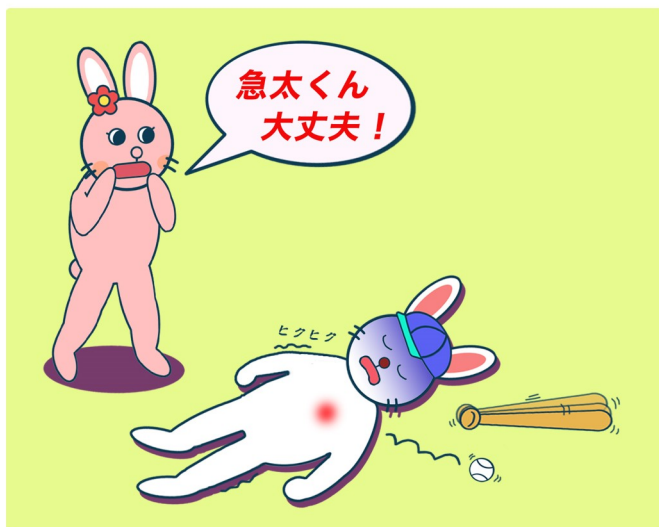


## 2 救命処置

救命処置とは、心臓や呼吸が止まってしまった人を助けるために心肺蘇生を行ったり、AEDを使ったりする緊急の処置のことをさします。また、食べ物などがのどに詰まって呼吸が出来なくなった場合、そのまま放置すればやがては心臓も止まってしまう。そうならないように、のどに詰まったもの（異物）を取り除くための方法（気道異物除去法）も救命処置に含まれます。



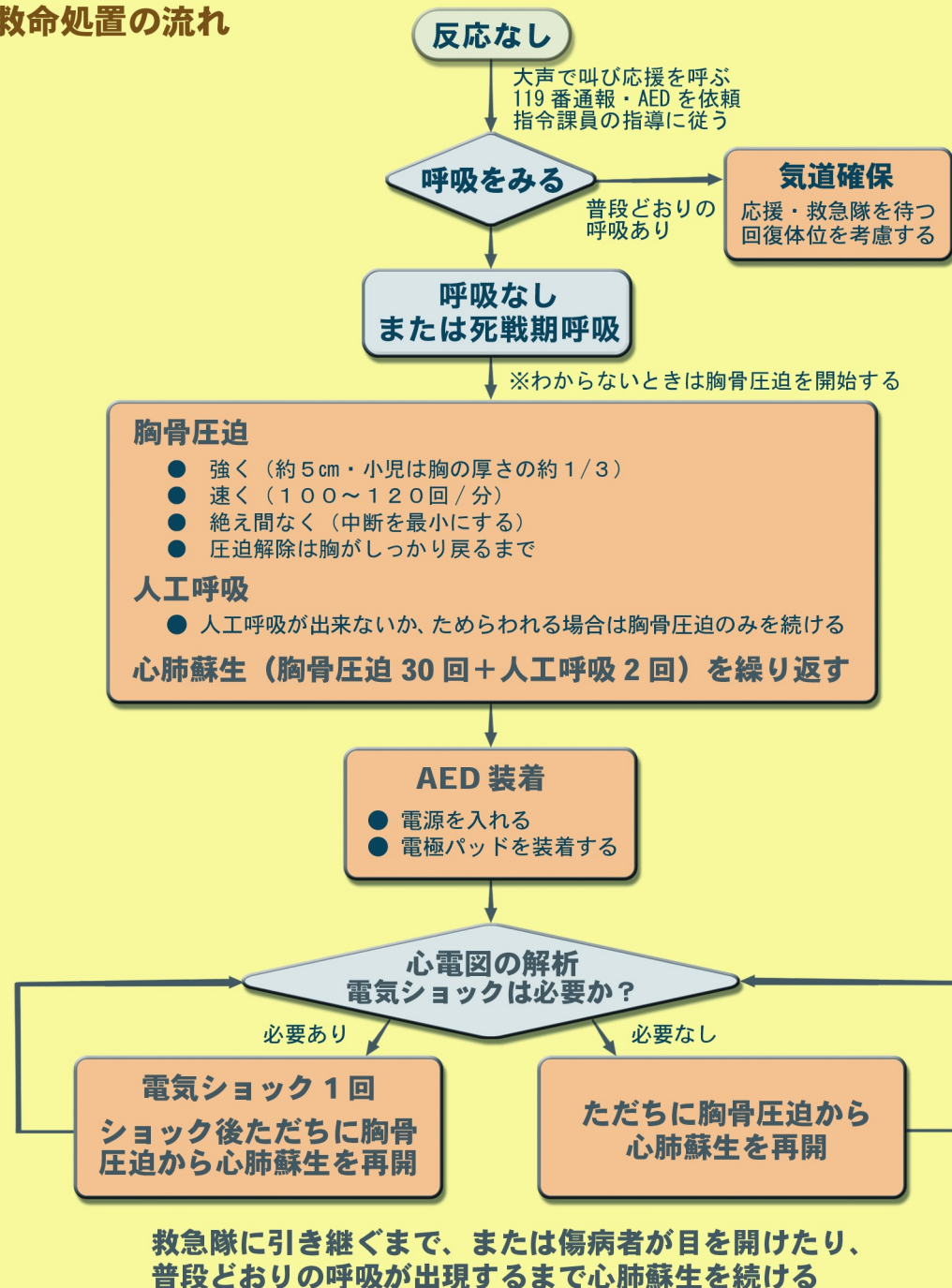
ついさっきまで元気に野球をしていた急太くんが目の前で突然倒れました！

そばに居合わせた「あなた」が心肺蘇生を行い、急太くんの命を救います。これから救子ちゃんと一緒に手順や技術を学び救命処置を行っていきましょう。

※心臓震盪（しんぞうしんとう）

子どもの突然死として心臓震盪があります。スポーツ中などで、胸に衝撃が加わるにより心臓が停止してしまう状態です。

## 救命処置の流れ

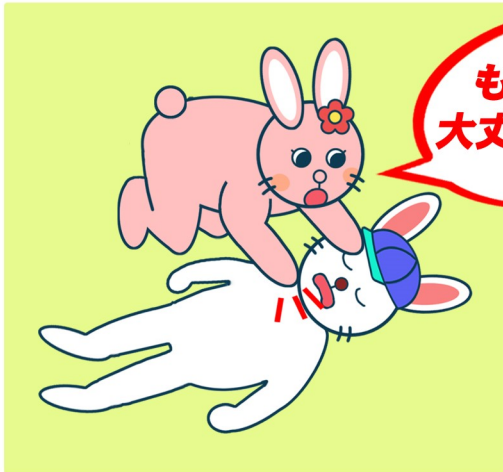


## 1

## 心肺蘇生の手順

それでは、救子ちゃんと一緒に勇気を出してやってみよう!!

## 1 反応を確認する



もし!もし!  
大丈夫ですか?!

傷病者の<sup>しょうびょうしゃ</sup>耳元で「もしもし」「大丈夫ですか」と呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるかないかをみます。

## 🐰 ポイント 反応とは? 🐰

- 呼びかけなどの刺激に対して目を開ける、なんらかの返答があるなど目的のある仕草が見られた場合は「反応あり」と判断します。
  - 呼びかけなどに動きがない、また、けいれんのような全身がひきつるような目的のない仕草は「反応なし」と判断します。
- ★ 反応の有無は、心肺蘇生を行うか?行わない?かの重要な指標です。<sup>しひょう</sup>

## 2 119番通報とAEDの手配



誰か!  
来て下さい

あなた、119番  
通報をお願いします。

あなた、AEDを  
持って来て下さい

- 反応がなければ、大きな声で助けを求めます。  
「誰か!来て下さい!」
- 協力者が来たら具体的に依頼します。  
「あなた、119番通報をお願いします」  
「あなた、AEDを持って来て下さい」

## 🐰 ポイント 1人の時は? 🐰

救助者が1人の場合は、まず自分で119番通報をして次の手順に進んでください。近くにAEDがある事がわかっている場合はAEDを取りに行ってください。

メモ



## 救子の耳より情報

119番通報すると、指令課員が手順を指導してくれます。

あなた  
は  
心肺  
蘇生  
を  
知  
り  
ま  
す  
か?





### 3 呼吸の確認

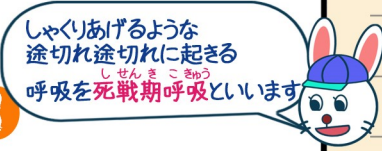


傷病者が「普段どおりの呼吸」をしているか確認します。

- 傷病者のそばに座り、10秒以内で胸やお腹の動きを見て、普段どおりの呼吸をしているか判断します。

#### ポイント 普段どおりではない呼吸とは？

- 胸やお腹の動きがない場合
- 約10秒間確認しても呼吸がよくわからない場合
- しゃくりあげるような、途切れ途切れの呼吸がみられる場合
- ★ これらの場合には「普段どおりの呼吸なし！」と判断します。



死戦期呼吸のQRコード  
「救急蘇生法の指針 2015（市民用）より引用」

● ● ● ● ● ●

メモ

---

---

---

---

---

---

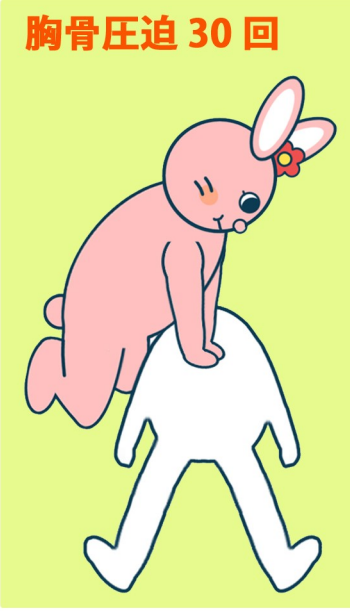
---

---

---

---

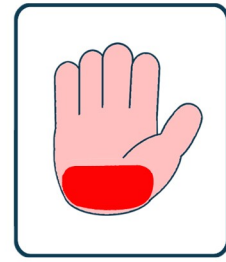
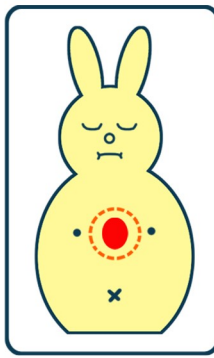
### 4 胸骨圧迫



傷病者に普段どおりの呼吸がないと判断したら、ただちに胸骨圧迫を開始し全身に血液を送ります。

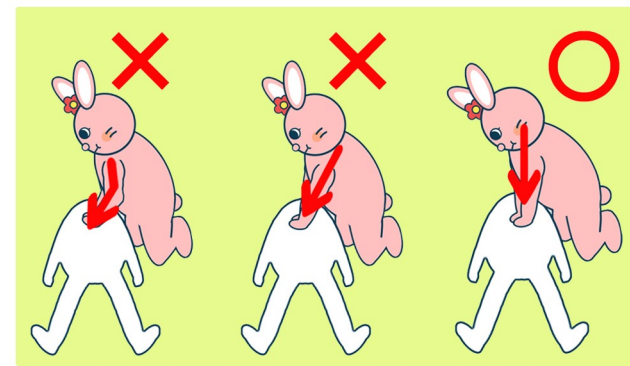
- 胸の真ん中（胸骨下半分）を、重ねた両手で「強く！速く！絶え間なく！」圧迫します。
- 肘をまっすぐ伸ばし手の付け根部分に体重をかけ、傷病者の胸が約5cm沈むほど強く圧迫します。
- 1分間に100～120回の速いテンポで30回連続して圧迫します。
- 圧迫と圧迫の間は、胸がしっかり戻るまで力を抜きます。

#### ポイント 姿勢が大事！



小児に対しては、両手または片手で、胸の厚さの約1/3が沈むほど強く圧迫します。

小児への胸骨圧迫



肘を曲げて圧迫しない      斜めに圧迫しない      垂直に圧迫する

## 5 気道確保と人工呼吸

30回の胸骨圧迫終了後、口対口人工呼吸により息を吹き込みます。

### ① 気道確保



- 傷病者の喉の奥を広げて空気を肺に通しやすくします。
- 片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先に当てて、頭を後ろにのけぞらせます。

### 🐰 ポイント あご先？ 🐰

あご先の骨のあるかたい部分に指をかけます。下あごのやわらかい部分を強く圧迫しないように！

### ② 人工呼吸



- 気道を確保したまま、額に当てた手の指で鼻をつまみます。
- 口を大きく開けて空気が漏れないように傷病者の口を覆い、息を1秒かけて吹き込みます。横目で胸が上がるのを確認します。
- いったん口を離し、もう1回吹き込みます。

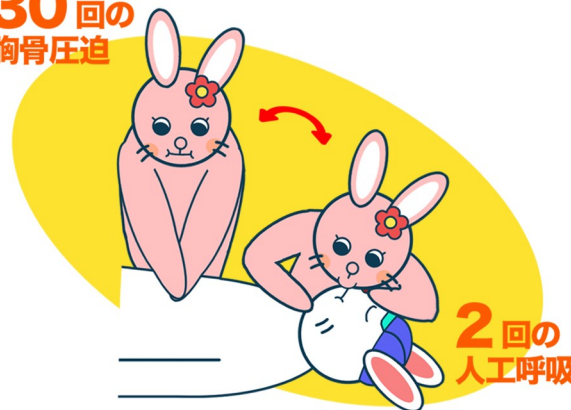
### 🐰 ポイント 胸が上がらない?! 🐰

2回の吹き込みで、いずれも胸が上がるのが理想ですが、もし、胸が上がらない場合でも、吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫に進みます。

## 6 心肺蘇生の継続

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。

### 30回の胸骨圧迫



### 🐰 ポイント 胸骨圧迫は疲れる 🐰

胸骨圧迫は疲れるので、救助者が2人以上いるときは、1～2分間程度を目安に、胸骨圧迫を交代するのがよいでしょう。交代による中断時間は短くしてください。



### 救子の耳より情報

心肺蘇生は、「救急隊に引き継ぐまで」または「傷病者が目を開けたり、普段どおりの呼吸をはじめるとまで」続けます。



救急隊が到着しても、慌てて中止せず、救急隊の指示に従いましょう!

