

人が倒れたときの応急手当

落ち着いて傷病者の状態を観察して、症状に適した応急手当をすることがたいせつです。大阪市では応急手当の方法などを身につけるための講習会を開催しています。

心肺蘇生の手順

評価

行動

反応をみる

反応がない

119番通報とAEDの手配

呼吸をみる（胸や腹の動きをみる）

普段どおりの息をしているか？

している

回復体位

様子を見守りながら救急隊等の到着を待つ

していない

ただちに胸骨圧迫を開始する。

（AEDを装着するまで、救急隊等に引き継ぐまで、または傷病者が動き始める、息をしはじめるまで続ける）

※人工呼吸ができる場合は30：2で胸骨圧迫に人工呼吸を加える。
※人工呼吸ができないか、ためられる場合は胸骨圧迫のみを行う。

AED到着

※AEDが到着した場合は、AEDの操作を優先して行う。

①電源を入れる ②電極を装着する

心電図解析

電気ショックが必要か？

必要あり

電気ショック1回実施。その後、直ちに胸骨圧迫を再開（2分間）。可能であれば人工呼吸を加える。

必要なし

直ちに胸骨圧迫を再開（2分間）。可能であれば人工呼吸を加える。

AEDの音声メッセージに従う

※救急隊等に引き継ぐまで、または傷病者が動き始める、息をしはじめるまで繰り返す。

1. 反応をみる

- 周りの安全を確認しながら傷病者に近づきます
- 呼びかける
- 軽く肩をたたいてみる

呼びかけても、肩を軽くたたいても動きや返事がないときには、反応がないと判断します。

2. 119番通報とAEDの手配

- 助けを呼び、人を集める
- 集まった人に119番通報やAEDを持ってくるように依頼する

3. 呼吸をみる

- 傷病者を仰向けにする
- 傷病者の胸や腹部の動きをみる

呼吸の確認は、10秒以内に行ってください。普段どおりの息をしていなければ、「呼吸なし」と判断します。

しゃくりあげるような不規則な呼吸（死戦期呼吸）も「呼吸なし」と判断します。

4. 胸骨圧迫

【成人の場合】

①押さえる位置

胸の真ん中（胸の左右の真ん中で、かつ上下の真ん中）

②手の組み方

両腕で圧迫するために両手を重ねて、両肘を伸ばす。



③押さえ方

指先を傷病者の胸から離し、掌の付け根で押さえる。傷病者の胸を少なくとも5cm押し下げ、胸が元の高さに戻るように十分に圧迫を解除します。

下になる方の手の指は、胸から離す。

④1分間に少なくとも100回のテンポで圧迫する

傷病者が動き出す、普段どおりの呼吸をはじめ、または救急隊などに引き継ぐまで続けてください。



次のページへつづく

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、感染防止用具がない場合や準備に時間がかかる場合は、人工呼吸を省略して胸骨圧迫を行ってください。



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AEDを使用することはできません。

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。



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。

けがをしたときの応急手当

● 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、バットや、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】

片手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。詳しくは最寄りの消防署までお問い合わせください。

大阪市消防局ホームページ

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



ポ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)
<http://119aed.jp> にアクセス!