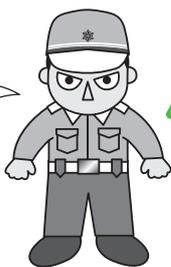


あなたの大切な人が
突然のけがや病気におそわれたら
どうしますか？



心肺蘇生法 について

救急車が到着するまでには、全国平均で約6分、松前町では約5分かかります。もし呼吸が止まったり、心臓が止まってしまった時に、救急車が到着するまで手をこまねいて見ていたら、大切な命を救うことはできません。

呼吸や心臓が止まってしまうような重篤な状態の場合は、救命手当をはじめとして、早い通報、救急救命士による除細動（電気ショック）、救命救急センターなどによる高度救命処置が途切れることなくスムーズに行われることが救命のためには必要です。

今回は応急手当の中で特に重篤な状態の人に対する心肺蘇生法の基礎をお知らせします。

心肺蘇生法の手順

①意識を調べる

傷病者に近づき、耳もとで「大丈夫ですか。」と呼びかけながら肩を軽くたたき、反応を見る。

②助けを呼ぶ

意識がなければ大きな声で助けを呼び、救急車を呼んでもらう。

③気道の確保

片手を額に当て、もう一方の手の人さし指と中指の2本をあご先に当て持ち上げる。(図1)

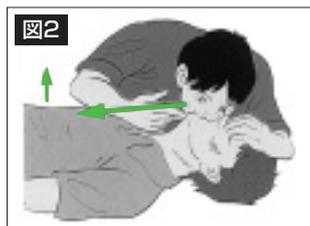


④呼吸を調べる

気道を確保した状態のまま、自分の頬を傷病者の口、鼻に近づけ、呼吸音、胸腹部の上下の動き、頬に感じる吐息を10秒以内で調べる。

⑤人工呼吸

呼吸がなければ人工呼吸を開始する。気道を確保したまま額に当てた手の親指と人さし指で傷病者の鼻をつまみ、口を大きくあけて傷病者の口を覆い、空気が漏れないように息をゆっくりと2回吹き込む。吹き込みは体重1kgあたり10mlを2秒かけて(例：体重50kgの人の場合500ml)吹き込む。(図2)

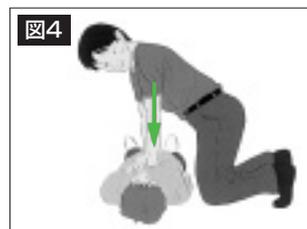


⑥循環のサインを調べる

呼吸や咳をしているか、体に何らかの動きがあるかを10秒以内で調べる。

⑦心臓マッサージ

循環のサインがない場合は、直ちに心臓マッサージを開始する。図3に示した部位を、垂直に、1分間に約100回のリズムで約4cm圧迫する。(図4)



⑧心肺蘇生法の継続

15回の心臓マッサージと2回の人工呼吸のサイクルを救急隊到着まで繰り返す。(図5)



以上が心肺蘇生法の基本的な流れです。ここに示した数値などは成人(8歳以上)を対象としたものなので、ご注意ください。

なお、詳しく知りたい方や新生児や乳児、小児を対象とした心肺蘇生法を知りたい方は気軽に松前消防署救急係までお問い合わせください。

また、松前消防署ではいつでも普通救命講習を受け付けています。

あなたのさしのべる手が、尊い生命を救います。

お問合せ先 松前消防署救急係 ☎ 984-3404