

いざというときに覚えておきたい応急手当

心臓や呼吸が止まった人に対して行う応急手当を「心肺蘇生法」といいます。「胸骨圧迫」と「人工呼吸」を交互に行い、近くに「AED」があれば使用します。

AEDを使った救命方法

1 反応の確認と119番通報／AEDの確保

周りの安全を確認して近づき、肩をたたきながら「大丈夫ですか?」と声をかけます。反応(動きや返事)がなければ、大きな声で人を呼び、119番通報とAEDを持って来るように頼みます。



2 呼吸の確認と胸骨圧迫(心臓マッサージ)

倒れた人をおお向けにして、10秒以内に胸やおなかの動きを見ます。呼吸がないか、普段どおり息をしていないときは胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行います。



*息をしているように見えても、突然、心停止となった場合、「死戦期呼吸」と呼ばれるゆっくりとあえぐような呼吸や「けいれん」が認められることがあります。
*「死戦期呼吸」や「けいれん」の判断ができない場合や、自信が持てない場合も、胸骨圧迫とAEDの使用を開始します。

ポイントは「強く」、「はやく」、「たえまなく」

- 強く……胸が約5cm沈むまでしっかり体重をかけて押し下げ、すぐに緩めます。
- はやく……1分間に100回～120回のテンポ
- たえまなく……倒れた人が動き出さず、救急車が来るか、AEDが届くまでしっかり続けます。

押さえる場所は胸の真ん中、固い骨(胸骨)の下半分
この部分で圧迫する

人工呼吸ができる場合は

気道を確認し、鼻を軽くつまんで口から約1秒かけて息を吹き込みます。
胸骨圧迫30回に人工呼吸2回

あごの先を持ち上げて頭を後ろに反らせて
胸は上がっているか

3 AEDを用いた電気ショック

AEDとは、「自動体外式除細動器」のことで、心室細動と呼ばれる不整脈(心臓のけいれん)によってポンプとして動かなくなってしまった心臓に、電気ショックを与えることにより、心臓のふるえを取り除く機器です。AEDは、心電図を自動的に解析し、音声や表示をしてくれます。落ち着いてAEDの指示に従い救命処置を進めてください。



AEDの操作手順

1 電源を入れると音声の指示が始まります。

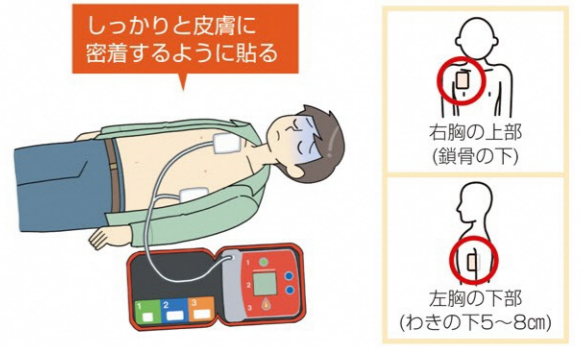
ふたを開けると電源が入るものもあります



2 電極パッドを貼ります。

位置はパッドなどにも描いてあるので、その指示に従います。

胸が汗などでぬれている場合は拭き取ってから貼ります。シップ薬など何か貼られていたらがし、薬剤を拭き取ります。ペースメーカーなど皮膚の下に何か埋め込まれている場合はそこを避けて貼ります(皮膚の下に硬いこぶのようなものがあります)。就学前のこどもには、小児用パッドか小児用モードに切り替えます。ない場合はおとなと同じパッドを使います。おとなのパッドを使うときは、パッド同士が重ならないようにします。パッドを貼る作業中も胸骨圧迫は続けます。



3 自動的に心電図を解析し、音声などで指示が出されます。

AEDが心電図の解析を始めたら胸骨圧迫をやめ、倒れている人から離れます。

4 周りの人に注意し、だれも触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。

電気ショックが必要な場合は「電気ショックが必要です」と音声流れ、充電が始まります。充電が終わり、「ショックボタンを押してください」の音声や充電終了の連続音が流れ、ショックボタンが点滅します。「離れて」と周りの人に注意し、だれも触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。電気ショック後はすぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは、2分ごとに心電図を解析して電気ショックが必要か否かを指示してくれるので、それに従います。



応用手当

- 出血
 - ①傷口を清潔なガーゼやハンカチで押さえる(圧迫止血)。
 - ②片手で圧迫しても止血しないときは、両手で体重を乗せながら押さえる。
- 骨折
 - ①折れた部分に添え木(副木)をあてて固定する。添え木がなければ、板、棒、段ボール、雑誌などで代用する。
- やけど
 - ①直ちに患部を水につけて十分冷やす。水につけられない場合はぬらしたタオルをあてて冷やす。
 - ②衣服の上からやけどした場合は服のまま冷やす。
 - ③水泡を破らない。また、患部に衣服がついていても無理にはがさない。
 - ④冷やしすぎによる低体温に注意する。