

人が倒れた

応急手当

- 1) まず、周囲の安全をよく確認してから近づく
※特に道路上などは十分注意してください。

- 2) 反応を確認する

肩を軽くたたきながら、耳元で3回程度呼びかけます。
それに対して目を開くか、返答したり目的のある動作がなければ「**反応なし**」と判断します。



- 3) 反応がなければ助けを呼ぶ (119番とAED)

大声で助けを呼び、119番通報とAEDを持ってくるよう指示します。

※周りに自分しかいない場合は、119番通報を行ったあとでAEDを取りに(近くにあれば)行きます。



- 4) 呼吸を確認する

約10秒間で胸と腹が上下に動いているか、通常の呼吸をしているかを観察します。

呼吸をしているか分からない場合やしゃくりあげる様な途切れ途切れに起きる呼吸(死戦期呼吸)の場合は、「**呼吸なし**」と判断します。(心停止)



5) 胸骨圧迫(心臓マッサージ)をする

「反応なし・呼吸なし」で**心停止**と判断し、すぐに胸骨圧迫を開始します。

- ・胸の真ん中に片手の付け根を置き、もう片方の手を重ねる。(指を組むと安定する)
- ・肘をピンと張り、手の付け根部分で垂直に圧迫する。
- ・圧迫したら元の位置まで戻す。

強く	少なくとも5cm沈むほど強く圧迫
早く	1分間に少なくとも100回のテンポ
絶え間なく	連続30回圧迫

小児(未就学児)の場合

体格に合わせて両手または片手で胸の厚みの3分の1沈むほど強く圧迫

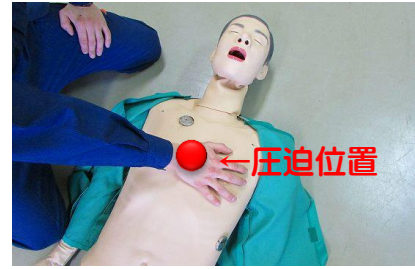
乳児(1歳未満)の場合

指2本(中指、薬指)で胸の厚みの3分の1沈むほど強く圧迫

6) 気道を確保する

外傷の有無に関わらず、頭部後屈あご先拳上法で行う。

- ・片手をひたいにあて、もう片方の手の人差し指と中指で、あご先の硬い部分を押し上げる。



7) 人工呼吸をする

気道確保をしたまま人工呼吸を2回行う。

※息がうまく吹き込めない場合や失敗した場合でも2回まで！

- ・ひたいに置いている手の親指と人差し指で鼻をしっかりとつまむ。
- ・自分の口で相手の口を覆うようにし(隙間が開かない様)、約1秒かけて息を吹き込む。



なお、血液や吐物が付着していたり、実施をためらう様な場合は人工呼吸を省略し、**胸骨圧迫のみを実施**してください。

乳児(1歳未満)の場合

口と鼻を一緒に自分の口で覆い、息を吹き込む。



8) 胸骨圧迫と人工呼吸を30:2で繰り返し行う

救急隊が到着するまで、あるいは、意識・呼吸が回復するまで続けてください。

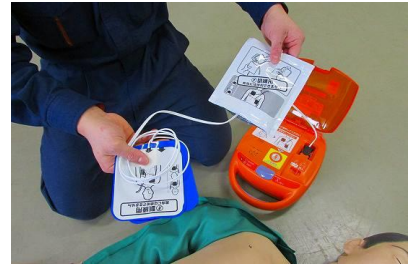
9) AEDを装着する

AEDが到着した、あるいはすでにある場合は、すぐにAEDの電源を入れ、**流れる音声ガイダンスに従って操作してください。**

- ・電源を入れる。(※機種によって異なる)
 - 本体のカバーを開くと電源が入るもの
 - 電源ボタンがあるもの
 - パッドを取り外すと電源が入るもの



・袋を破いてパッドを取り出す。



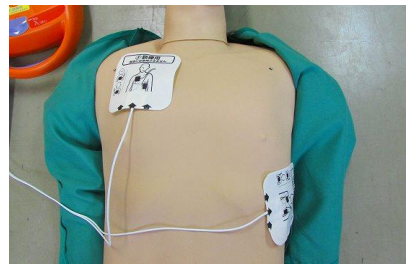
・衣服を脱がせパッドを直接右胸と左わき腹にしっかりと貼る。

※貼る場所が汗や水等で濡れている場合
タオル等で拭き取る。

※心臓のペースメーカーが埋め込んである
場合は、そこを避けて(3cm)貼る。

※心臓病の塗り薬や貼り薬等もはがす。

※金属製のネックレス等はパッドからでき
るだけ離す。



・心電図の解析が始まる。(自動)

解析中は体から離れる。周りにも呼びかけ、誰も触れていないことを確認する。

【電気ショックが**必要な**場合】

充電完了後、再度周りに呼びかけ、誰も体に触れていないのを確認したのちに
ショックボタンを押す。



電気ショック後、直ちに胸骨圧迫と人工呼吸を再開する。

【電気ショックが**不要な**場合】

直ちに胸骨圧迫と人工呼吸を再開する。

10) 救急隊に引き継ぐ

到着した救急隊の指示があるまで胸骨圧迫と人工呼吸を続けて下さい。

AEDを使用した場合は、**パッドをはがさず**そのまま引き継ぎ、電気ショックを何回実施したかを伝えてください。