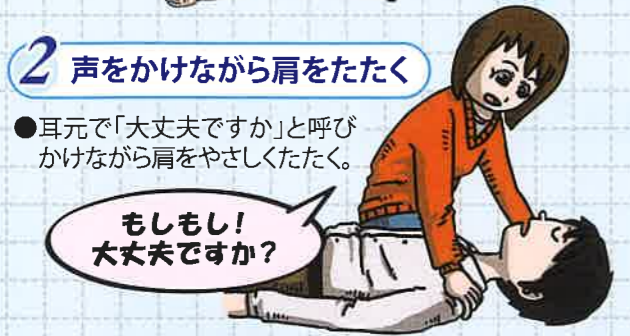
- 傷病者に近づく前に周囲を見渡して、自分と傷病者の安全を確認する。



## 2 声をかけながら肩をたたく

- 耳元で「大丈夫ですか」と呼びかけながら肩をやさしくたたく。

もしもし！  
大丈夫ですか？



## 3 返事などの反応が無ければ

- 大きな声で協力を求める。
- ここでは、119番通報とAEDの手配をしましょう。

人が倒れました  
誰か来てください！！

あなたは119番  
してください

あなたはAEDを  
持ってきてください



- 119番通報では通信指令員が対応してくれます。正確な場所、傷病者の状態、おおよその年齢、性別を聞かれます。

- この後の応急手当についても教えてください。勇気と自信を持って行ってください。

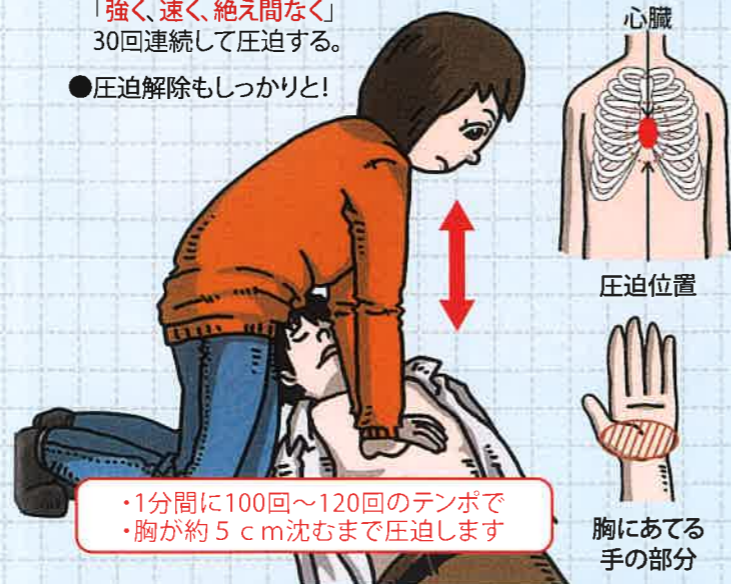
## 4 普段どおりの呼吸をしているか調べる

- 胸とお腹の動きをみて普段どおりの呼吸をしているか10秒以内で確認する。
- しゃくりあげるような不規則な呼吸の場合は普段どおりの呼吸とはみなしません。



## 5 呼吸が無いか、普段どおりでなければすぐ胸骨圧迫30回

- 胸の真ん中を重ねた両手で「強く、速く、絶え間なく」30回連続して圧迫する。
- 圧迫解除もしっかりと！



- 1分間に100回～120回のテンポで
- 胸が約5cm沈むまで圧迫します

※胸骨圧迫の際に、ハンカチやタオルなどで傷病者の鼻と口を覆うことで、ウイルスなどの飛散を防げます。

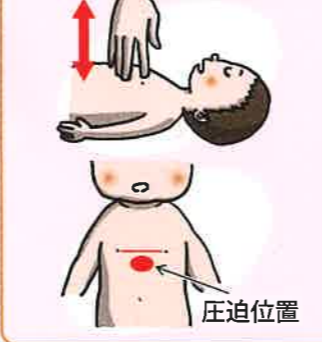
### 小児(1歳以上16歳未満)

- 胸の真ん中を両手または体格に応じて片手で胸の厚さの約1/3沈むまで圧迫する。



### 乳児(1歳未満)

- 両乳頭を結ぶ線の少し足側を指2本で胸の厚さの約1/3沈むまで圧迫する。



- 小児・乳児ともに1分間に100～120回のテンポで

## 6 胸骨圧迫が終わったら人工呼吸2回

- あご先を引き上げ、頭をそらせて気道確保。
- 鼻をつまみ、口を大きくあけて、息を約1秒かけて2回吹き込む。



※口対口の人工呼吸には感染の危険があります。人工呼吸を行うことがためられる場合には、胸骨圧迫のみを継続してください。

## 7 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の心肺蘇生(CPR)を交互に繰り返す

- 人工呼吸の後は、すぐに胸骨圧迫を開始する。
- 手伝ってくれる人がいたら疲れる前に交代する。(1～2分が目安)



※人工呼吸を行うことがためられる場合には、胸骨圧迫のみを継続してください。

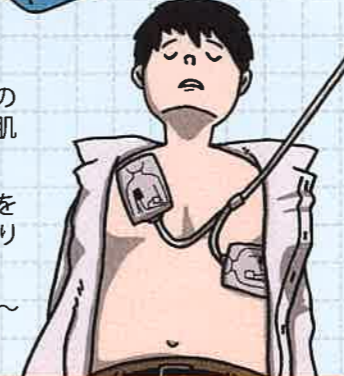
## 8 AEDが来たらまず電源を入れる

- AEDのふたを開け、電源ボタンを押す。(ふたを開けると自動的に電源が入るタイプもあります。)
- 電源を入れた後は音声メッセージに従ってください。



## 9 電極パッドを貼る

- 衣服を取り除き、パッドの絵のとおり、胸の右上と左下に、肌に密着するように貼る。
- 機種によっては、コネクタをAEDに接続させるものがあります。
- 小学生以上には、必ず小学生～大人用パッドを貼る。



### 未就学児(およそ6歳未満)

- 未就学児用パッドを貼る。(なければ小学生～大人用パッドで代用)
- AEDに未就学児用モード機能がある場合は、未就学児モードに切り替える。
- 2枚のパッドが触れ合わないよう注意して貼ってください。



## 10 心電図の解析

- パッドを貼ると自動的に心電図の解析を開始します。
- 「患者に触れないでください」等のメッセージが流れたら、からだに触れないように周囲の人に注意を促し、からだから離れていることを確認する。



## 11 電気ショックを行う

- 電気ショックが必要であれば「ショックが必要です」等のメッセージが流れます。
- 再度、からだから離れているのを確認して点滅するショックボタンを押す。



- 「ショックは不要です」のメッセージの場合は、すぐに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。

## 12 電気ショック後も音声メッセージに従って心肺蘇生(CPR)を続ける

- 電気ショックのあとは、すぐに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。
- AEDは2分おきに自動的に心電図の解析を行います。救急隊が到着するか、普段どおりの呼吸や、手足を動かすような仕草がみられるまで、AEDのメッセージに従いながら心肺蘇生を続けてください。

