

# 心肺蘇生法について

大館市消防本部では、応急手当として心肺蘇生法やAEDの取り扱い方法、気道異物の除去、また、その他の応急手当に関する救命講習会を開催しています。

## 【心肺蘇生の流れ】

※誰かが突然倒れるところを目撃したり、倒れているのを発見した場合

### ①周囲の安全を確認する

- ・倒れている人に近寄る前に周囲の安全を確認する。

↓ 周囲は安全

### ②反応（意識）を確認する

- ・肩をやさしくたたきながら大声で呼びかけて、何らかの応答や目的のある仕草がなければ「反応なし」と判断する。

↓ 反応なし、またはその判断に自信が持てない場合

### ③119番通報と協力者への依頼

- ・その場で大声で叫んで助けや応援を呼ぶ「誰か来て！人が倒れています！」など。

○協力者が駆け付けたら、「あなたは119番通報をして救急車を呼んでください」「あなたはAEDを持ってきてください」と具体的に依頼します。

○協力者が誰もおらず救助者が一人の場合、次の手順に移る前にまず自分で119番通報し、すぐ近くにAEDがあることがわかっている場合には、AEDを取りに行ってください。

○119番通報すると、通信指令員から呼吸の確認や次の手順を指導します。これを口頭指導といいます。その場合は指導に従って、可能な限り応急手当を実施してください。



#### ④呼吸の確認

- ・倒れている人のそばに座り、胸と腹部の動きを見て「普段どおりの呼吸」をしているか10秒以内で確認する



普段どおりの呼吸なし、あるいはその判断に自信が持てない場合

#### ⑤胸骨圧迫

- ・圧迫位置は胸骨の下半分とし、目安は胸の真ん中。
- ・方法は、片方の手の付け根を傷病者の胸の真ん中に置き、もう一方の手を上重ね指を組み、両肘をまっすぐ伸ばし手の付け根部分に体重をかけ、真上から垂直に胸が約5cm沈むまでしっかり圧迫します。
- ・テンポは1分間に100回～120回で、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、十分に力を抜き胸が元の高さに戻るようにします。



心肺蘇生を行っている間は、AEDの使用、人工呼吸を行うための時間、胸骨圧迫の交代以外の時間は、胸骨圧迫をできるだけ中断しないことが大切です。

#### ⑥人工呼吸

- ・救助者が人工呼吸の訓練を受けていて、それを行う技術と意思がある場合は、胸骨圧迫30回のあとに人工呼吸を2回行います。
- ・まず気道確保（頭部後屈あご先挙上法）するため、片手を傷病者の額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先に当てて、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げます。
- ・気道確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみ、口を大きく開けて傷病者の口を覆い、息を約1秒かけて胸の上がり方が確認できる程度吹き込みます。胸の上がり方がわからなくても吹き込みは2回まで行います。
- ・傷病者の顔面や口から出血している場合など、口と口を接触させての人工呼吸を行うの

がためられる場合には、人工呼吸を省略し胸骨圧迫のみを続けます。

- 感染防護具を持っていると役立ちます。

○心停止に早く気づき、大声で応援を呼び、119番通報とAEDの手配を依頼し、AEDや救急隊が傷病者のもとに少しでも早く到着できるようになれば、救命のチャンスを高めることが期待できます。

○心肺蘇生法のやり方がわからなかったり、忘れてしまった場合でも、119番通報の電話を通じて心肺蘇生法などの指導を受けることもできます。これを「通信指令員等による口頭指導」といいます。その場合は、指導に従って可能な限り応急手当を実施してください。119番通報をする際はあせらずに、通信指令員の問いかけに応じて傷病者の状態を簡潔に伝えるように心がけてください。