

# 応急手当

## 心肺蘇生法の手順

### 1 意識があるかを確認する

耳元で呼びかけながら軽く肩を叩き、反応の有無を確認します。反応がなければ、助けを呼び、119番通報とAEDの手配を依頼します。



### 2 呼吸の有無を確認する

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秒以内で確認をします。

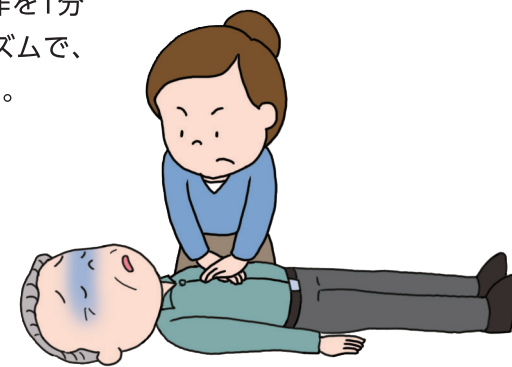
呼吸がある場合には、体を横向きに寝かせ、下あごを前に出して気道を確保し、上側の手の甲に顔をのせます。さらに上側の膝を約90度曲げ、あお向けにならないようにして救急車を待ちます。(回復体位)

### 3 呼吸がなければ胸骨圧迫を行う

呼吸がない場合は、以下の手順で胸骨圧迫を行います。

- 1 傷病者を平らな場所にあお向けに寝かせ、救助者はその横わきに両ひざ立ちになります。
- 2 乳頭と乳頭を結んだ胸の真ん中に片方の手のひらの手首に近い部分を当て、その上にもう一方の手のひらを重ねます。
- 3 ひじを伸ばし、胸が約5cm沈むように押します。この動作を1分間に100～120回のリズムで、絶え間なく30回行います。

小児の場合は両手または片手、乳児の場合は2本の指で、胸の厚さの3分の1程度沈むように押します。



## 出血

- 1 出血している部分にガーゼやタオルを当て、その上から手のひらで圧迫します。(圧迫止血)
- 2 傷口は心臓より高い位置にします。
- 3 負傷者の手当てをする場合は感染を防ぐため、できる限りビニール手袋などを使用するのが好ましいです。

## やけど

- 1 流水で十分冷やします。(患部に直接強い水圧がかからないように注意)
- 2 衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やします。
- 3 水ぶくれは破らないようにします。
- 4 冷やしたあとは、消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へ。

## 骨折

- 1 折れた部分に添え木(副木)をあてて固定し、医療機関へ。
- 2 適当な添え木がなければ、板、雑誌、傘、ダンボールなど、身近にあるものを代用しましょう。



### 4 胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。

<人工呼吸の方法>

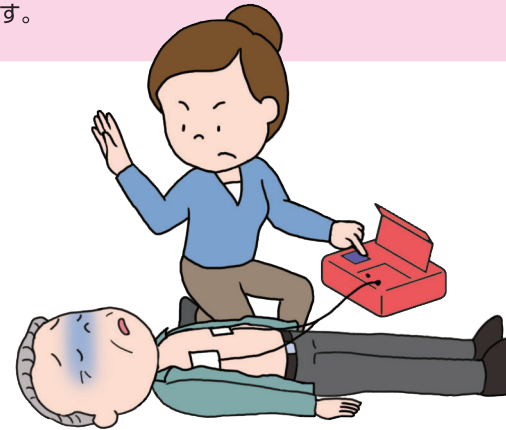
- 1 気道を確保したまま、傷病者の鼻をつまみます。大きく口を開けて傷病者の口をおおい、1秒かけてゆっくりと息を吹き込みます。吹き込みながら胸が上がるのを確認します。
- 2 いったん口を離し、もう1回吹き込みます。

小児・乳児の場合は、口と鼻を同時におおい、1秒かけて息を吹き込みます。  
※口と口の人工呼吸がためられる場合、血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合などは、人工呼吸を行わず、胸骨圧迫のみを続けます。

### 5 AEDが到着したら

AEDによる電気ショック(除細動)は、心停止の傷病者の救命に大変有効な手段です。心肺蘇生法を行っている途中でAEDが届いたら、AEDによる応急手当を優先させましょう。電源を入れると音声メッセージとランプで実施すべきことを指示されますので、それに従ってください。

おおそ6歳ぐらまでは、小児用電極パッドを貼ります。小児用電極パッドがなければ、成人用の電極パッドを代用します。



# 揺れやすさマップ

