

■発行／京都府医師会

これだけは知っておきたい  
健康の知識

VOL. 51

# 命を救う 心肺蘇生法

## 生死を分ける救命救急処置

119番通報をして、救急隊が駆けつけてくるまでの時間は、平均で5～6分かかります。

心臓発作などで、急に心臓が止まり、家族や友人が倒れた時に、救急車がくるまで何もしていないと、倒れた人の生命はほとんど救うことができません。

救急車がくるまでの、貴方の心肺蘇生法で、救命できる可能性が大きくなります。

心肺蘇生法の手順を勉強しましょう。

さあ、  
心肺蘇生法  
を学ぼう。





# を救う心肺蘇生法

# あなたの知識と勇気が命を救う。



## 1 意識を確認して 119番通報

倒れている人がいれば、肩をたたいて、「大丈夫ですか?」と呼びかけます。

反応がなければ、助けを呼び、119番通報とAEDの手配を依頼します。

自分1人しかいなければ、119番通報を優先します。

持ち運び可能な電話から119番通報すると、救急車到着まで処置の指導を受けることができます。

携帯電話でも119番通報できます。ただし、携帯電話の場合は、地域外の消防本部につながる場合があります。住所、症状をはっきり言いましょう。



## 2 呼吸の確認

意識がなくなると、舌が気道（鼻から肺までの空気の通り道）を塞ぎます。

図のように、片手を額にあてて、片手の指先で、顎を持ち上げます。

耳を口元におき、呼吸をしているかどうかを確認します。

耳で呼吸の音を聞いて、ほほで息の気流を感じて、胸の動きを観察して、呼吸しているかどうか確認します。5秒以上10秒以内で確認します。

風、騒音のある屋外では、用手法での呼吸確認が有用です。指を少し開いた片手で、倒れている人の鼻と口に近づけて呼吸を確認します。



## 3 口対口の人工呼吸

呼吸を確認して、呼吸をしていなければ、額に当てていた手で鼻をつまみ、大きく口をあけ、倒れている人の口をおおいます。1秒かけて息を吹き込みます。吹き込む量はコップ2杯程度です。(500ml)この時、抵抗なく空気が入り、胸が軽く膨らんでいるときちゃんと息を吹き込めています。2回続けて、息を吹き込みます。

### 心肺蘇生法のABC+Dを知ることが救命救急の命です。

- A** ..... **Airway** (気道確保)
- B** ..... **Breathing** (人工呼吸)
- C** ..... **Circulation** (心臓マッサージ)
- +**
- D** ..... **Defibrillation** (除細動)

除細動とは、心臓に電気ショックを与えることで、AED(自動体外式除細動器)という機器を使えば誰にでもできる手当てです。

## 4 心臓マッサージ

息の吹き込み後、乳頭と乳頭をむすぶ線の真中に、手の付け根をおきます。もう一方の手をその上にそえます。

赤い位置が心臓マッサージで圧迫する位置です。赤い印の部分(掌底部)のみで圧迫します。

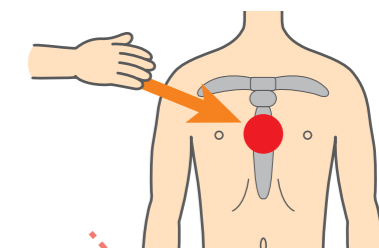


両肩を倒れている人の胸骨の真上に位置させて、腕を伸ばして、手を組み、掌底部で胸骨上の、圧迫点を圧迫します。胸骨を4cmから5cm押し下げる程度の強さで圧迫します。

圧迫と弛緩に要する時間は等しくします。押さえたらしっかり元の位置まで手をもどします。

1分間に100回のスピードで、胸骨の圧迫と弛緩を繰り返します。

- ・心臓マッサージ30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。
- ・人工呼吸は、できれば感染防御具を使用しましょう。
- ・心臓マッサージだけでも、救命効果があります。



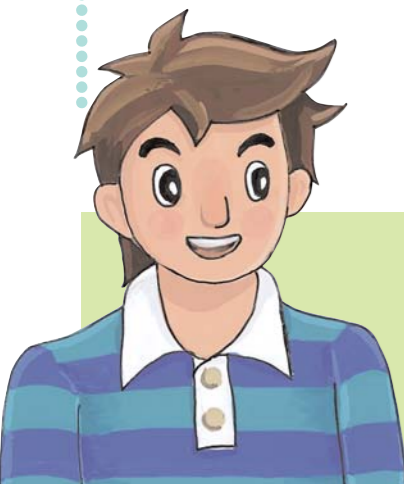
### **AED** (自動体外式除細動器)

一般の方でも簡単に安全に使っていただけるように作られていますので、AEDが手元にある場合は、少しでも早く使用を試みます。AEDの電源をいれると、あとはAEDの出す音声にしたがって行動します。

知識として知っていても、実際にやってみると難しいものです。

**是非一度、講習を受けてください。**

救命講習は最寄りの消防署または日本赤十字社京都府支部にお問い合わせください。



# 子どもに対する心肺蘇生法

大人に対する心肺蘇生法との違いを中心に説明しています。

## 1 通報のタイミング（自分一人しかない場合）

倒れている人が大人の場合、119番通報とAEDの手配を先に行いますが、子どもの場合は119番通報やAEDの手配よりも先に心肺蘇生法を2分間行ってください。一人では心細いかもしれませんがこの点は特に大切です。

## 2 気道の確保・呼吸の確認

方法は大人と同じです。

## 3 人工呼吸

息をしていなければ、人工呼吸を2回行います。

1歳以上8歳未満の子どもは大人と同じように口対口で、1歳未満の乳児では、乳児の口と鼻を同時に自分の口に含んで息を吹き込む口対口鼻で人工呼吸を行います（口と鼻を同時に覆いきれない場合は口対口で行います）。

息は約1秒かけて胸の上がりが見える程度の量を吹き込みます。



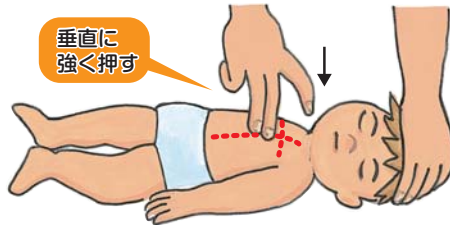
## 4 心臓マッサージ

圧迫の早さは1分間に約100回で、1回ごとに胸が元の高さに戻るよう圧迫を解除するのは大人と同じです。

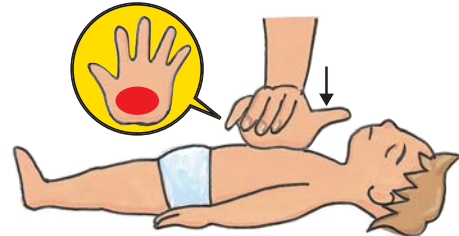
1歳以上8歳未満の子どもでは、大人と同じ胸の真ん中（両乳頭を結ぶ線の真ん中）を地面に垂直に押しします。胸の厚みの1/3程度が沈むように強く深く押ししましょう。押すときは片手でも両手でもかまいません。

1歳未満の乳児では、両乳頭を結ぶ線の真ん中から少し足側を指2本で押しします。押す深さは1歳以上8歳未満の子どもと同じ胸の厚みの1/3です。

### ● 1歳未満



### ● 1歳以上～8歳未満



## 5 心臓マッサージと人工呼吸の組み合わせ（心肺蘇生）を続ける

最初に2回人工呼吸で息を吹き込んだ後は、心臓マッサージと人工呼吸の組み合わせを続けます。比率は30対2で大人と変わりません。

## 6 119番通報をしてAEDを手配する

誰かが駆けつけてくれたら、その人に119番通報をお願いして自分は心肺蘇生を続けます。もし誰も駆けつけてくれなかった場合、約2分間心肺蘇生を実施した後に自分で119番通報を行います。1歳以上ではAEDも同時に手配して下さい。子どもが動き出す、または声を出したり息をし始めるまでは心肺蘇生を止めずに続けます。AEDの使用方法は大人と同じですが、パッドが2種類入っていたら小児用のもの（小さい方）を使って下さい（もし1種類しか入っていないければそれを使用してかまいません）。尚、1歳未満の乳児ではAEDは使用しません。

## 7 最後に

心肺停止に陥った子どもが助かった例では、現場で何らかの救命処置が行われていたと報告されています。重要なことは、何もしないということが結果をもっとも悪くするという事です。たとえ心肺蘇生行為の一部分の要素であってもかまいません。子どもたちを救うために勇気を持って行動しましょう。



## 京都府医師会（救急委員会）

〒604-8585 京都市中京区御前通松原下ル TEL: 075-312-3671 (代表)  
<ホームページ> <http://www.kyoto.med.or.jp> <E-mail> [kma26@kyoto.med.or.jp](mailto:kma26@kyoto.med.or.jp)