

◆ 心肺蘇生法

利用者が倒れて意識が無くなり、呼吸や脈が停止した時には心肺蘇生法が必要です。
その内容について順を追って説明します。

なお、当方は専門家ではありませんからこの一連のページは参考・予備知識という程度にとどめておいて、専門家の直接の指導かそれに準ずるもので勉強してください。

1. 状態のチェック

まず大切なのは意識があるかどうかの確認。

耳元で声をかけながら肩など負傷していない部位を軽く叩く。

この時身体を揺すったり、動かしたりしないこと。

意識があれば、利用者さんの状況を聞き必要な応急手当をする。

反応がないか異常な時はときは危険。

同時に顔色や外傷等も見ておく。

2. 助けを要請

意識がなければ大声で助けを求め、スタッフを呼ぶ。

3. 気道の確保

口の中を確認し、食べ物や吐物がないか見る。あれば取り除く。

気道を確保するには、片手を額に、もう一方の手の人差し指と中指をアゴ先にあて、

持ち上げる（下図を参照）。

指であごの下の柔らかい部分を圧迫しないこと。また、頭を無理に反らせないこと。

首の怪我が疑われる場合は、両手で下アゴのみを引き上げる。頭部を強く反らさないこと。



気道の確保 と 呼吸の確認



首の怪我がある場合の 気道の確保

4. 呼吸の確認

気道を確保した状態で、口や鼻に耳をできるだけ近づけ、息の音を聞くとともに、
頬で息を感じられるかどうかをみる。

胸や腹部が動いているかどうかを見る（一番上の図を参照）。

異常や呼吸が弱い時は危険。この確認は5～10秒で調べる。

意識はないが充分呼吸をしている場合、回復体位（側臥位）をとらせる。



手を顎の下に
仰向けにならないように肘・膝を直角に曲げる

回復体位(側臥位)

5. 人工呼吸

呼吸がないときは人工呼吸を始める。

気道を確保した状態のまま、額に当てていた手で鼻をつまみ鼻孔を塞ぐ。

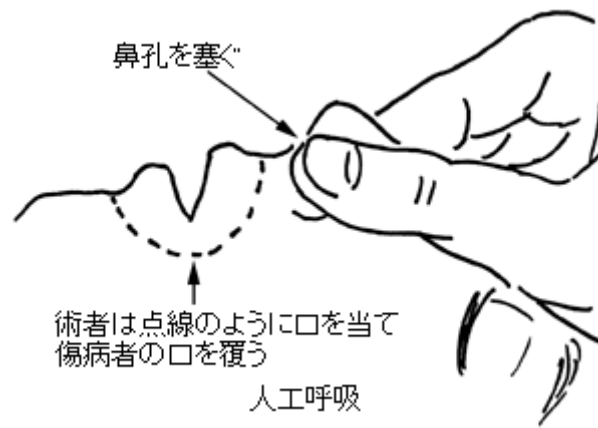
術者は大きく口を開けて傷病者の口をすっかり覆い、空気が漏れないように息を吹き込む。

吹き込む要領はゆっくりと（2秒かけて）傷病者の胸が軽く膨らむ程度まで。

吹き込んだ後、傷病者の呼気と胸の動きを確認する。

以上を2回続けて行なう。

うまくできなかったときは、もう一度気道確保から。



6. 循環の確認

上記 4 の方法で呼吸を確認する。呼吸していれば必ず心臓は動いている。

人工呼吸は無理矢理空気を入れることなので、拒否反応があり、むせるものである。

従って身体に何らかの動きが見られたり咳ができれば心停止ではない。
これらの徴候が見られなかったり、明らかでない場合は循環のサインがないと判断し、
直ちに心臓マッサージをする。

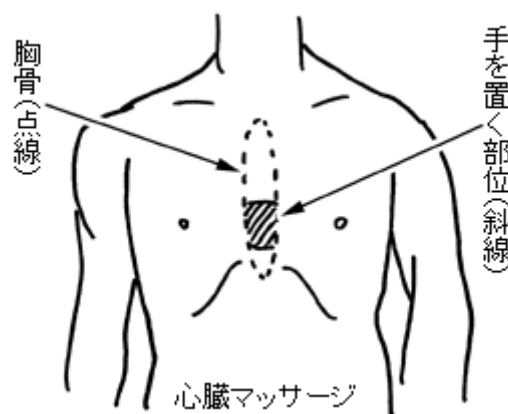
7. 心臓マッサージ

循環のサインがないということは心臓が停止しているということなので、

直ちに心臓マッサージをしなければならない。

心臓マッサージの手を置く位置は、肋骨の下端に沿って胸の中央まで行き、

そのポイントに並べるように手の付け根を置くとそこが圧迫部位となる(下図を参照)。
大まかには、ミゾオチから指 1 本分上、あるいは左右の乳首の中間、胸骨の下半分の位置



この部分に一方の手のひらの付け根(下の写真を参照)をあてがい、

他方の手をその上に重ねる。

肘をまっすぐに伸ばして、体重をかけて、

垂直に手のひらの付け根で胸が 3.5~5 センチ下がるように圧迫する(下図を参照)。



心臓マッサージ

顔を見て様子を見ながら 1 分間に 100 回の速さで 15 回圧迫する。(3 秒に 5 回の速さ)

8. 心肺蘇生法

上記 7. までに循環のサインが見られない、あるいは不完全な場合は以下を行なう。

人工呼吸を 2 回行なう。(1 回の吹き込みに 2 秒かけ、5 秒に 1 回のペースで行なう。)

心臓マッサージを 15 回行なう。

この人工呼吸と心臓マッサージを繰り返し、4 度目の人工呼吸のあと、

循環のサインを確認する。循環のサインは 10 秒以内に調べる。

循環のサインがなければこの人工呼吸と心臓マッサージを繰り返し、

2~3 分ごとに循環のサインの有無を調べる。

もし、循環のサインが見られて呼吸が不十分なときは人工呼吸だけ続け、

十分な呼吸があれば気道を確保しつつ回復体位にする。

循環のサインが見られなければ、救急隊が来るまで人工呼吸と心臓マッサージを繰り返す。