

【心肺蘇生法の手順と実技】

1. 反応を確認する

- 肩をたたきながら、大声で「もしもし、大丈夫ですか?」と呼びかけます。頭や首にケガがあるとき、その疑いがあるときは、体を揺すったり動かしてはいけません。
- 呼びかけなどに対して目を開けるか、なんらかの返答又は目的のある仕草がなければ「反応なし」と判断します。



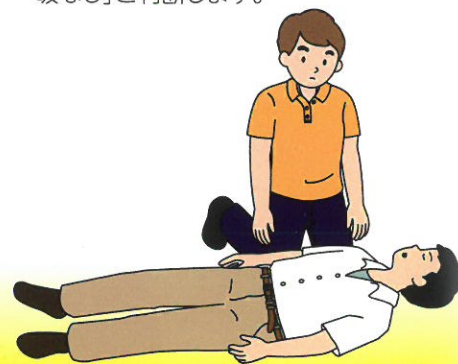
2. 助けを呼ぶ

- 反応がなければ、大声で周囲に助けを求め、「119番通報してください」「AEDがあれば、持ってきてください」などと指示します。
- 誰もいなければ、まず119番通報を行い、AEDが近くがあれば取りに行きます。



3. 呼吸を観察する

- 10秒以内で胸やお腹の上がり下がりを見て、普段どおりの呼吸をしているか判断します。
 - 普段どおりの呼吸がある場合は、気道の確保のみを行い、救急隊の到着を待ちます。
 - 呼吸なしの場合、ただちに胸骨圧迫を開始します。人工呼吸ができる場合は、胸骨圧迫に人工呼吸を加えます。
- ※人工呼吸ができないか、ためらわれる場合は、胸骨圧迫のみを行います。
※「胸やお腹に動きがないとき」、「10秒間確認しても呼吸の状態がよくわからないとき」、「しゃくりあげるような不規則な呼吸をしているとき」は「普段どおりの呼吸なし」と判断します。



4. 気道の確保

- のどの奥を広げて空気を肺に通しやすくします。
- 口の中に異物があれば、ハンカチ等を指に巻きつけて、異物をかきとります。
- 仰向けに寝かせ、片手を額に当て、あごを持ち上げます。
- 首のケガが疑われるときは、両手をほほに添え、下あごのみを引き上げます。

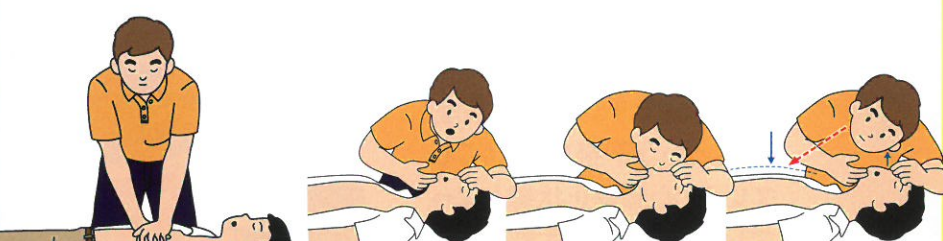


5. 胸骨圧迫と人工呼吸(心肺蘇生)

- 胸の真真中に片手のつけ根を置き、もう一方の手をその上に重ねます(小児は片手でも可。乳児(1歳未満)は指二本で)。体重を利用して1分間に100~120回の速さで胸が沈む程度(大人で約5cm、小児は胸の厚さの1/3)に真上から圧迫します(強く、速く、絶え間なく)。
- 胸骨圧迫(心臓マッサージ)を30回行った後、人工呼吸を2回行い、この組合せを繰り返します。(30:2)
- 傷病者が動き出したり普段どおりの呼吸をし始めるか、救急隊に傷病者を引き継ぐまで心肺蘇生とAEDの手順を続けます。

(人工呼吸の手順)

- 気道の確保を行います。
- 気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で鼻をつまみます。
- 口を大きく開けて傷病者の口を覆い、約1秒間かけて胸が軽く膨らむ程息を吹き込みます。
- 吹き込みは2回行います。



【AED設置情報検索システム】

AED設置情報検索システムでは、県内の施設等に設置されているAEDについて、地図上に表示された設置場所等の情報を、パソコンや携帯電話から検索・閲覧できます。

閲覧方法

「街の情報館」日本地図上から千葉県をクリックし、地図上のAEDのタブをクリック。

(パソコン・スマートフォンの場合)
URL:
<http://www.ipos-map.jp/>



(携帯電話等の場合)

URL:
<http://www.ipos-map.jp/asp/aed.asp?kencode=12>



AEDについて (自動体外式除細動器)

AEDとは、^{しんじょうどう}心室細動と呼ばれる症状による心肺停止者に対し、電気ショックを与えることで細動を取り除き、心臓の動きを正常に戻すための医療機器で、救命のためであれば一般市民でも使用が可能です。

AEDの使用を含めた心肺蘇生法の手順と実技は、消防機関や日本赤十字社等が実施する救命講習で学ぶことができます。

【AED使用手順】

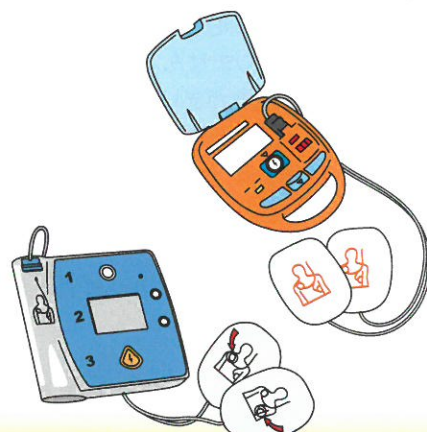
1. AEDの準備

- 心肺蘇生を行っている途中でAEDが届いたら、すぐにAEDを使う準備に移ります。
- 傷病者の頭の近くに置くと操作しやすいです。
- AEDは、自分の体の右側に置くと操作しやすいです。



2. AEDの電源を入れる

- AEDの電源は、機種によって、電源ボタンを押すものとフタを開けると自動的に電源が入るものがあります。
- 電源を入れたら、音声メッセージと点滅するランプに従って操作します。



3. 電極パッドを貼り付ける

- 傷病者の服の胸を開きます。
- 電極パッドを袋から取り出し、胸の右上と左下側の肌 directly しっかりと貼り付けます。
- 貼り付ける位置はパッドや袋のイラストを参考にします。
- 小児に対しては、小児用パッドを使用します(無い場合は成人用パッドを代用)。
※小児用モードがある場合は、切り替えて使用します。



4. 傷病者から離れる

- 電極パッドを貼り付けると、「体から離れてください」と音声メッセージが流れ、心電図の解析が始まります。
- 心電図の解析後、電気ショックが必要な場合は、「ショックが必要です」と音声メッセージが流れます。
- 「ショックは不要です」と音声メッセージが流れたら、音声メッセージに従いただちに心肺蘇生を再開します。



5. 電気ショック

- 「ショックが必要」と音声メッセージが流れた場合、自動的に充電が開始されます。
- 傷病者の体に誰も触れていないことを再確認します。
- 充電が完了したら電気ショックを行うよう音声メッセージが流れるので、これに従いショックボタンを押します。



AEDが到着したら

【心肺蘇生とAED使用の手順の繰り返し】

- 電気ショック後もAEDはそのままの状態にしておき、ただちに心肺蘇生を再開します。
- 心肺蘇生を再開して2分経つとAEDが再度心電図を解析するので、傷病者から離れます。
- 以後、約2分間おきに、心肺蘇生とAEDの手順を繰り返します。