

救命処置の手順

(新型コロナウイルス対応Ver)

※すべての人にコロナウイルスの感染があるものとして対応しなければいけません。必ず自分もマスクを着用して実施しましょう。



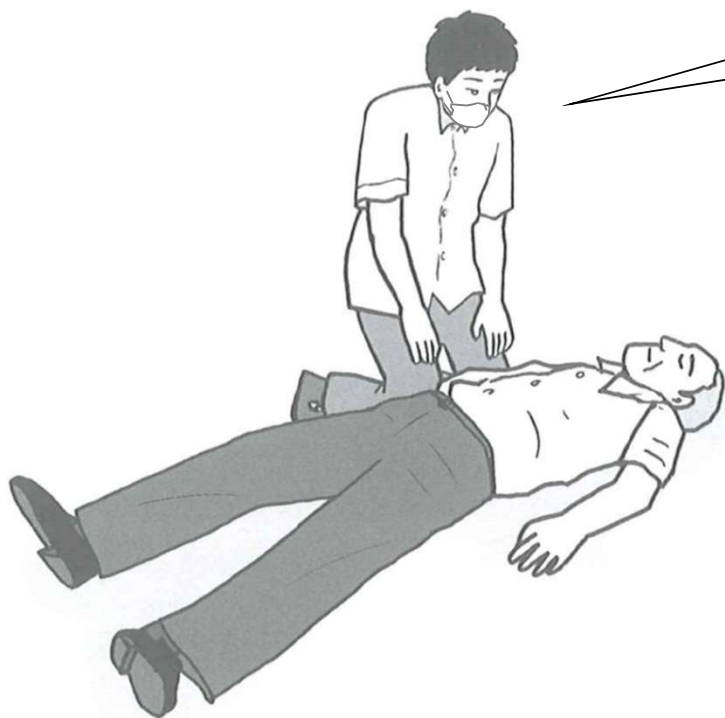
① 反応(意識)を確認する

周囲を見渡して安全の確認をします。 「危険性はありません。」

声をかけながら近づき、肩を軽くたたきながら大声で呼びかけます。

どうしました？

※相手の顔に近づき過ぎないようにしましょう。



目を開けない、返答、目的のあるしぐさがない、けいれんのような全身がひきつるような動きは「反応なし」と判断します。

「反応ありません。」

② 助けを呼ぶ



救助者があなた一人の場合は、まず119番通報し、すぐ近くにAEDがあることがわかっていればAEDを取りにいけます。
119番通報すると、電話を通してあなたが行うべきことを指導してくれます。

③ 呼吸の確認

「普段どおりの呼吸」をしているか確認します。

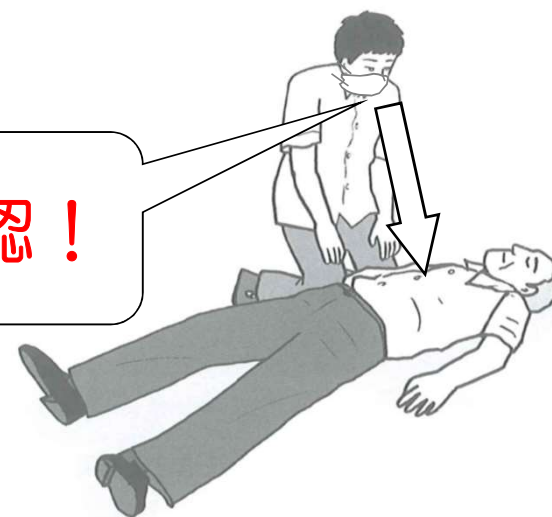
10秒以内で、倒れている人の
胸と腹部の上がり下がりを見ます。

※相手の顔に近づき過ぎないようにしましょう。

- 10秒以内で確認してもよくわからない。
- しゃくりあげるような途切れ途切れで、あごや口だけの動きがみられる場合（死戦期呼吸といいます）。

この2つの状態も「呼吸なし」と判断します。

呼吸の確認！



普段どおりの呼吸ありません！

胸骨圧迫を実施する前に、エアロゾルの飛散防止のため、タオルやハンカチで
鼻と口を覆いましょう。（マスクや衣服でも代用できます）

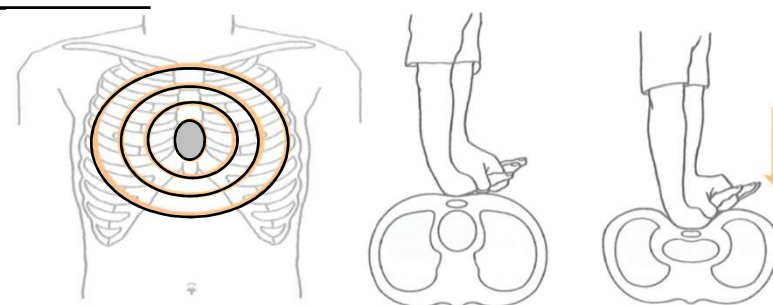
④ 胸骨圧迫

「普段どおりの呼吸」がなければ「心停止」と判断します。鼻と口を覆い、エアロゾル飛散防止体制が整ったらただちに胸骨圧迫を行います。

1) **胸の真ん中**に片方の手の付け根を置きます。
他方の手をその上に重ねます。

2) 垂直に体重が加わるよう
両肘をまっすぐに伸ばし、
手の付け根部分に体重をかけ、
胸が**約5cm沈む**ように強く速く圧迫します。

3) 圧迫を緩めるときは、**胸が元の高さにしっかり戻る**まで
十分に力を抜きます。自分の手が胸から離れないようにします。
圧迫の**テンポは1分間に100~120回**で行います。



胸骨圧迫!



⑤ 気道確保と人工呼吸

※感染防止のため、人工呼吸は実施しないで下さい。

(ただし、小さな子供たちの場合はしばしば呼吸が悪くなって心停止になります。そのため講習を受けて人工呼吸の技術を身につけていて、人工呼吸を行う意思がある場合には実施してください。)

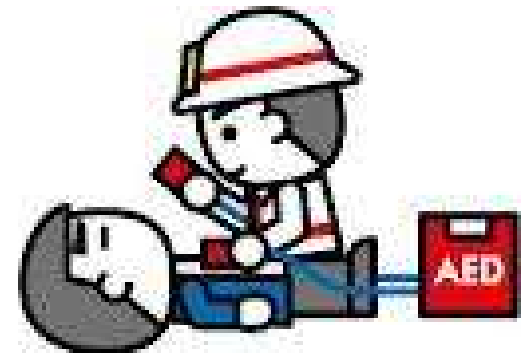
⑥ 心肺蘇生（胸骨圧迫）の継続

- 胸骨圧迫の中断時間はできるだけ短く、10秒以上にならないようにします。
- 他に救助者がいる場合、1～2分を目安に交代するのがよいでしょう。
- 胸骨圧迫は救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けて下さい。

心肺蘇生を中断する場合は次のとおりです。

- 1) 救急隊の指示に従って引き継いだとき。
- 2) 普段どおりの呼吸や、目を開ける、目的のある仕草があるとき。

※救急隊が到着し、救急隊に引継いだあとは、速やかに石鹼と流水で手と顔を十分に洗いましょう。鼻と口を覆うのに使用したハンカチやタオルは直接触れずに廃棄しましょう。



勇気をもって行いましょう

救命処置は子供に対しても成人との違いをできるだけ気にせず実行できるよう工夫されています。

子供の命に危険が迫っているときは、
年齢を気にすることなく心肺蘇生を行うことが効果的です。

119番通報や大声で助けを呼ぶことでも、胸骨圧迫でも、人工呼吸でも、「何か」を実施すれば効果があります。

最もよくないのは「何もしないこと」です。

※小さな子供たちはしばしば呼吸が悪くなって心停止になります。そのため講習を受けて人工呼吸の技術を身につけていて、人工呼吸を行う意思がある場合には実施してください。

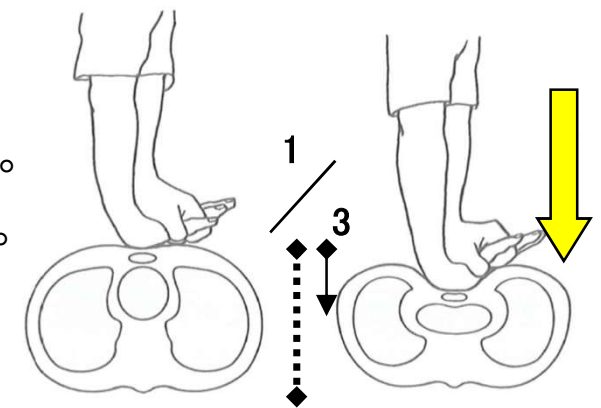
「何か」を勇気を持って行ってください。

救命処置は子供に対しても成人との違いをできるだけ気にせずできるように工夫されています。ですが、子供は体のしくみ、つくりや大きさが大人と違いますのでそれに合わせたやり方もご紹介します。手順は同じです。

小児の胸骨圧迫

1) **胸の真ん中**に片方の手の付け根を置き、他方の手をその上に重ねます。

2) 垂直に体重が加わるよう両肘をまっすぐに伸ばし、手の付け根部分に体重をかけ、小児の**胸の厚さの約1/3沈むように強く速く圧迫**します。小児の体格によっては片手で圧迫することも考慮します。

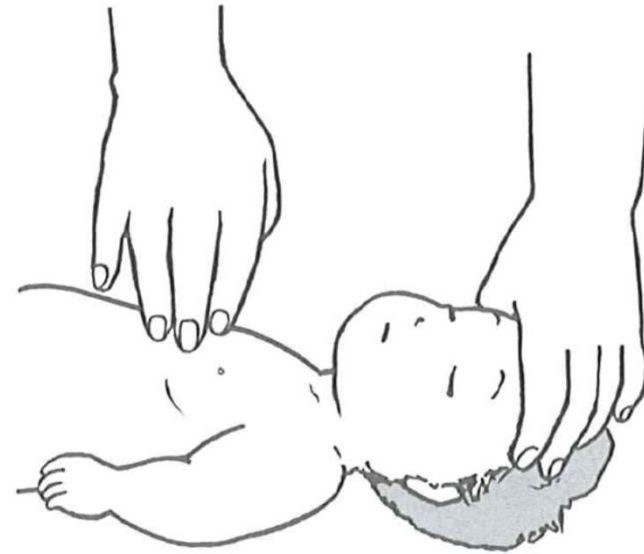
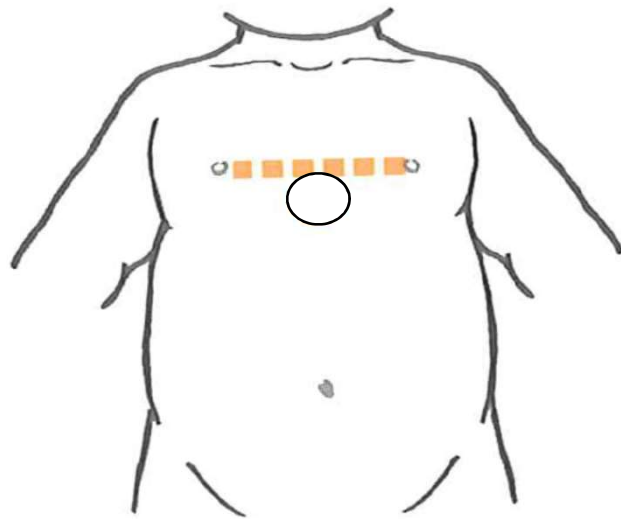


3) 圧迫を緩めるときは、**胸が元の高さにしっかり戻る**まで十分に力を抜きます。自分の手が胸から離れないように注意します。圧迫の**テンポは100~120回**で行います。

乳児の胸骨圧迫

「普段どおりの呼吸」がなければ「心停止」と判断し、ただちに胸骨圧迫を行います。

- 1) 両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とした胸の真ん中を、指2本で押します。



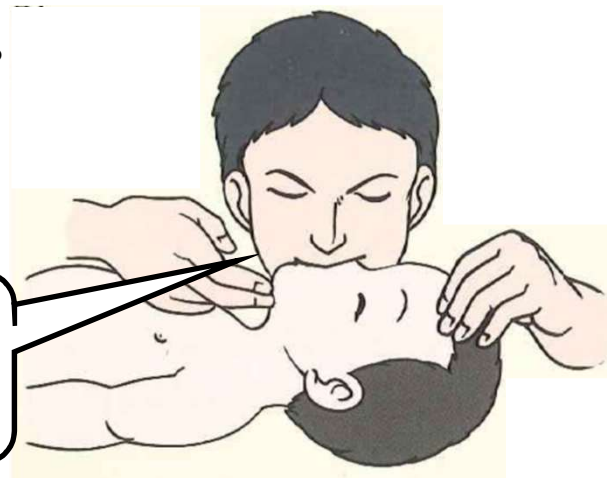
- 2) 乳児の胸の厚さの約1/3沈むように強く速く圧迫します。
- 3) 圧迫を緩めるときは、胸が元の高さにしっかり戻るまで十分に力を抜きます。自分の指が胸から離れないように注意します。圧迫のテンポは1分間に100~120回で行います。

乳児の人工呼吸（口対口鼻人工呼吸）

1) 乳児の大きさでは、口対口が難しい場合があります。
この場合は、口と鼻を同時に自分の口で覆う
口対口鼻人工呼吸を行います。

2) 息を1秒かけて吹き込み、
胸が持ち上がるのを確認します。

人工呼吸！



3) 同じようにもう1回吹き込みます。（人工呼吸は2回行います）

2回の吹き込みとともに胸が上がるのが目標ですが、
上がらなくても2回までとしてすぐに胸骨圧迫に進みます。
人工呼吸中は胸骨圧迫が中断しますが、
その**中断時間はできるだけ短く、10秒以上にならないように**します。
子供の心停止の場合、
人工呼吸と胸骨圧迫を組み合わせた心肺蘇生を行うことが望まれます。