

# 心肺蘇生法 (成人及び1歳以上の小児)

## ◎「救命の連鎖」について

急変した傷病者を救命し、社会復帰に導くために必要となる一連の行いを「救命の連鎖」といいます。

これを構成する4つの輪がすばやくつながると救命効果が高まります。特に最初の3つの輪は現場に居合わせた市民によって行われることが期待されます。「あなたの勇気」で救命のリレーをスタートさせてください。



## ◎ 一次救命処置「心肺蘇生法」の手順

突然、心臓や呼吸が止まってしまった人を救うためには、救急隊が到着するまでの間、そばに居合わせた人が速やかに適切な救命処置(心肺蘇生法、AEDの使用)を開始することがもっとも重要です。

### 【手順1】安全の確認

【1】誰かが突然倒れるところを目撃したり、倒れているところを発見した場合は、まず周囲の状況が安全かどうかを確認します。車の往来がある、室内に煙がたち込めているなどの状況であれば、それぞれに応じて安全を確保しましょう。傷病者を助ける前に、自分自身の安全を確保する事を優先してください。

### 【手順2】反応の確認

### 【手順3】119番通報とAEDの要請



【2】傷病者の肩をやさしくたたきながら大声で呼びかけたときに、目を開けるなどの応答や目的のある仕草があれば反応があると判断します。

【3】「反応なし」と判断した場合はもちろん、反応があるかないかの判断に迷う場合、またわからない場合も心停止の可能性を考えて、大声で叫んで応援を呼んでください。そばに誰かがいる場合は、**119番通報**と**AED(自動体外式除細動器)**の手配を依頼します。大声で叫んでも誰も来ない場合は、まず自分で119番通報と、すぐ近くにAEDがあることがわかっていたら、AEDを取りに行ってください。

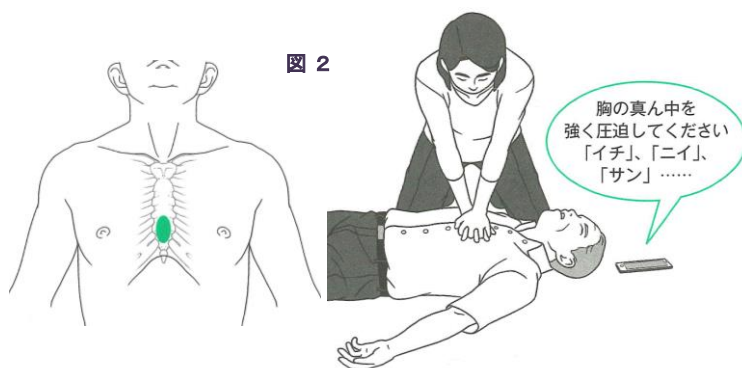
### どうしたらいいかわからない場合は・・・

119番通報をすると電話を通して、行くべきことを指導してくれます。AEDが近くにある場合には、その場所を教えてもらえることもあります。自信がなければ指導を求め、落ち着いてそれに従ってください。その際、携帯電話のスピーカー機能などを活用しましょう。

### 【手順4】呼吸の観察

### 【手順5】胸骨圧迫

「強く、速く、絶え間なく」連続30回胸を押す

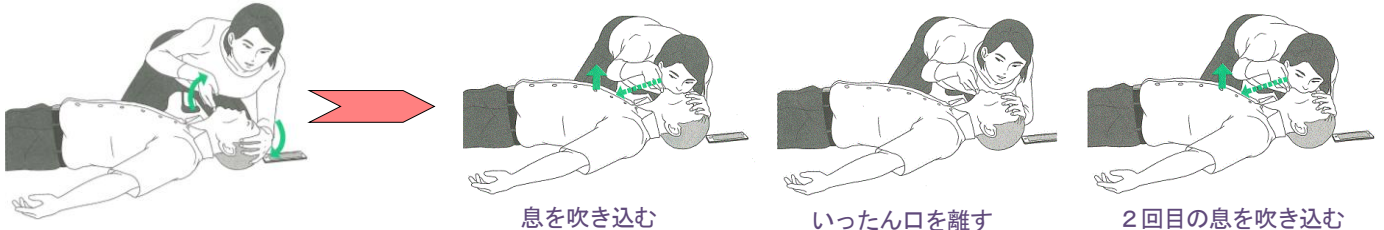


【4】傷病者の上半身を見て、10秒以内で胸と腹の動きを観察します(図1)。胸や腹の動きから、呼吸をしていない、または呼吸をしているが普段どおりでない<sup>と判断した</sup>場合は心停止と考慮して、ただちに胸骨圧迫を開始してください。

【5】胸骨圧迫は、胸の真ん中を目安にして、一方の手のひらの付け根を当て、その手の上にもう一方の手を重ねて置きます。垂直に体重が加わるよう両肘をまっすぐ伸ばし、圧迫部位の真上に肩がくるような姿勢をとります(図2)。傷病者の胸が約5cm沈み込むように強く、速く、絶え間なく圧迫します。圧迫のテンポは1分間に100~120回で、胸骨圧迫は可能な限り中断せずに行います。圧迫と圧迫の間(圧迫を緩めている間)は、胸が元の高さに戻るように十分に圧迫を解除することが大切です。

### 【手順6】気道確保(頭部後屈あご先挙上法)

### 人工呼吸(口対口人工呼吸)

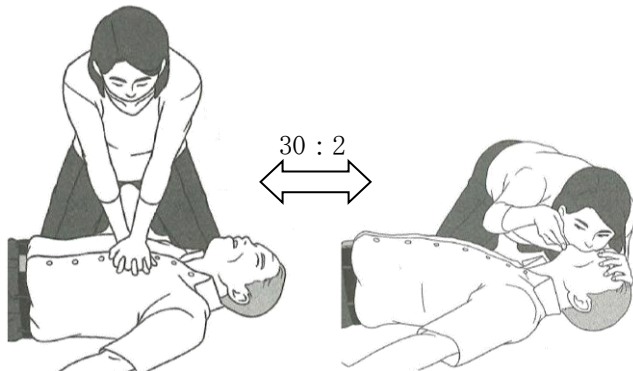


【6】30回の胸骨圧迫終了後、片手で傷病者の額を押さえながら、もう一方の手の指先を傷病者のあごの先端、骨のある硬い部分に当てて押し上げます。これにより顔をのけぞらせて、気道確保(空気の通り道を確保)をします。

息を吹き込む  
いったん口を離す  
2回目の息を吹き込む

気道を確保したまま、自分の口を大きく開いて傷病者の口を覆って密着させ、息を吹き込みます。この際、額を押さええている方の手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。息は傷病者の胸が少し上がる程度の量を約1秒間かけて吹き込みます。  
※息を吹き込んだときに胸が上がるのが目標ですが、うまく胸が上がらない場合でも、吹き込みは2回までとします。

### 【手順7】胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせ

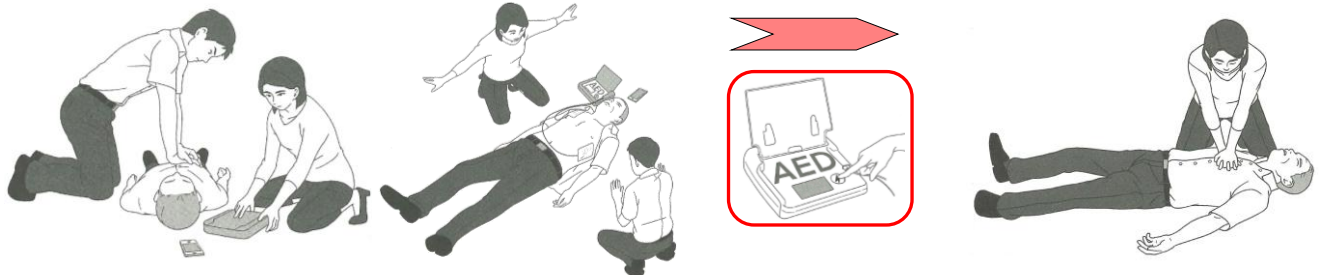


【7】講習を受けて技術を身につけていて、人工呼吸を行う意思がある場合には、胸骨圧迫に人工呼吸を組み合わせます。胸骨圧迫と人工呼吸の回数は30:2とし、この組み合わせを救急隊と交代するまで繰り返します。

ただし、人工呼吸のやり方に自信がない場合や、人工呼吸を行うことにはためらいがある場合には、胸骨圧迫だけを続けてください。

### 【手順8】AED(自動体外式除細動器)を使用する

### ただちに胸骨圧迫を再開する



【8】心肺蘇生法を行っている途中でAEDが届いたら、すぐにAEDを使う準備に移ります。AEDの電源を入れたら、以後は音声メッセージに従って操作します。必要があればショックボタンを押し、電気ショックを行います。電気ショックを行った直後、または解析時に「ショックは不要です」の音声メッセージが流れたら、ただちに胸骨圧迫を再開してください。次のAED操作の音声メッセージが流れるまで(2分後)、1~2分ごとに他の救助者と交代しながら30:2のサイクルで心肺蘇生法を続けます。

★小児(1歳以上中学生くらいを目安)に心肺蘇生法を行う場合、手順の一連の流れは成人と同様です。ただし、胸骨圧迫の強さ(深さ)は、胸の厚みの約3分の1を目安に圧迫してください。

有効な強さで圧迫ができるなら、体格に合わせて片手でも両手でも構いません。

※本パンフレット中の文章・図は「救急蘇生法の指針2020(市民用)」より一部引用

救命入門コース参加証

氏名

上記の者は、救命入門コースに参加したことを証明します。

年 月 日

※次は、普通救命講習にチャレンジしましょう!

# 新型コロナウイルス感染症流行期への対応

## ●基本的な考え方

新型コロナウイルスは、飛沫、エアロゾル（ウイルスなどを含む微粒子が浮遊した空気）あるいは接触により感染するとされています。口対口人工呼吸には感染の危険がありますが、胸骨圧迫のみでもエアロゾルを発生させる可能性があります。新型コロナウイルス感染症が流行している状況においては、すべての心停止傷病者に感染の疑いがあるものとして救命処置を実施します。

### 【手順1】安全の確認

まずは自分がマスクを正しく着用できていることを確認します。可能であれば通報や救命処置を行わない人は、窓を開けるなどして部屋の換気を行ったり、多人数で密集しないようにしましょう。

### 【手順2】反応の確認

**顔をあまり近づけすぎない**ようにして、傷病者の肩をやさしくたたきながら大声で呼びかけます。

### 【手順3】119番通報とAEDの要請

非流行期と同様に対応します。

### 【手順4】呼吸の観察

呼吸を確認する際に、**顔をあまり近づけすぎない**ようにします。

### 【手順5】胸骨圧迫

傷病者がマスクを着用していれば、外さないでそのままにして胸骨圧迫を開始してください。マスクを着用していなければ、胸骨圧迫を開始する前に、マスクやハンカチ、タオル、衣服などで**傷病者の鼻と口を覆います**。

### 【手順6】人工呼吸

成人に対しては、**人工呼吸を行わず胸骨圧迫だけ**を続けます。小児に対しては、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、胸骨圧迫に人工呼吸を組み合わせます。その場合、お互いのマスクを外します。もし人工呼吸用の感染防護具があれば使用してください。人工呼吸を行うことにためらいがある場合には、胸骨圧迫だけを続けます。

### 【手順7】AEDの使用

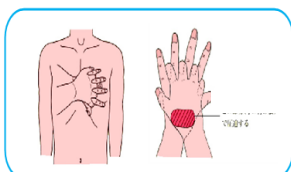
AEDの使用方法は非流行期と同様です。

### 【手順8】救急隊へ引き継いだ後の対応

傷病者を救急隊に引き継いだあとは、すみやかに石鹸と流水で手と顔を十分に洗ってください。アルコールで手を消毒するのも有効です。手を洗うか消毒するまでは不用意に首から上や周囲を触らないようにしましょう。傷病者に使用したマスクやハンカチなどは、直接触れないようにして廃棄することが望めます。

※注 裏面の点線にそって切り取ってください。

#### 救命入門コース参加証



圧迫部位の目安

- ◇ 胸骨圧迫のポイント ◇
- ・圧迫の強さ 約5cm
- ・圧迫の速さ 100~120回/分
- 強く、速く、絶え間なく**

有効期間は1年間とする。

## 救急車の適正利用

緊急性のない病気やけがでも、「交通手段がない」「どこの病院に行けばよいかわからない」「救急車だと病院で早く診てもらえるから」等の理由で救急車を呼ぶ人がいます。

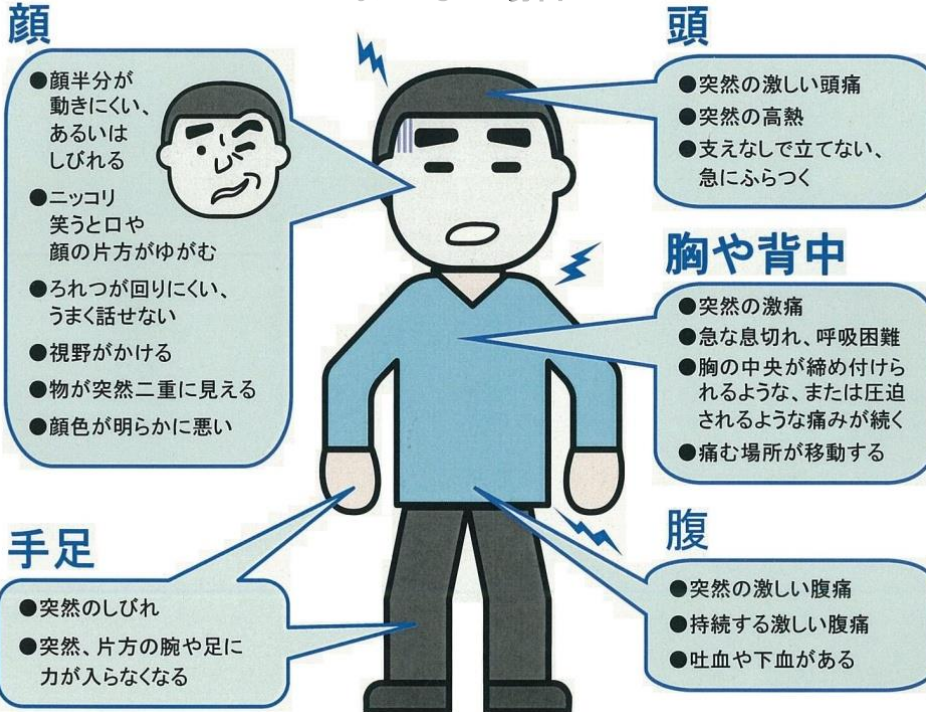
救急車や救急医療は限りある資源です。みんなで上手に利用し、救急医療を安心して利用することのできる社会を目指しましょう。



# ためらわずに救急車を呼んでほしい症状

こんな症状が見られたら、ためらうことなく、**119番に通報**を行い救急車を呼んでください！重大な病気やけがの可能性があり、緊急度が高いと思われますので、救急車を上手に使いましょう。

## おとなの場合



## 子どもの場合 (中学生くらいまでを対象)



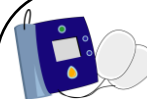
★ファーストエイド情報★  
各種ファーストエイド(応急手当)に関する情報が見られます。



1. 体位と移動
2. 気管支喘息
3. アナフィラキシー
4. 低血糖
5. けいれん
6. 熱中症
7. 低体温症
8. 凍傷
9. すり傷、切り傷
10. 出血
11. 捻挫、打撲、骨折
12. 首の安静
13. やけど
14. 歯の損傷
15. 毒物
16. 溺水

パソコンの方はこちらから

豊岡消防 ファーストエイド



## AED設置情報

お近くのAEDの設置場所が確認できます。

「豊岡市まちの救命ステーション」  
登録事業所・公共施設設置場所



豊岡消防 AED

日本救急医療振興財団  
「AEDマップ」



救急医療財団 AED

## 講習の申し込み・お問い合わせは…

豊岡市消防本部 豊岡消防署 〒668-0055 豊岡市昭和町4番33号 電話 0796-24-1119  
(公式ホームページ <http://119.city.toyooka.lg.jp/>)

または 日高分署・出石分署・城崎分署・竹野出張所・但東駐在所 まで