

# 8. 応急手当の仕方

突然、心臓が停止した人を救うためには、その場に居合わせた人の手で、速やかに人工呼吸や胸骨圧迫(心臓マッサージ)、AED(自動体外式除細動器)を使用するなど、人命救助を行うことが重要です。この勇気ある行動で、大切な命を救える可能性があります。

ここでは、救急車が到着するまでの応急手当について分かりやすく解説しましたので、いざというときのために、あわてず行動できるよう理解しておくといよいでしょう。

## 1 意識があるか確認 (呼びかけ、刺激に反応するかどうか)



## 2

- 119番通報をしてもらう
- 近くのAEDを持ってきてもらう
- 近くに医師がいないか確認する



市内のAED設置場所は22ページの「AED設置施設マップ」でご確認ください。

あなたはAEDを持ってきてください!

## 3 呼吸確認

- 胸やお腹は呼吸をする度に上がり下がりしていますか?

はい

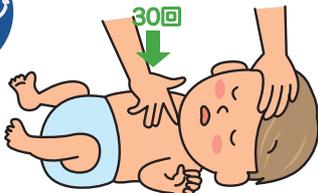
呼吸がある場合は、片手をおでこに当て、片手であご先を持ち上げ(空気の通り道を確認する)ながら救急車の到着を待つ

いいえ

## 4 胸骨圧迫(心臓マッサージ)

### 乳児(1歳未満)

胸骨圧迫(心臓マッサージ) 30回



- 乳首を結んだ線の少し足側を目安とする胸の真ん中に人差し指～薬指を並べる。中指・薬指で胸の厚さの1/3程度沈み込むまで圧迫する。

### 1～15歳未満

胸骨圧迫(心臓マッサージ) 30回



- 胸の真ん中(左右の真ん中、かつ、上下の真ん中)に両手または片手をおき、手のひらの付け根で胸の厚さの1/3程度沈み込むまで圧迫する。

### 15歳以上

胸骨圧迫(心臓マッサージ) 30回



- 胸の真ん中(左右の真ん中、かつ、上下の真ん中)に手のひらの付け根を重ね、胸が約5cm沈み込むように圧迫する。※胸を過度に深く(6cm超)圧迫し過ぎないように注意

胸骨圧迫(心臓マッサージ)は1分間に100～120回のテンポで、強く、速く、絶え間なく30回行う。

## 5 気道確保

片手をおでこに当て、片手であご先を持ち上げる(空気の通り道を確保する)

## 6 人工呼吸

<b>乳児</b> (1歳未満)	<b>小児～大人</b> (1歳以上)
人工呼吸 (まず2回) 約1秒かけて	鼻をつまんで
●口と鼻を大人の口でおおい、息を約1秒かけて吹き込む	●おでこに当てた手の指で鼻をつまみ、口から息を約1秒かけて吹き込む

※吹き込む量は、胸が軽くふくらむ程度です。息が吐き出されたら2回目を行います。  
※人工呼吸ができないか、ためられる場合は、胸骨圧迫だけを続ける。

## 4、5、6を繰り返す

- 救助者が2人いる場合は、2分を目安に胸骨圧迫(心臓マッサージ)と人工呼吸を交代します。
- AEDが到着しても、電極パッドを貼る直前まで続けます。

AED到着

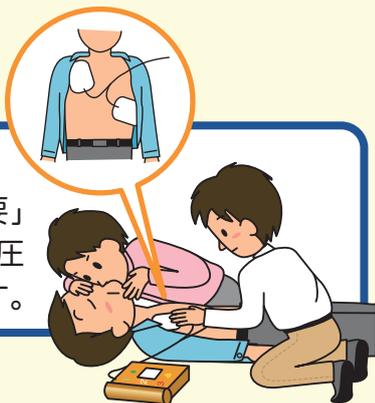
## 7 AEDの電源を入れる

- 小学校に入学するまでの小児に対しては、小児用パッドを使用してください。もし、なければ成人用パッドを使用してください。



## 8 電極パッドを胸に貼る

- 電気ショックが必要か解析を行います。
- ショックが不要の場合は「ショックは不要」とメッセージが流れますが、引き続き胸骨圧迫(心臓マッサージ)と人工呼吸を続けます。



突然、心臓が停止した場合は、できるだけ早く心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを取り戻す必要があります。AEDは、この電気ショックを行うための機器です。AEDは、音声メッセージで操作を指示してくれるので、一般の人でも簡単に操作できます。

## 9 AEDが電気ショックを必要と判断したら ショックボタンを押す

- 誰も体に触れていないことを確認します。
- AEDの指示に従い、ショックボタンを押します。
- 必要であれば救急隊が来るまで、胸骨圧迫(心臓マッサージ)と人工呼吸を続けます。

