

あなたにもできる応急手当 救命処置 (CPR+AED)

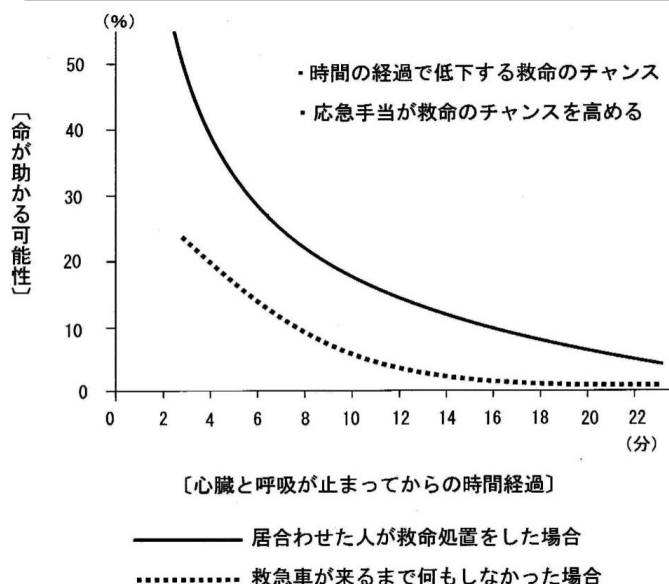
First Aid First Choice

お問い合わせ先 宮崎市消防局
応急手当研修センター (0985)62-4119
北 消 防 署 (0985)32-4909
東 分 署 (0985)23-4111
南 消 防 署 (0985)53-0033

救命のリレー —救命の連鎖—



(へるす出版 改訂6版 救急蘇生法の指針 2020 市民用から引用)



宮崎市消防局では、119番通報入電から救急隊が現場に到着するまでに要する時間は、平均で約10分です。

心臓や呼吸が止まった人の命が助かる可能性(救命のチャンス)は時間とともに下がっていきます。

しかし、その場に居合わせた人がすぐに救命処置を行った場合には、行わなかった場合に比べて命が助かる可能性が大幅に上がります。(左図)

※一次救命処置には心肺蘇生法と気道異物除去が含まれます。

Q

突然、心臓や呼吸が止まった人の命を救うには、どうすればよいのでしょうか？
現場に居合わせた人が応急手当を実施しても法律上の責任は問われないのでしょうか？

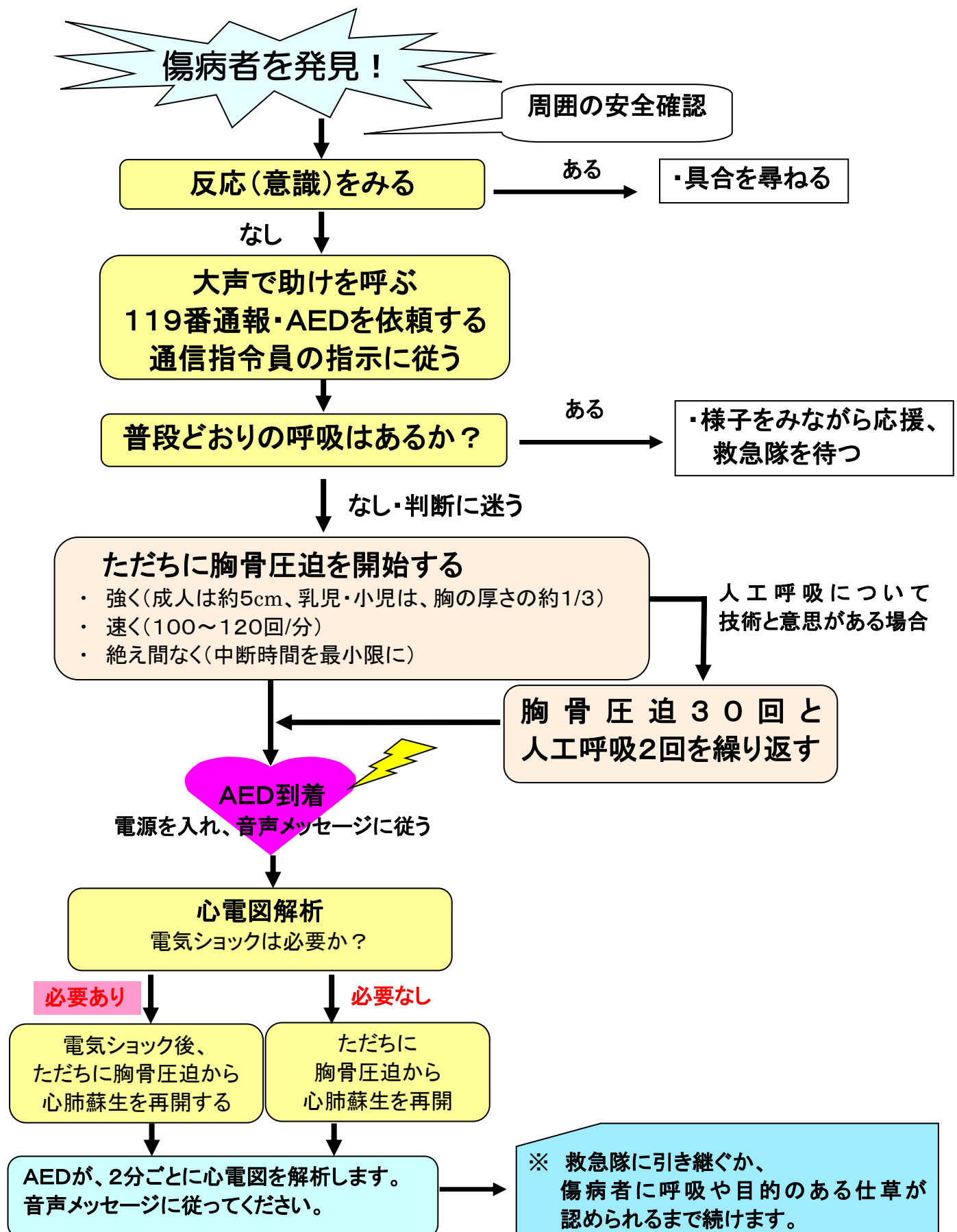
A

まず、そばに居合わせた人が、一刻も早く119番通報し、救命処置「心肺蘇生法(CPR)や自動体外式除細動器(AED)」を始めることが必要です。

現場に居合わせた人が善意で実施した応急手当については原則として責任を問われることはありません。

宮崎市消防局では、救命処置を行った方の心的ストレスを緩和するための相談窓口を設けています。※相談窓口 警防課救急救助企画室 電話 0985-32-4903 (平日8:30~17:15)

心肺蘇生法の流れ（ガイドライン2020）



1 安全の確認

「周囲の安全よし！」

倒れている人の周囲（上下、左右）の安全を確認し、近づきます（自分自身の安全を確保する）。

- ①なぜ倒れているのか。
- ②自分と倒れている人に2次的な危険はないか。

2 反応（意識）の確認

「反応の確認！大丈夫ですか！大丈夫ですか！大丈夫ですか！」「反応なし！」

やさしく肩をたたきながら、大声で呼びかけます。



反応がない場合、反応があるかないか判断に迷う場合またはわからない場合は大きな声で助けを求めます。

「誰か助けてください！人が倒れています！」

- ①目の合った人に、「この人意識がありません。あなた119番通報をお願いします」と救急車の手配を依頼します。
- ②「あなたAEDを持ってきてください」とAEDの手配を依頼します。

※誰もいない場合はまず119番通報し、近くにAEDがあれば取りに行く。

ポイント

119番通報すると、通信指令員が行うべきことを指導してくれます。電話のスピーカー機能を活用すれば両手が使えるので、指導を受けながら胸骨圧迫などが行えます。

3 呼吸の確認

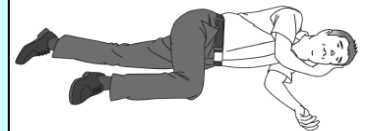
「呼吸の確認 胸とお腹を見て4・5・6・7・8・9・10」



10秒以内で、胸やお腹の上下の動きを見ます。（左図）

普段通りの呼吸か判断に迷う場合、またはわからない場合も心停止とみなして、胸骨圧迫を開始してください。

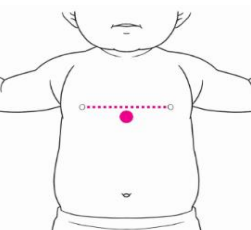
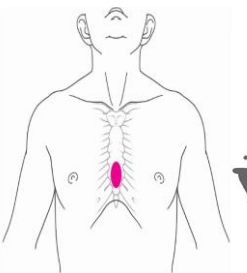
普段どおりの呼吸がある場合は、できるだけ体を横向きにした回復体位にします。（右図）



（回復体位）

4 胸骨圧迫

「普段どおりの呼吸なし！ 胸骨圧迫開始！」 1から30まで数えます



乳児 胸骨圧迫部位

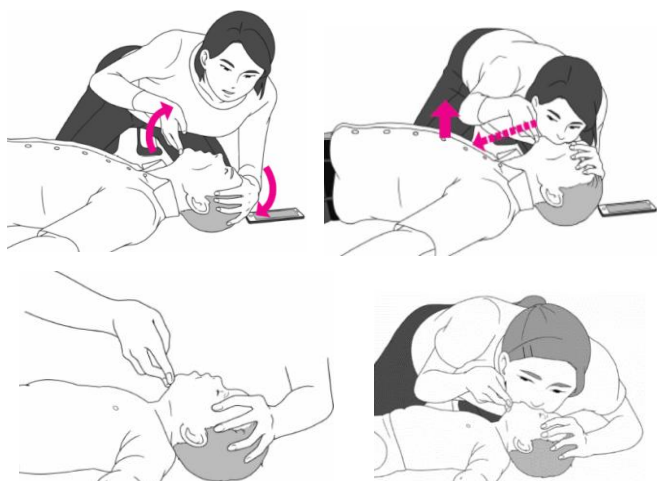


乳児は指2本

- ①胸を押す位置の目安は、胸の真中（胸骨の下半分）
- ②ひじを伸ばし、垂直に体重が加わるよう、成人の場合、胸が約5cm沈む程度に圧迫します。
（小児・乳児の場合、胸の厚さの約3分の1沈む程度）
- ③1分間に100～120回のテンポでしっかりと圧迫します。（強く・早く・絶え間なく）
- ④圧迫と圧迫の間は、胸が元の高さに戻るよう十分に圧迫を解除する事が大切です。（圧迫位置のずれに注意してください）。
- ⑤質の良い胸骨圧迫を続けていくために、胸骨圧迫は1～2分を目安に交代してください。（交代による胸骨圧迫の中断時間をできるだけ短くするため、声をかけあう等タイミングを合わせて交代してください）。
- ⑥小児は両手又は片手、乳児は指2本を使います。
※圧迫ごとに胸が元の位置まで戻るよう力を抜きます。

5 気道確保と人工呼吸

※講習を受けていなければ、胸骨圧迫だけを実施することが推奨されています。



乳児 あご先挙上

乳児 口対口鼻人工呼吸

- ①片手で額を押さえながら、もう一方の手の指先をあご先にあてします。
 - ②頭を後に傾けるようにして、呼吸がしやすいようにします。(頭部後屈あご先挙上法)
- ※乳児は極端な頭部後屈は逆効果。

口対口の人工呼吸を2回行う。(※乳児は口対口鼻)

- ①鼻をつまむ。
 - ②大きく口を開けて、傷病者の口をおおう。
 - ③胸の上がりが見える程度、息を約1秒かけて吹き込む。
 - ④いったん口を離し、息が自然に出るのを待つ。
 - ⑤2回目の息を吹き込む。
- ※うまく胸が上がらない場合でも吹き込みは2回まで。

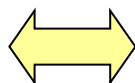
6 心肺蘇生法 (CPR)

胸骨圧迫 人工呼吸
30回 : 2回

※人工呼吸をためらう場合は、または吹き込みがうまくいかない場合胸骨圧迫だけを行い、人工呼吸は省略してもよいとされています。



(胸骨圧迫中断時間は10秒以内)



7 自動体外式除細動器 (AED)



※下着をずらしてパッドを貼る



正しいパッドの位置

AEDを操作するには、

- ①電源を入れる (ケースを開けると電源が入る機種もある)
 - ②音声メッセージに従う
 - ・衣服を取り除きパッドを貼る
 - ※下着が邪魔になる場合は下着を切るか、電極パッドを貼る部位を露出させる(人目にさらされないよう配慮が大事です)。
 - ・コネクターを差し込む(接続されている機種もある)
 - ・解析が自動的に開始される。
 - ③電気ショック (通電) ボタンを押す
(AEDの音声メッセージに従って行動してください)
- ※ 解析及び電気ショック時には、正確な解析と感電防止のため、傷病者に触れないこと。

注 意

未就学児用パッドおよび小学生～大人用パッドの適応傷病者

	未就学児用パッド・モード (従来 小児用パッド)	小学生～大人用パッド (従来 成人用パッド)
未就学児の傷病者	◎ (推奨)	○ (可)
小学生や中学生以上の傷病者	× (不可)	◎ (推奨)

○胸が水や汗で濡れている場合は、前胸部とパッドを貼る部分をタオル等で拭き取る。

○パッドを貼る部分に貼付薬剤が貼られている場合は、はがして薬剤を拭き取る。

○ペースメーカーなどが植え込まれている場合は、ペースメーカーなどから離して貼る。

※電気ショックが必要な場合に、ショックボタンを押さなくても自動的に電気が流れる機種 (オートショックAED) が2021年7月に認可されました。カウントダウン、またはブザーの後に自動的に電気ショックが行われます。この場合も安全のため、音声メッセージに従って傷病者から離れてください。