

# 救急蘇生法をマスターしよう

救急車が到着するまで約6分間かかるとされています。しかし、心停止から1分ごとに、救命率は7～10%下がります。大切な人を救うために、救急蘇生法をマスターしましょう。

## 一次救命処置の流れ

### 1 反応の有無を確認

まず反応があるか確認する。「大丈夫ですか?」などと大きな声で呼びかけながら、傷病者の肩を優しく叩く。



### 2 119番通報とAEDの手配

呼びかけに反応がなければ「反応なし」。大声で近くの人に助けを求め、「あなたは119番通報してください」「あなたはAEDを探して持ってきてください」などと指示して協力を求める。周囲に誰もいない場合は、自分で119番通報する。



### 3 呼吸の確認

傷病者の胸と腹部を見て、呼吸を確認する。上がったたり下がったりしていれば「呼吸あり」。動いていない、または普段どおりではない動き(しゃくり上げるような途切れ途切れの呼吸)ならば「呼吸なし」(心停止)と判断し、すぐに胸骨圧迫を行う。



### 4 胸骨圧迫

- ①胸の真ん中(左右・上下の真ん中)を目安に、両手の手のひらの下の部分を重ねて置く。指を組んでも良い。小児の場合は片手でも可。乳児では2本の指を置く。
- ②両肘をまっすぐに伸ばし、肩が自分の手のひらの真上になるような姿勢をとる。
- ③傷病者の胸が、約5cm(小児・乳児の場合は、胸の厚さの3分の1以上)沈み込むよう、強く速く圧迫を繰り返す。圧迫のテンポは「1分間に100～120回」が目安。
- ④圧迫と圧迫の間は、胸が元の高さに戻るよう十分に解除する。



### 5 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ

人工呼吸が行える場合は、「胸骨圧迫30回と人工呼吸2回」の組み合わせを、救急隊やAEDが到着するまで繰り返す。人工呼吸は省略し、胸骨圧迫のみを繰り返しても可。

- 1分間に100～120回のテンポ
- 胸が約5cm沈むように
- 心肺蘇生は、胸骨圧迫30回と人工呼吸2回実施で1サイクル



※直接口に触れなくても人工呼吸ができる感染防止具があれば使用する

### 人工呼吸の方法

- ①片手で傷病者の額を押さえながら、もう片方の手の指先をあごの先端に当てて持ち上げる(気道確保)。
- ②額を押さええている手で傷病者の鼻をつまみながら、口を大きく開けて口を覆って密着させる。
- ③傷病者の胸が上がる程度まで、1秒かけて息を吹き込む。
- ④口を離し、傷病者の息が自然に出るのを待つ。その後、2回目の吹き込みを行う。



※うまくできない、口と口が直接接触することに抵抗がある場合は、胸骨圧迫だけを繰り返す。  
※直接口に触れなくても人工呼吸ができる感染防止具があれば使用する



**救急安心センターおおさか**  
迷ったら... **#7119**  
携帯電話・固定電話(プッシュ回線から)  
06-6582-7119 (固定電話P・ダイヤル回線から)  
【緊急時は迷わず119番へ】  
**吹田市消防本部** 24時間 365日体制

# AEDの使い方をマスターしよう

AED(自動体外式除細動器)は、心停止の傷病者を救う装置です。心臓のポンプ機能を正常に戻してくれます。一般の人でも使える設計なので、使い方をマスターしましょう。

## AED使用の流れ

### 6 AEDの準備

AEDを傷病者の胸部の左側に置く。音声メッセージと点滅するランプで、AEDから救助者がやるべき指示が出される。落ち着いて指示に従う。



### 7 フタを開ける(電源が入る)

フタを開けると自動的に電源が入る。以後、音声の指示に従って、操作する。  
※機種によっては、AED本体をケースから取り出し、電源スイッチを押すものもある。  
※AEDの対象者は、突然心停止を起こした傷病者。意識も呼吸もない人が対象となる。



### 8 電極パッドを装着

袋から2個の電極パッドを取り出し、胸の右上(鎖骨の下で胸骨の右)と胸の左下側(わきの下5～8cm下)に、すき間ができないようにはる。詳しい位置は、電極パッドそのものや入っていた袋に表示されている。  
※機種によっては、パッドのケーブルをAED本体に差し込む必要がある。



### 9 心電図を解析

電極パッドをはると、傷病者から離れるように音声メッセージが流れ、除細動が必要かどうか判断するため自動的に心電図の解析がはじまる(「解析ボタン」を押す必要がある機種もある)。



### 10 電気ショックを実施

自動解析で電気ショックが必要と判断されたら、音声メッセージに従って操作する。傷病者に誰も触れていないことを再確認し除細動ボタンを押す。電気ショック後は、音声メッセージに従い、直ちに⑥の心肺蘇生を開始する。  
※除細動を実施すると、傷病者の全身の筋肉が瞬間的にビクッと動く。



### 11 心肺蘇生とAEDを繰り返す

⑩の電気ショックの後  
⑩の結果「電気ショックの必要なし」などの音声メッセージが出た場合  
上のいずれの場合も、ただちに⑥の心肺蘇生を行う。心肺蘇生を開始して2分(胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を5サイクルほど)たつと、AEDが自動的に心電図の解析をはじめ、再度「ショックの要・不要」の指示が出る。ショックが必要とされた場合、以後この手順(電気ショック1回→心肺蘇生2分間)を救急隊員や医者に傷病者を引き継ぐまで繰り返す。途中、普段どおりの息をしはじめた場合などは心肺蘇生を中止。回復体位(AEDをつけたまま体を横向きにする)にして観察を続ける。  
※「ショック不要」のメッセージが出ても、普段どおりの息がない場合は心肺蘇生を続ける。



## 救急医療情報キット配布事業

救急医療情報キットとは  
～もしものときに必要な情報を冷蔵庫に～

ひとり暮らしの高齢者等の安心・安全を確保するため、かかりつけ医や持病などの医療情報、緊急連絡先などの情報を専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管しておくことで、万一の緊急時に備えるものです。  
「もしも…」のときに、かけつけた救急隊員がキットの情報を確認することで、適切で迅速な処置が可能となり、ご家族への連絡もスムーズに行えます。



### 配布の対象となる方

- ・おおむね65歳以上のひとり暮らし高齢者
- ・おおむね65歳以上の高齢者のみの世帯の者
- ・日中、一人になることがある、おおむね65歳以上の高齢者

### 申請方法・配布場所

窓口で申請書にご記入いただき、キットをお渡します。

くわしくは **福祉部高齢福祉室**

※大阪府のAEDマップをご参照ください(<http://osakaaed.jp/>)。吹田市の公共施設のAED設置場所は、巻末の防災マップをご参照ください。