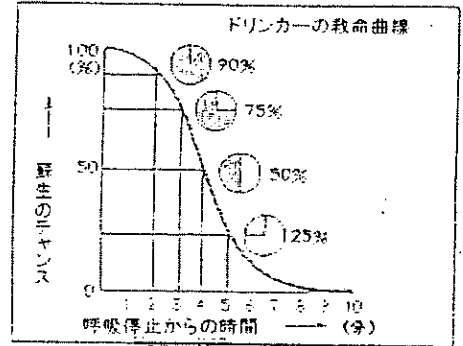


た ま な ん 多摩南ミニ通信

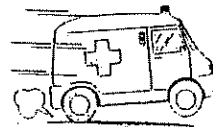
(助)東京都保健医療公社
多摩南部地域病院
地域医療連携室第34号
平成12年 9月 1日発行

「いざというとき」のために

心肺蘇生とは、停止した心臓の機能と呼吸の機能を蘇生させる応急手当のことをいいます。心肺蘇生を早くすればするほど蘇生する割合が高くなり、逆に、遅ければ遅い程死亡する割合が高くなります。(ドリンカーの救命曲線参照)一方、救急車が119番通報を受けてから現場に到着するまでの全国平均所要時間は5~6分です。また脳が酸素なしで生きていられる時間はわずか3~4分と言われています。この為にもまず救急事故現場に居合わせた「あなた」の応急手当が必要とされるのです。



容態が悪くなったら、あわてずに!!



救急車は、**119番**です!
あわてず、あせらず、落ち着いて呼びましょう。

まず、症状の確認を行います。

- 1.意識はどうか? → 呼びかけに反応しますか。(乳児の場合は、足の裏を刺激します。)
- 2.呼吸をしているか? → 呼吸が浅く速くなっていませんか。
- 3.脈拍があるか? → 大人は頸動脈(のどのわきの動脈)、乳幼児は、腕や股の動脈で確認します。

意識がなければ…とっさのときのABC

すぐに救急車を呼ぶとともに心肺蘇生を開始します。(乳・幼児への心肺蘇生法は大人とは違うことをご存知ですか?同じ要領で行うと、肺が破裂したり、肋骨が折れてしまう危険もあるのでそれぞれの場合をご紹介します。)

A 気道の確保 (air way)

乳児

大人



- ①頭を掌ではさみ手首を返す。
- ②布(タオルでも可)を肩甲骨の下にはさみ安定させる。

あごの先を引き上げ頭を後ろに反らせる
空気の通り道が開いて、空気が入る。

B 人工呼吸 (breathing)

適切な気道の確保を行ったにもかかわらず呼吸しない場合は早急に人工呼吸を行います。

乳児⇒



乳児の口と鼻を同時にふさいで(口対口鼻法)、胸が軽く膨らむ程度を3秒に1回の割合で吹き込む。



口角の位置に注目

大人⇒

5秒に1回の割合で胸が軽く膨らむまで、息を吹き込むことを繰り返す。

(鼻をつまみ、大きく口を開けて静かに1回、息を吹き込む。抵抗なく息が入ればもう1回1.5~2秒かけて息を吹き込む。)



C 心臓マッサージ (circulation)

呼吸もなく心臓も止まっている場合は心臓マッサージを行います。

乳児⇒

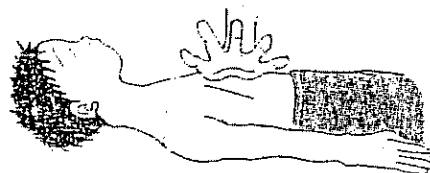


左右の乳頭線と胸骨の交わる点を始点に指を置き最初の1本を完全に浮かし、他の指2本で1分間に120回の割合で圧迫する。



×印より指1本ぶんへそ寄りに

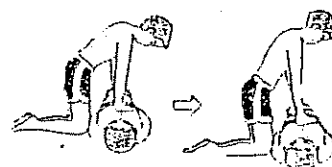
幼児(10歳以下)⇒



胸骨の下半分の中央に片手をあて、2.5~3cm程度沈むように垂直に1分間に80~100回の割合でマッサージする。

大人⇒

両腕をまっすぐに伸ばし、上半身の体重をかける。



身体を起こして力を抜く。

幼児と同じ部位に両手の掌のつけねを重ね、3.5~5cm沈むように垂直に1分間に80~100回の割合でマッサージする。