

## 心肺蘇生法

### ①周囲の安全確認・意識確認

#### ●周囲の安全確認

傷病者の周りの安全を確認し、道路上など危険な場所の場合は、安全な場所に移します。

#### ●意識確認

「大丈夫ですか」など、耳で問いかけながら、肩（鎖骨の辺り）を叩き、意識の有無を確認します。



呼びかけに反応がない場合

### ②大声で助けを呼び、119番通報の手配を依頼する

協力者に119番通報をし、救急車の手配をしてもらいましょう。近くにAEDがあれば持ってきてもらいます。誰もいなければ、まず119番通報を行います。

☆一人でやろうとせず、周りの人の協力を受けましょう。



### ③呼吸の確認

見た範囲で規則的で正常な呼吸をしているかを10秒以内で確認します。(普段どおりの呼吸があれば横向きにして気道を確認し、救急車を待ちます。)

不自然な呼吸(しゃくりあげるようなゆっくりとした不規則な呼吸など)は心停止の可能性が高いので、見逃さないようにしましょう。

☆正常な呼吸の確認が10秒以内でできない場合は、「呼吸なし」と判断します。



### ④心臓マッサージ(胸骨圧迫)

胸の真ん中に手の付け根を置き両手を重ねて、肘を真っすぐ伸ばし、少なくとも1分間に100回以上の速さ(5秒間に8回以上)で、胸が少なくとも5cm沈む程度(小児・乳児は胸の厚さの約3分の1)、30回強く圧迫をします。

☆周りに協力者がいる場合は数を数えてもらったり、疲れたら交代してもらいましょう。強く、速く、中断しないことが重要です。



血液などにより感染の危険がある場合や訓練を受けていない場合はAEDが到着するまで、心臓マッサージを続けます。

約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を2回吹き込みます。



### ⑤気道確保・人工呼吸

#### ●気道確保

傷病者を仰向けに寝かせた状態で片方の手で額を押さえながら、もう片方の人差し指と中指で顎を上を持ち上げます。(口の中に異物があれば除去します。)

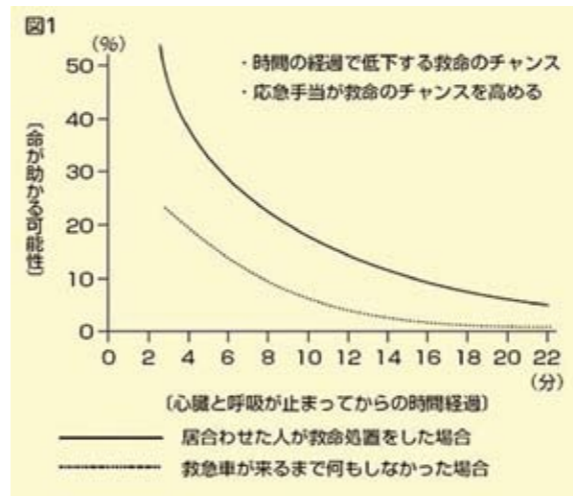
#### ●人工呼吸

額に当てている手の親指と人差し指で鼻をつまみ、胸部がふくらむよう息を約1秒吹き込みます。(できるだけ感染防護具を使ってください。)

2回繰り返し、心臓マッサージを再開します。

☆心臓マッサージ30回と人工呼吸2回を交互に繰り返します。

救急車が到着し救急隊員に引き継ぐまでは、正常な呼吸や目的のある仕草など、明らかに心拍再開と判断できる反応があるまでは、心臓マッサージを続けます。



**特集**  
**あなたの対応が命を救う**  
 ～9月9日は救急の日～

「救急の日」は救急業務と救急医療について、皆さんに正しく認識してもらいたいという願いを込めて定められました。救急現場に居合わせたとき、迅速な対応が傷病者の救命率を大きく左右します。もし傷病者の心肺が停止した場合、命が助かる可能性は時間の経過とともに低くなります。救急車の現場への到着時間は平均8・3分(全国平均)とされており、救急車が到着するまでの対応がとても大切です。(図1参照)

今月は救うことができる命を守るため、心肺蘇生法を紹介します。

**AEDとは?**  
 最近では多くの施設にAEDが備え付けてあります。AED(自動体外式除細動器)とは、けいれんし、血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。AEDの使用と併せて、心臓マッサージや人工呼吸を行うことで一人でも多くの人を救うことができます。



## Contents

- 2 もくじ
- 3 あなたの対応が命を救う ～9月9日は救急の日～
- 4 納涼祭流し踊り大会
- 5 第11回町民体育祭夏季大会
- 6 すくーるらいふ(竜北西部小学校)
- 8 氷川町教育研究会「ICT研修会」
- 9 町営住宅補充入居者募集のお知らせ
- 10 氷川町竜北物産館開業14周年
- 11 人材育成制度
- 12 ひかわスポーツクラブだより!! / 八火図書館だより
- 13 まちのトピックス!
- 16 けんこうだより
- 17 こころの健康コーナー / 認知症キャラバンメイトだより
- 18 立神峡だより
- 19 町民文芸
- 20 暮らしの情報
- 24 伝言板/ひとのうごき/氷川町の火災・救急件数
- 25 9月カレンダー
- 26 ひかわっ子写真館/編集後記



ヒマワリは漢字で「向日葵」と書くように、常に太陽に顔を向けて育つように思われていますが、その習性は蕾の時期だけで、花を咲かせると太陽の登る東を向いているとのこと。花を咲かせたヒマワリは皆、同じ方向を向いて整列しているように見えました。

(8月15日撮影)