

# 人が突然倒れたら 何をしておられますか？

## 応急手当の実施率 35.3%

**最も多い！**  
 「やり方がわからなかった」 **44.9%** > 「必要性を感じなかった 19.6%」「自信がなかった 8.7%」  
 「他に人がいたから 13.2%」「責任を取りたくなかった 0.5%」

迅速な行動と応急処置によって救命率は上がり、予後も良くなると言われています。さあ、万が一に備え応急手当を身につけましょう(●)ω6)。

**手順1 意識があるか確認**

**手順2 119番通報とAEDの手配**

**子どもの場合**  
 救助者が1人だけの場合は、まずは心肺蘇生を2分間実施してから、119番通報。  
 1歳以上の場合はAEDも手配。

**手順3 気道を確保する**

片手で傷病者の額を押さえながら、もう一方の手の指先をあごの先端に当てて持ち上げます。

心肺停止の状態は、舌根沈下といって舌が喉を塞いでいる状態です。

何らかの原因で心臓の動きがとまったら一番にダメージを受けるのは、**脳！！**  
 脳が酸素なしで生きていられる時間 **わずか3~4分**

**119番を受けてから救急車の到着平均6~7分**

※ 救助が一人の時は **蘇生より119番が先 (成人の場合)**

**必ず鼻をつまんで行き、胸が膨らむのを確認する。うまくいかない場合は気道が確保されていない事が考えられるので気道をしっかり確保し直す。また、異物による気道内の閉塞の場合は、取り除く。**

**手順4 呼吸を確認する**

普段どおりの息 (正常な呼吸) があるかないかを「見て、聴いて、感じる。」

正常な呼吸がない場合は…

シャツは脱がせようとせず、はさみで裁断する。パットは密着しないと意味がないので、毛や汗で張りにくい時は、あらかじめキットで入っている剃刀やタオルを利用する。

蘇生中に体を動かす、咳をするなどの兆候が見られたら、呼吸・心拍が再開したものと考え中止してよい。

**●心臓マッサージの仕方●**

- ① 圧迫部位に手を置き、もう一方の手を重ねる。
- ② 下の手のひらの付け根に体重をかける。
- ③ 肘は伸ばし垂直に圧迫する。

圧迫は胸骨が**4~5cm**沈むくらい

**手順5 人工呼吸を2回 (1回1秒かけて吹き込む)**

**子どもの場合**  
 乳児 (生後12ヶ月くらいまで) への人工呼吸は、乳児の口と鼻を同時に、自分の口に含んで行います。

人工呼吸を行うさいには、できるだけ感染防護具をお使いください。感染防護具を持っていない場合、持っていないが準備に時間がかかりそうな場合、口と口が直接接触することに躊躇がある場合などは、人工呼吸を省略して心臓マッサージ (胸骨圧迫) に進んでください。ただし、窒息や溺水の場合は、人工呼吸を行うようにしてください。

ちょっとその前に「あなたの責任はどうなるの???!」  
 結果責任について心配な方も多いと思います。ここでは法的な説明します。

**刑法(第37条)**  
 他人の生命が危機に瀕している場合、その人を救おうと善意で行動した結果に対し、刑事責任は問わない

**民法(第698条)**  
 他人の生命が緊急の危機に瀕している場合、その人を救おうと行動した場合、悪意及び重大な過失がない限り、その結果に対して損害賠償など民事上の責任を負わない

良心の赴くまま勇気を持って近寄り手をさしのべて!

**手順7 AEDが到着したら**

AEDは、心停止した心臓に電気ショックを与え、心臓の拍動を正常に戻す救命器具です。電源をいれて (ふたを開けると電源が入る機種もあります) 電極パッドを装着し、音声ガイドに従ってください。どなたにも簡単に扱えます。

除細動ボタンを押すときは、「みんな離れて」と声を出し、手振りも使って離れるように指示します。

**電気ショック後、ただちに手順6 心肺蘇生を再開します**

**子どもの場合**

- 1歳未満の患者に対しては、AEDは使用しません。
- 「小児」(おおむね1歳から8歳未満まで) に対してAEDを用いる場合は、小児用パッドを使います。イラストを見れば、成人用と判別できます。
- 小児用パッドが無い場合は、成人用パッドで代用します。パッド同士が重ならないようにしてください。

**手順6**

左右の乳頭を結ぶ線と体の中心線の交差点 (この裏に心臓があります)

心臓マッサージ (胸骨圧迫) を30回 (1分間に100回のテンポで) + 人工呼吸を2回 (1回1秒かけて吹き込む)

これを交互に繰り返す

**子どもの場合**  
 乳児 (生後12ヶ月くらいまで) の場合は、2本指で押します。圧迫部位は、救助者の指2本を乳児の二つの乳頭を結ぶ線の少し足側になります。