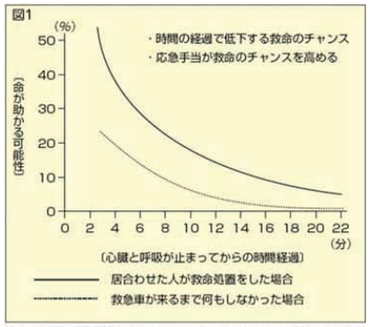
知っておきたい心肺蘇生の方法とAED

心肺蘇生法は，原則５年に一度，より良い方法へ改正されている。それは，今までの方法を否定するものではない。大切なことは，目の前に倒れている人を救うために「自分ができることを行う」ことである。緊急の事態に遭遇したときに，適切な行動が取れるようにしよう。

1 分刻みで下降する命の曲線

呼吸や心臓が止まったり多量に出血したりしている人の命は，救急車が到着するまでのわずか数分の間に「応急手当」を受けたかどうかで大きく左右される。

右の図は，心臓停止，呼吸停止の緊急事態における経過時間と死亡率の関係を示したものである。命が助かる可能性は時間と共に減っていくが，そばに居合わせた人の迅速な対応が命を救うことにつながる。



Holmberg M et al. Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. Resuscitation 47:59-70, 2000. より，一部改変して引用

2 心肺蘇生の方法とAEDの使用

けが人や倒れている人を発見したときの心肺蘇生の方法を確認しよう。

① 反応の確認

耳元で大声で呼びかけながら肩をたたき反応を見る。

② 119番の通報とAEDの手配

協力者に，「119番通報」と「AED」を要請する。

③ 呼吸を見る

普段どおりの呼吸があるかどうか10秒以内で観察する。

④ 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

肘をまっすぐに伸ばし，手の付け根部分に体重を掛け，傷病者の胸が少なくとも5cm沈むほど強く圧迫する。１分間で100回のテンポで30回連続して絶え間なく圧迫する。

⑤ AED装着

すぐに電源を入れ，音声メッセージに従って操作する。

3 傷病者へ対応する上での注意点

心肺蘇生を中止するときは，救急隊に引き継いだときや傷病者が目を開けたり，普段どおりの呼吸ができてきたりしたときのみである。どの場合でも装着したパットははがさず，電源も入れたままにしておく。

観察方法

次のような点に注意し，よく傷病者を観察しながら救急隊や医師の指示を待つ。

①保温：熱中症を除き，体温が逃げないように乾いた毛布や衣服で保温する。

②体位：傷病者に適した姿勢を保つことは，呼吸や血液の循環を維持し苦痛を和らげ症状の悪化を防ぐ。傷病者の希望する最も楽な姿勢にする。

仰向け

全身の筋肉などに負担がない。心肺蘇生を行うのに適している。

回復体位

窒息防止に有効。普段どおりの呼吸がある傷病者に適している。

③救助者のしっかりした態度や言葉遣いが，傷病者を力付ける大きな助けになる。

④大地震などで救急車が到着しない場合には，近くの人がお互いに協力し合い傷病者を搬送する。

搬送方法

担架がない場合は，毛布やブルーシート・いすなどを使って安全な場所に傷病者を運ぶ。

いすを使って二人で搬送する場合は，傷病者の首が前屈しないように気道の確保に注意する。お互いに歩調を合わせ，傷病者に動揺を与えないように注意する。

4 みんなの協力が必要

災害が大きくなると負傷者が多くなり，さらに，道路が通行困難になっているために，消防署などによる救出活動が間に合わない場合がある。軽いけがなどの処置は，みんなが互いに協力し合って応急手当や救護活動をしなければならない。

建物の倒壊や落下物などの下敷きになった人がいたら，意識があるかどうかを確認し，励まそう。救出活動には危険が伴うので，できるだけ複数で協力して行おう。