

## 5. 人工呼吸の手順

### ①気道の確保

空気の通り道を開きます。

- 手を額におく
- 反対の手の指先を、あご先に当てる
- あご先を持ち上げながら頭を後ろにそらす



### ②人工呼吸

#### 【成人の場合】

気道を確保したまま

(1)鼻を軽くつまむ

(2)息を吹き込む

空気がもれないように、自分の口を大きく開けて、傷病者の口を覆い1回あたり約1秒かけて、傷病者の胸が軽く膨らむ程度を吹き込みます。

鼻をつまむのは人工呼吸のために吹き込んだ空気が鼻からもれるのを防ぐため。



これを2回繰り返す

人工呼吸が困難な場合、又は、人工呼吸のやり方に自信がない場合や人工呼吸を行うのにためらいがある場合は、人工呼吸を省略して胸骨圧迫だけを行ってください。



### ③胸骨圧迫と人工呼吸を繰り返す

胸骨圧迫と人工呼吸を30:2の比率で繰り返します。



胸骨圧迫を 30 回



人工呼吸を 2 回

※「反応」や「普段どおりの息」のある傷病者に電気ショックを行うことはできません。

## 6. AED が到着すれば

### ①AED の電源を入れる

機種によりふたを開けると自動的に電源の入るものもある。その後は AED の音声メッセージに従い行動する。



AED の電源を入れる

### ②電極パッドを貼る

### ③「離れて」の音声メッセージに従う

### ④「電気ショックが必要です」と音声メッセージがあった場合、電気ショックを行う

電気ショックを行ったあとや「ショックは不要です」などの音声メッセージがあった場合は、胸骨圧迫と人工呼吸を続けてください。

### AED とは、

自動体外式除細動器の略称で、簡単で安心・安全に電気ショックを行うことができるように作られた医療機器です。平成 16 年 7 月から医師や救急救命士以外の方でも AED を用いて電気ショックを行うことが認められました。元気だった人が突然倒れ、心臓が止まった場合、直ちに AED を使用した電気ショックや心肺蘇生を実施すれば、救命の可能性が高くなると言われています。

## ファーストエイド(その他の応急手当)

### ● 出血

#### 【傷口を直接圧迫】

傷口にきれいなガーゼやハンカチを当て、強く押さえ、直接圧迫する。



### ● やけど

すぐにきれいな流水で冷やす。

衣服の上からやけどしたときは、衣服ごと冷やす。水ぶくれは、雑菌が入るためつぶさないように。

### ● 骨折

身近なもので固定する。例えば、新聞、雑誌、ダンボールや、傘、ものさし、つえなどを利用する。

固定する位置(角度)は、傷病者の最も痛みの少ない位置とする。

### ● ひきつけ

(1)衣類をゆるめる。

(2)横向きにねかせ、口の中にたまった液などを外に出やすくする。

(3)熱が高いときは頭や首、脇の下を冷やす。

### ● のどに物がつかえたとき

#### 【背部叩打法】

手のひらで背中を強く数回たたく。



乳児以外の場合



乳児の場合

#### 【腹部突き上げ法】

一方の手で握りこぶしを作り、その親指側をへその上方でみぞおちのやや下方に当てます。もう一方の手で握りこぶしを握り、素早く手前上方に引き上げてください。



※反応がない場合や妊婦、1歳未満の乳児には行わないでください。

応急手当の練習は誤った方法で行うと危険がともないますので、応急手当講習会などで、指導者から十分に訓練を受けておきましょう。

大阪市では、たいせつな命を助けるために AED の使用方法を含めた応急手当の講習会を開催しています。詳しくは大阪市消防局ホームページをご覧ください。

### 大阪市消防局ホームページ

アドレス▶ <https://www.city.osaka.lg.jp/shobo/>



**ボジョレーに応急手当を学ぼう!!**  
(いつでも・どこでも・楽しんで)  
<https://119aed.jp> にアクセス!