

心肺蘇生法～成人編～



心停止状態。想像ただけで恐ろしい気がします。万が一、発見した場合、速やかに心肺蘇生法を開始することが蘇生するためには重要です。また、その後の AED 使用開始時間が早ければ早いほど、蘇生率が上がります。勝負は救急車到着までの10分間だと言われています。AED の使用法は音声ガイドに従うだけであり簡単です。正しい心肺蘇生法と AED の使用法をしっかりと身につけ、もしもの時の人命救助に活用しましょう。

まずは流れからご説明します。意識確認の後、

Circulation:心臓マッサージ ⇨ Airway:気道の確保 ⇨ Breathing:人工呼吸
という流れです。詳しい方法は以下の通りです。いざという時のために、ぜひ覚えておいてください。



1

意識の確認:肩を叩き刺激を与えたり、大声で声を掛け意識の確認を行う。意識が無いときはなるべく人手を集め、救急車の依頼などを行う。指示は具体的に！ 例)「〇〇さん、救急車を呼んで下さい」



2

心臓マッサージ:胸骨の下半分の上で手を重ね合わせ、肘は真っ直ぐに体重を掛けて実施します。一人で実施する際には**2回の人工呼吸に30回**の心臓マッサージを繰り返します。



3

気道の確保:意識が無くなると、舌の根元が喉に落ち込んで窒息してしまう場合があります。これを予防するために気道確保を実施します。一方の手を額に、他方の手を下顎の先にあて、歯と歯が噛み合うくらいまで顎を持ち上げるようにし、グッと顎を押し上げます。



4

人工呼吸:呼吸が止まった方に人為的強制的に酸素を送り込むことで、心臓及び全身への酸素供給を行います。脈を調べ、脈があるときには人工呼吸のみを救急車が来るまで実施。**手で鼻をつまみ相手の口を完全におおって**息を吹き込む。相手の胸が膨らむのを確認しながら行います。基本は5秒に1回。→口や鼻から空気がもれないようにしましょう。



AED AED Automated External Defibrillator = 自動体外除細動器



心臓がポンプ機能を失い震えている状態(心停止直前もしくは心停止状態)を電気ショックにより回復させます。

AED の使用方法

- ① 蓋を開け電源を入れる
- ② パッドを右胸の上と左胸の下に貼る
- ③ パッドのコネクターを本体に接続する(心臓マッサージはここで1度中断する)
- ④ **自動解析**が始まり電気ショックの必要の有無が判断されたら音声の案内に従う
- ⑤ 電気ショックが必要な場合は必ず誰も体に触れていないことを確認しボタンを押す
- ⑥ すぐに心臓マッサージを再開し2分後に再度解析となる

※救急車の到着まで心臓マッサージと電気ショックを繰り返します。

