

# 子どもへの心肺蘇生法

(大人との違いについて)

子どもは体が小さいため、心肺蘇生法のやり方についても大人と異なる点があります。

## 1 人工呼吸

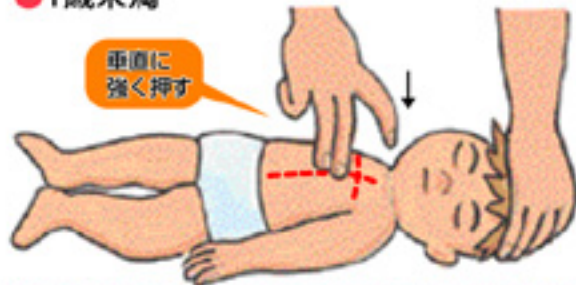
- 1歳未満の乳児では赤ちゃんの鼻と口を同時に覆って、1~1.5秒かけて息を吹き込みます（鼻と口が同時に覆えない時は鼻だけを覆います）。吹き込む量は胸が上下する位で、お腹はふくれてこない程度とします。
- 1歳以上8歳未満の子もは大人と同様口対口で行います。



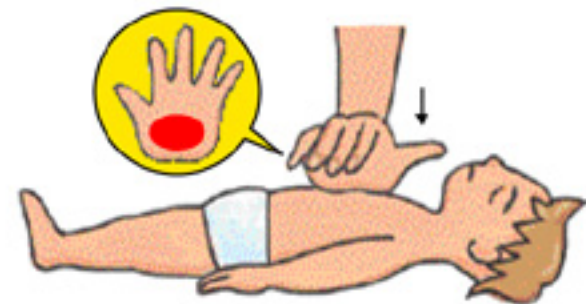
## 2 心臓マッサージ

- 1歳未満の乳児では、左右の乳頭を結ぶ線のまん中に人さし指を置き、中指と薬指を人さし指にそろえて胸骨（正中線）の上に置きます。その状態で、人さし指を持ち上げ、中指と薬指で胸骨を垂直に押します（約2cm胸が沈む程度）。
- 1歳以上8歳未満の子もは大人と同じ位置（胸骨の下端より指2本分上）を片方の手のつけ根で胸が約2~3cm沈む程度の強さで押します。
- 圧迫の速さは大人と同様1分間に100回です。

### ●1歳未満



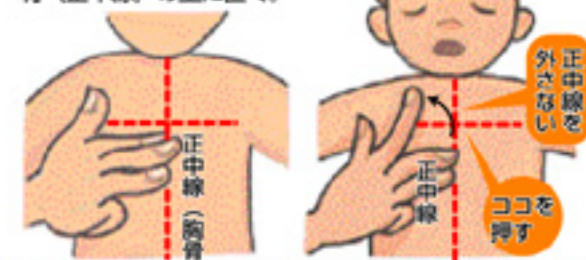
### ●1~8歳



### ●圧迫する位置

●左右の乳頭を結ぶ線の中心の直下に右手の人さし指を置き、中指と薬指を人さし指にそろえて胸骨（正中線）の上に置く。

●人さし指を持ち上げ、中指と薬指で胸骨を押す。



## 3 行う回数

- 子どもは心臓マッサージ5回と人工呼吸2回を繰り返して行います。
- 自分一人しかいなければ、8歳未満の子どもの場合はまず1分間心肺蘇生法を行ってから119番通報します。

みんなで  
学ぼうよ



# 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。



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.29

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

●発行 SUMMER 2002●

# 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、助けを呼びます。他に人がいれば、119番通報してもらいます。自分1人しかいない場合は、119番通報を優先します。

持ち運び可能な子機から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可能性があります。住所、症状をはっきり言いましょう。



## 2 呼吸の確認

救命処置がしやすい体位、位置に、倒れている人を移動します。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、片手を顔にあてて、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。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効です。

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。

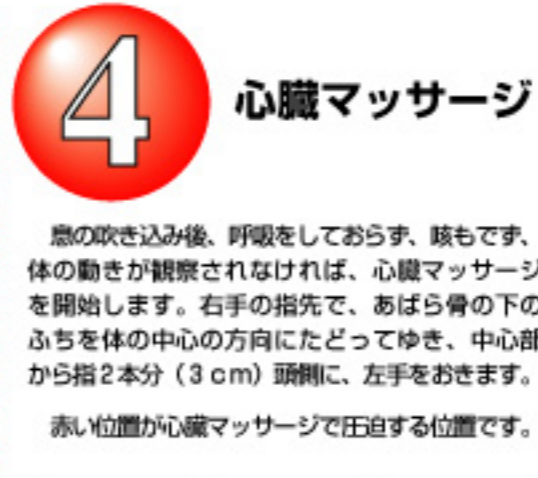


## 3 口対口の人工呼吸

呼吸を確認して、呼吸をしていなければ、顔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。2秒ゆっくり息を吹き込みます。吹き込む量はコップ2~3杯です。(500~800ml) 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。

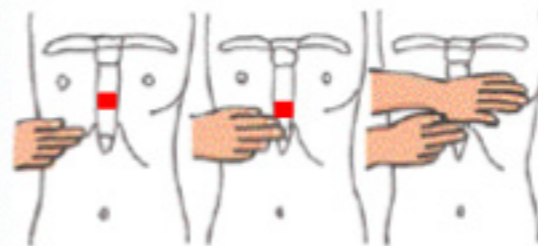
### おぼえておく役に立つ 心肺蘇生法のABC

- 意識のないときは **A**IRWAY 気道確保
- 呼吸をしてないときは **B**REATING 人工呼吸
- 脈が止まっているときは **C**IRCULATION 心臓マッサージ



## 4 心臓マッサージ

息の吹き込み後、呼吸をしておらず、咳もせず、体の動きが観察されなければ、心臓マッサージを開始します。右手の指先で、あばら骨の下のふちを体の中心の方向にたどってゆき、中心部から指2本分(3cm) 頭側に、左手をおきます。赤い位置が心臓マッサージで圧迫する位置です。



左手を下にして右手を上に乗せて手を組みます。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3.5cm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。腰を基点に前方に体重をかけるように圧迫します。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15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。

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。

●応急手当講習会申し込みの窓口

京都市消防局

北消防署 491-4148  
中京消防署 841-6333  
下京消防署 361-4411  
西京消防署 392-6071

上京消防署 431-1371  
東山消防署 541-0191  
南消防署 681-0711  
伏見消防署 641-5355

左京消防署 723-0119  
山科消防署 592-9755  
右京消防署 871-0119  
醍醐消防分署 571-0474

京都府消防本部

舞鶴市消防本部 0773-66-1090  
宇治市消防本部 0774-20-8760  
京都中部広域消防組合消防本部 0771-22-9580  
乙訓消防組合消防本部 075-952-0119  
八幡市消防本部 075-981-4119  
久御山町消防本部 075-631-1515  
精華町消防本部 0774-94-5119

福知山市消防本部 0773-24-0119  
綾部市消防本部 0773-42-0119  
宮津与謝消防組合消防本部 0772-46-6119  
城陽市消防本部 0774-54-0113  
京田辺市消防本部 0774-63-1125  
相楽中部消防組合消防本部 0774-72-2119  
丹後広域消防組合消防本部 0772-62-0119

日本赤十字社京都府支部 075-541-9326 (事業推進課救護係)

●WEB関連情報

救急蘇生ホームページ <http://ghd.uic.net/CPR/index-j.html>  
日本赤十字社ホームページ <http://www.sphere.ad.jp/redcross/kyukyu/kyukyu.html>

消防庁ホームページ <http://www.fdma.go.jp/html/ilife/tempo.html>  
京都市消防局ホームページ <http://www.city.kyoto.jp/shobo/main.html>