

心肺蘇生法

(一次救命処置)



日本赤十字社

意識の確認

声をかけ、肩を軽くたたき、意識の有無を確認します。
反応がなかったり鈍い場合は、まず協力者を求め、119番通報とAEDの手配を依頼して、気道確保を行います。



気道の確保 (頭部後屈あご先挙上)

一方の手を傷病者の額に、他方の手の人差し指と中指を下あごの先に当て、下あごを引き上げるようにして、頭部を後方に傾けます。



呼吸の確認 (見る、聴く、感じる)

1. 気道を確保したまま顔を傷病者の胸の方へ向け、耳を傷病者の口元に近づける。
2. 胸のあたりが上下に動いているか見たり、呼吸音が聴こえるか、物が詰まったような呼吸音ではないか、吐く息を頬で感じるかを5~10秒以内で確かめる。



人工呼吸

普段どおりの息 (正常な呼吸) がないときは、人工呼吸を行います。

1. 救助者は、気道を確保したまま、額に置いた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまむ。
2. 救助者は自分の口を大きく開けて、傷病者の口を覆う。
3. 1秒かけて傷病者の胸が上がるのがわかる程度の吹き込みを行う。これを2回続けて行う。(1回吹き込んだらいったん口を離し換気させる)
4. 人工呼吸を行って呼吸の回復を示す変化がない限りは、直ちに次の心臓マッサージ (胸骨圧迫) に移る。

胸骨圧迫

心臓の拍動が停止したり、心臓の機能が著しく低下して血液を送り出せない場合に、心臓のポンプ機能を代行するために行います。

1. 傷病者を固い床面上向きで寝かせる。
2. 救助者は傷病者の片側、胸のあたりに両膝をつき、傷病者の胸骨の下半分 (胸の真ん中) に片方の手の手掌基部を置き、その上にもう一方の手を重ねる。
3. 両肘を伸ばし、脊柱に向かって垂直に体重をかけて、胸骨を4~5cm (成人の場合) 押し下げる。
4. 手を胸骨から離さずに、速やかに力を緩めて元の高さに戻す。
5. 胸骨圧迫は毎分約100回のテンポで30回続けて行う。



こどもに対する心肺蘇生法

こどもに対する心肺蘇生法は、基本的には成人と同じですが、年齢による生理的な違いや体格の違いから、多少手技の違いがあります。

●注意事項

・気道確保

こどもの首は柔らかいので、後方に傾け過ぎないようにします。

・人工呼吸

肺容量が少ないので、胸を見て、吹き込み過ぎないようにします。

・胸骨圧迫

乳児は、2本の指で胸の厚さの1/3くぼむ程度、
幼児は、片手または両手で胸の厚さの1/3くぼむ程度、
押し下げます。圧迫のテンポは成人と同じです。

