

- ① 安全を確認する
- ② 反応を確認する

※判断に迷う場合も③へ 顔をあまり近づけすぎないようにしましょう



- ③ 119番通報をして AEDを手配する



- ④ 呼吸を観察する(10秒以上かけない)

顔をあまり近づけすぎないようにしましょう

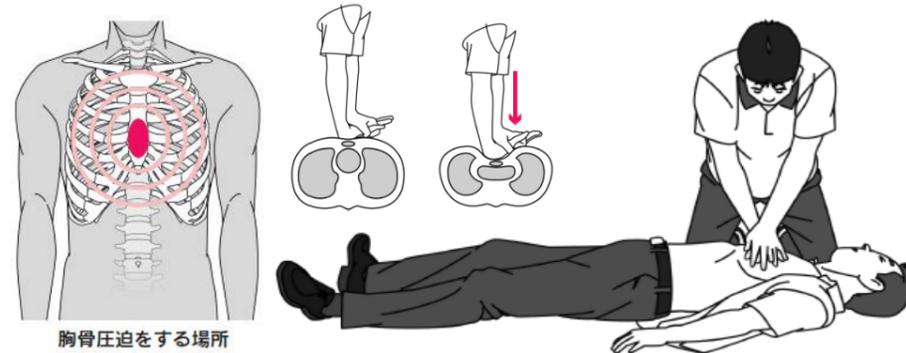


# 心肺蘇生の手順

- ⑤ 胸骨圧迫を行う

エアロゾル(ウイルスなどを含む微粒子が浮遊した空気)の飛散を防ぐため、ハンカチなどを倒れている人の鼻と口にかぶせましょう

- ・胸の真ん中
- ・強く(約5cm、小児は胸の厚さの約1/3)
- ・速く(1分間に100回~120回)
- ・胸をしっかりと元の位置に戻す(圧迫解除)
- ・中断時間を最小限に
- ・救助者の交代(1~2分を目安)



- ⑥ 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ

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。その際、人工呼吸用の感染防護具があれば使用してください。

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員と交代するまで繰り返します。

感染の危険などを考えて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てください。

- ⑦ AEDを使用する

- ⑧ 心肺蘇生を続ける

心肺蘇生実施後は手と顔を十分に洗い、倒れていた人にかぶせたハンカチなどは直接触れないようにして捨ててください。

# AED



- ① 傷病者の胸が濡れている 乾いた布やタオルで胸を拭く
- ② 貼り薬がある 剥がして拭き取る
- ③ 医療器具が植え込まれている 出っ張りを避けて貼り付ける
- ④ 未就学児用パッドと小学生~大人用パッドがある 小学生以上の傷病者には「小学生~大人用パッド」を使用してください。「未就学児用パッド」を用いると電気ショックの効果が不十分になります。



「オートショックAED」も普及が始まりました

## 市民による一次救命処置と社会復帰率

わが国では119番通報をしてから救急車が現場に到着するまでにかかる時間は全国平均で9.4分(令和3年)であり、救急車が現場に到着してから救急隊が傷病者に接触するまでには更に数分を要することがあるので、市民による一次救命処置が社会復帰の鍵になります。

そばに居合わせた市民による「心肺停止傷病者への応急手当実施率」は平成6年には13.4%でした。令和3年には50.6%と約4倍になりましたが、社会復帰率向上のためには、市民による質の高い心肺蘇生とAEDの実施率が更に増加することが望まれます。

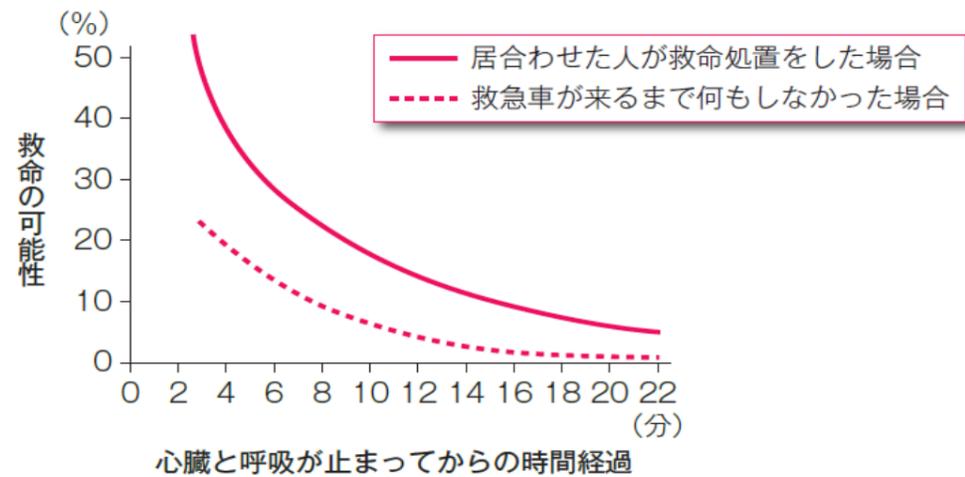
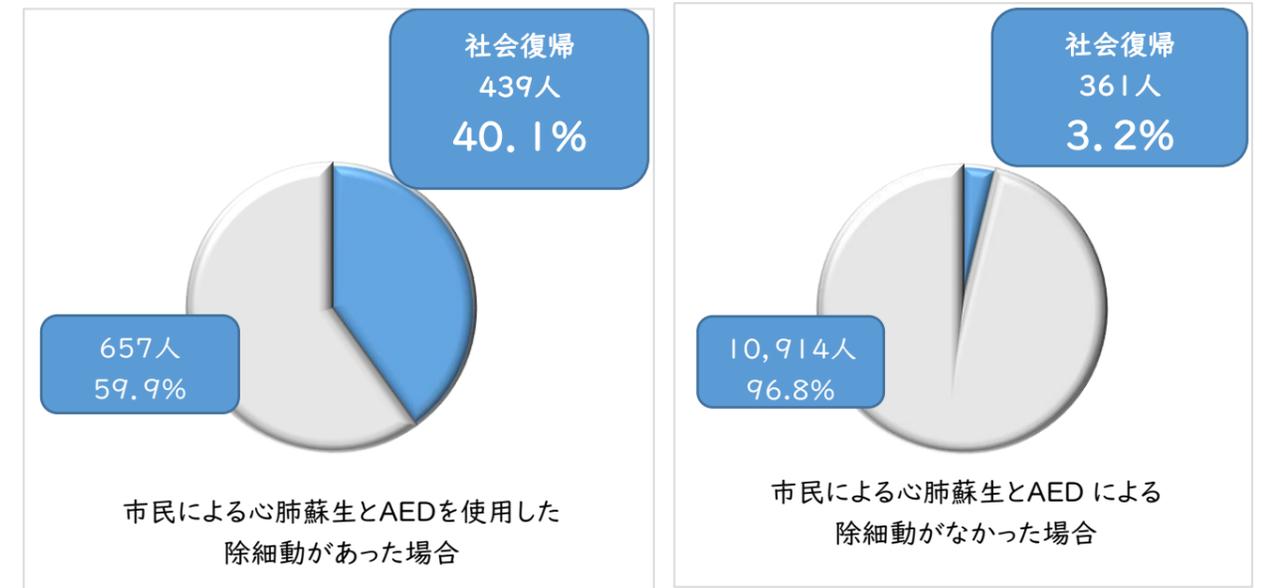


図3 救命の可能性と時間経過

救命の可能性は時間とともに低下しますが、救急隊の到着までの短時間であっても救命処置をすることで高くなります



## 救命の現場のストレス

救命の現場に遭遇すると、その後にストレスによる不安感や気分の落ち込みなどが生じることがあります。自分1人で思い悩まずに、身近な人や専門家に相談してください。

倉敷市保健所 保健課精神保健係

086-434-9823

倉敷市消防局 警防課

086-426-1192

動画で見る救急蘇生法 2次元コード



倉敷市消防局公式SNS

