

5. 応急手当

心肺蘇生法の手順

1 周囲の安全を確認後、反応があるかを確認する

耳元で呼びかけながら軽く肩を叩き、反応の有無を確認します。反応がなければ、助けを呼び、119番通報とAEDの手配を依頼します。



2 呼吸の有無を確認する

胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか、10秒以内に確認をします。

呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせ、上の足のひざとひじを軽く曲げ手前に出します。下あごを前に出して気道を確保し、救急車を待ちます。(回復体位)



3 呼吸がなければ胸骨圧迫を行う

普段どおりの呼吸がない場合は、以下の手順で胸骨圧迫を行います。

1. 傷病者を平らな場所におお向けに寝かせ、救助者はその横わきに両ひざ立ちになります。
2. 胸の真ん中に片方の手のひらの手首に近い部分を当て、その上にもう一方の手のひらを重ねます。
3. ひじを伸ばし、胸全体が約5cm沈むように胸を押します。この動作を1分間に100～120回のリズムで、絶え間なく30回行います。

小児・乳児の場合は、胸の厚さの3分の1程度沈むように押します。



4 胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。

<人工呼吸の方法>

1. 気道を確保したまま、傷病者の鼻をつまみます。大きく口を開けて傷病者の口をおおい、1秒かけてゆっくりと息を吹き込みます。吹き込みながら胸が上がるのを確認します。
2. いったん口を離し、もう1回吹き込みます。



乳児の場合は、口と鼻を同時におおい、1秒かけて息を吹き込みます。

※口と口の人工呼吸がためられる場合、血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合などは、人工呼吸を行わず、胸骨圧迫を続けます。

5 AEDが到着したら

AEDによる電気ショック(除細動)は、心停止の傷病者の救命に大変有効な手段です。心肺蘇生法を行っている途中でAEDが届いたら、AEDによる応急手当を優先させましょう。電源を入れると音声メッセージとランプで実施すべきことを指示されますので、それに従ってください。



おおよそ6歳ぐらいまでは、小児用電極パッドを貼ります。小児用電極パッドがなければ、成人用の電極パッドを代用します。

出血

- 1 出血している部分にガーゼやタオルを当て、その上から手のひらで圧迫します。(圧迫止血)
- 2 傷口は心臓より高い位置にします。
- 3 負傷者の手当てをする場合は感染を防ぐため、できる限りビニール手袋などを使用するのが好ましいです。

やけど

- 1 流水で十分冷やします。(患部に直接強い水圧がかからないように注意します)
- 2 衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やします。
- 3 水ぶくれは破らないようにします。
- 4 冷やしたあとは、消毒ガーゼ又はきれいな布で保護し、医療機関へ行きましょう。

骨折

- 1 折れた部分に添え木(副木)をあてて固定し、医療機関へ行きましょう。
- 2 適当な添え木がなければ、板、雑誌、傘、ダンボールなど、身近にあるものを代用しましょう。