



応急手当 — いざというときに備えて —

突然の災害では、どういう事態が発生するか誰にも予測できません。けが人が出ても、公的救急機関がすぐに駆けつけられるとは限りませんし、ライフラインもすぐには復旧できないでしょう。そうした場合、重要になるのが事前の知識と備えです。万が一のときすぐに対応ができるよう、応急手当の方法を覚えておきましょう。

心肺蘇生法の仕方を覚えよう

1 反応を確認する



両肩をやさしく叩きながら、「大丈夫ですか」と大声で呼びかけます。

目を開けるか何らかの返答または目的があるしぐさがなければ「反応(意識)なし」と判断します。

2 119番通報をしてAEDを手配する(助けを呼ぶ)



反応(意識)がないまたは判断にまよう場合は、すぐに助けを呼び119番通報とAEDを持ってくるように依頼します。

助けがない場合は、まず自分で119番通報してください。

3 普段どおりの呼吸があるか確認



胸と腹の上がり下がりを見て「普段どおりの呼吸」があるか10秒以内に判断します。

確認しても呼吸の状態がよくわからない場合は「普段どおりの呼吸なし」と判断します。

4 胸骨圧迫

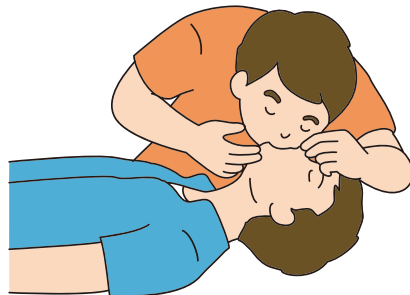


両手を重ね手のひらの付け根部分を相手の胸の真ん中に置く。両肘を伸ばし、真上から垂直に約5cm沈み込むように圧迫します。

1分間に100~120回のテンポで連続30回絶え間なく圧迫します。

小児の場合は、両手または体格に応じて片手で、胸の厚さの約3分の1が沈み込む程度に圧迫します。

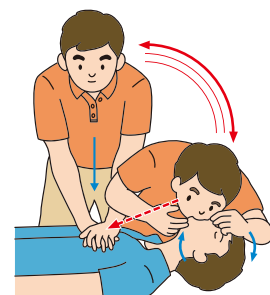
5 人工呼吸(省略可能)



片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先に当て、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げ人工呼吸を2回行います。ただし、人口呼吸をためられる場合は行わず胸骨圧迫を絶え間なく行います。

人工呼吸は、額に当てた手の指で鼻をつまみ、相手の口を覆って密着させて、胸が上がるのが見てわかる程度の量の息を約1秒間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。

6 心肺蘇生(胸骨圧迫と人工呼吸)



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行う、若しくは正常な呼吸に回復するまで行います。

感染症等で人口呼吸をためられる場合でも胸骨圧迫は絶え間なく継続して行ってください。傷病者の顔面や口から出血している場合は、人工呼吸は避けてください。

倒れている人が**子ども**の場合

子どもの場合は、成人に比べて呼吸が悪くなったことが原因で心停止になることが多いため、胸骨圧迫に人工呼吸もあわせた心肺蘇生が望ましいと考えられます。

