

大切な命のために 救命処置

突然、家族や職場の仲間の心臓や呼吸が止まってしまった場合に、あなたはどうしますか。

救急車が到着するまでには小野市で平均5分以上かかります。もし救急車がくるまで手をこまねいては、助かる命も助けられないことになります。

大切なことは、勇気をもって救命処置を行うことです。



心肺蘇生法の手順

①反応を確認する。



反応の確認

■傷病者の耳もたてで「大丈夫ですか」と大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるかないかをみます。

ポイント

●呼びかけなどに対して目を開けるか、なんらかの返答または目的のある仕草があれば「反応なし」と判断します。

②助けを呼ぶ



119番通報とAEDの手配

■反応がなければ、大きな声で「誰かきて！人が倒れています！」と助けを求めます。
■協力者が来たら、「あなたは119番通報してください」「あなたはAEDを持ってきてください」と要請します。

ポイント

●救助者が1人の場合や協力者が誰もいない場合には、次の手順に移る前に、まず自分で119番通報することを優先します。

③気道の確保

傷病者の喉の奥を広げて空気を肺に通しやすくします（気道の確保）



頭部後屈あご先挙上法

■片手を額に当て、もう一方の手の人差指と中指の2本をあご先に当て、頭を後ろにのけぞらせ（頭部後屈）、あご先を上げます（あご先挙上）。

ポイント

●指で下あごの柔らかい部分を強く圧迫しないようにします。

④呼吸の確認

傷病者が正常な呼吸をしているかどうかを確認します。



「見て」「聞いて」「感じて」

■気道を確保した状態で、自分の顔を傷病者の胸に向けながら、頬を傷病者の口・鼻に近づけます。

■約10秒以内で①胸や腹部の上がり下がりを見て、②息の音を聞いて、③頬で息を感じます。

ポイント

●次のいずれかの場合には、「正常な呼吸なし」と判断します。
・胸や腹部の動きがなく、呼吸音も聞こえず、吐く息も感じられない場合。
・約10秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない場合。
・しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸がみられる場合。

⑤人工呼吸（口対口人工呼吸）

正常な呼吸がなければ、口対口人工呼吸により息を吹き込みます。



胸が持ち上がるのを確認

■気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差指で傷病者の鼻をつまみません。

■口を大きくあけて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を約1秒かけて吹き込みます。

■いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます。

ポイント

●1回目の吹き込みで胸が上がらなかった場合には、もう一度気道確保をやり直し、吹き込みを試みます。うまく胸が上がらない場合でも、吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫に進みます。
●傷病者に出血がある場合等、口対口人工呼吸がためらわれる場合には、人工呼吸を省略し、すぐに胸骨圧迫に進みます。

⑥胸骨圧迫（心臓マッサージ）

2回の人工呼吸が終わったら、あるいは省略することにしたなら、ただちに胸骨圧迫を開始し、全身に血液を送ります。



胸骨圧迫（心臓マッサージ）

■胸の真ん中を、重ねた両手で「強く、早く、絶え間なく」圧迫します。
■胸の真ん中（乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中）に、片方の手の付け根を置きます。
■他方の手をその手の上に重ねます。（両手の指を互いに組むと、より力が集中します。）

■肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、傷病者の胸が4～5cm沈むほど強く圧迫します。

■1分間に100回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します。

■圧迫と圧迫の間（圧迫を緩めるとき）は、胸がしっかり戻るまで十分に圧迫を解除します。

⑦心肺蘇生法の実施（胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせを継続）

■胸骨圧迫を30回連続して行った後に、人工呼吸を2回行います。

■この胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ（30:2のサイクル）を、救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。

ポイント

●疲れるので、救助者が2人以上いる場合は、2分間（5サイクル）程度を目安に交代して、絶え間なく続ける事が大切です。

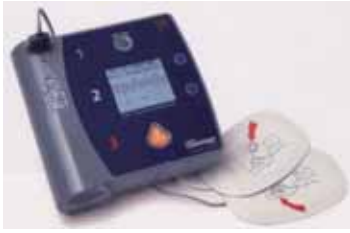
●心肺蘇生法を中止するのは、①心肺蘇生法を続けているうちに傷病者がうめき声を出したり、普段どおりの息をし始めた場合。②救急隊に心肺蘇生法を引き継いだとき（救急隊が到着してもあわてて中止せずに、救急隊の指示に従います）。

市民救命士講習会受講申込書ダウンロードサービス

<http://www.city.ono.hyogo.jp/~syobo>

AEDの操作手順

- 心肺蘇生法を行っている途中で、AEDが届いたらすぐに使う準備を始めます。
- AEDにはいくつかの種類がありますが、どの機種も同じ手順で使えるように設計されています。AEDは電源が入ると音声メッセージとランプで、あなたが実施すべきことを指示してくれますので、落ち着いてそれに従ってください。

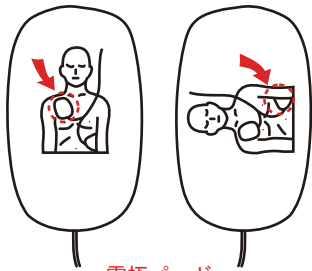


AEDは、成人（約8歳以上）はもとよりですが、小児（約1歳以上約8歳未満）にも使用できます。1歳未満の乳児に対しては、AEDは使用できません。

⑧ AEDの到着と準備



AEDの電源を入れる



電極パッド



電極パッドを貼り付ける位置

- ① AEDを傷病者の横に置く
 - ・AEDを傷病者の頭の横に置きます。
- ② AEDの電源を入れる。
 - ・電源ボタンを押します。ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。
 - ・電源を入れたら、以降は音声メッセージに従って操作します。
- ③ 電極パッドを貼る。
 - ・傷病者の衣服を取り除き、胸をはだけけます。
 - ・電極パッドの袋を開封し、電極パッドをシールからはがし、粘着面を傷病者の胸部にしっかりと貼り付けます。（※貼り付ける位置は電極パッドに絵で表示されていますので、それに従ってください。）
- ④ 電極パッドのケーブルを本体に接続

ポイント

- 電極パッドは、右前胸部および左側胸部の位置に貼り付けます。電極パッドを貼り付ける際にも、できるだけ胸骨圧迫を継続してください。
- 電極パッドは、肌との間にすき間を作らないよう、しっかりと貼り付けます。アクセサリ等の上から貼らないように注意します。
- 成人用と小児用の2種類の電極パッドが入っている場合がありますが、成人（約8歳以上）の傷病者に小児用の電極パッドを使用してはいけません。

⑨ 心電図の解析



解析中は音声メッセージに従い離れる

■電極パッドを貼り付けると「体に触れないでください」などの音声メッセージが流れ、自動的に心電図の解析が始まります。このとき、「みなさん、離れて」と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認します。

⑩ 電気ショック



ショックボタンを押す

- AEDが電気ショックを加える必要があると判断すると「ショックが必要です」などの音声メッセージが流れ、自動的に充電が始まります。
- 充電が完了すると、「ショックボタンを押してください」などの音声メッセージが出て、ショックボタンが点灯し、充電完了の連続音が出ます。
- 充電が完了したら、「ショックします。みんな離れて!!」と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。

⑪ 心肺蘇生法を再開



ただちに胸骨圧迫を再開

■電気ショックが完了すると、「ただちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を開始してください」などの音声メッセージが流れますので、これに従って、ただちに胸骨圧迫を再開します。

ポイント

AEDを使用する場合でも、AEDによる心電図の解析や電気ショックなど、やむを得ない場合を除いて、胸骨圧迫と人工呼吸をできるだけ絶え間なく続ける事が大切です。

⑫ AEDの手順と心肺蘇生法の繰り返し

- 心肺蘇生法を再開して2分が経ったら、AEDは自動的に心電図の解析を再び行います。音声メッセージに従って傷病者から手を離し、周りの人も傷病者から離れます。
- 以後は、<⑨心電図の解析、⑩電気ショック、⑪心肺蘇生法の再開>の手順を、2分間おきにくりかえします。

心肺蘇生法を中止するのは

① 救急隊に引き継いだとき

救急隊が到着したら、傷病者の倒れていた状況、実施した応急手当（心肺蘇生法等）、AEDによる電気ショックの回数などをできるだけ伝えまます。なお、AEDは自動的に心電図波形や加えたショックの回数等を記憶しています。

② 傷病者が動き出す、うめき声を出す、あるいは正常な呼吸が出現した場合。ただし、気道確保が必要になるかもしれないため、慎重に傷病者を観察しながら救急隊を待ちます。この場合でも、AEDの電極パッドは、はがさず電源も入れたままにしておきます。

市民救命士講習会のご案内

消防署では一人でも多くの方に応急処置（心肺蘇生法）を覚えていただくために、次のとおり市民救命士講習会を実施しています。参加費用は無料で、1人からでも参加できます。

なお、申し込み締め切りは、各講習日の3日前までとなっています。

★ 3時間講習

毎月第2日曜日
午前9時から12時まで

★ 4時間講習

（AED取扱いの講習を含む）
毎月第3日曜日
午前9時から13時まで

＜お申し込み、お問い合わせ＞

■小野市消防本部救急救助課
0794-63-0119

■小野市消防署南分署
0794-63-0099

