

～心肺蘇生法の手順～

1. 肩をたたきながら呼びかける。(意識確認)



『大丈夫ですか？わかりますか？わかりますか？』
と倒れている人の顔を見ながら呼びかけをする。

※呼びかけた際に倒れている人が**目を開けたり、痙攣のような動作**などがあれば『**反応あり**』と判断します。反応があれば**倒れている人の訴え**を聞き、必要な応急手当をしましょう。

また、上記に示したことがなければ『**反応なし**』と判断します。

2. 反応がなかったら周りに大きな声で助けを求める。

・反応がなければすぐに、大きな声で

『**誰か来て下さい！人が倒れています！**』

と周りの人たちに助けを求めてください。

・協力者が来たら、『**あなたは119番へ通報して**

下さい！』『**あなたはAEDを持って来て下さい！**』

と依頼をします。

※協力者が来なかった場合は、まず自分で119番してAEDが近くにあることがわかればとりに行ってください。

・119番通報すると、救急隊が現場に到着するまでの間、救急隊員が次の手順を指導してくれますので落ち着いて指導内容を聞き手当を行ってください！



3. 呼吸の確認



・次のことが確認とれれば『**普段どおりの呼吸なし**』と判断します。

1. **胸や腹部の動きがない場合**

2. **約10秒間確認しても呼吸状態がわからない場合**

3. **しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸がみられる場合**

4. 胸骨圧迫

・倒れている人が**普段どおりの呼吸がない**ことを判断したら、**ただちに胸骨圧迫を開始**して全身に**血液を循環**させます。



・胸骨圧迫時の姿勢は、肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、**垂直に圧迫**しその時に胸が**少なくとも5cm**沈むほど強く圧迫してください。

- ・1分間に**少なくとも100回の速いテンポで30回連続**して絶え間なく圧迫してください。
- ・圧迫と圧迫の間は、**胸がしっかり戻るまで**十分に力を抜きましょう。

5. 人工呼吸(口対口人工呼吸)



30回の胸骨圧迫が終わり次第、人工呼吸を行います。

①気道確保(頭部後屈あご先拳上法)

片手を額に当て、もう片方の手の**人差し指と中指の2本**をあご先(骨のある硬い部分)に当て、**頭を後ろにのけぞらせ(頭部後屈)、あご先をあげます。**(あご先拳上)※指で下あごの柔らかい部分を強く圧迫しないようにします。

②人工呼吸

・気道確保をしたまま、額に当てた手の**親指と人差し指**で鼻をつまみます。

・口を大きく開けて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を**約1秒**かけて吹き込みます。傷病者の**胸が持ち上がる**のを確認します。

・1回入れ終わったら、**1度口を離してから再度同じ要領**で吹き込みます。

・2回の吹き込みでいずれも胸が上がるのが理想ですが、もし胸が上がらない場合でも吹き込みは**2回まで**とし、**すぐに胸骨圧迫を開始**して下さい。

・人工呼吸で胸骨圧迫は中断しますが、なるべくその**時間は短く**して下さい。



・感染防護具(**一方向弁付き感染防止用シート**又は**人工呼吸用マスク**)を持っていると感染を防ぐことができます。

・もし、人工呼吸をやる際に**顔や口から出血している場合、口と口を直接接触させて人工呼吸をせず、胸骨圧迫のみを継続**して下さい。

⑥. 心肺蘇生(胸骨圧迫と人工呼吸)の継続

- ・胸骨圧迫を**30回連続**して行った後に、人工呼吸を**2回**行います。
- ・この胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ(30:2のサイクル)を救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けて下さい。
- ※もし周りに協力者がいるならば、**1~2分程度**を目安に交代で胸骨圧迫を行って下さい。

| 胸骨圧迫30回 | 人工呼吸2回 |
|------------------------------|---------------------|
| ・胸の真ん中(胸骨の下半分)を圧迫 | ・口対口で鼻をつまみながら息を吹き込む |
| ・強く(少なくとも胸が5cm沈み込むまで) | ・胸が上がる程度 |
| ・速く(少なくとも1分間に100回のテンポ) | ・1回約1秒間かけて |
| ・絶え間なく(30回連続) | ・2回続けて試みる |
| ・圧迫と圧迫の間は力を抜く (胸から手を離さずに) | ・10秒以上かけない |

○心肺蘇生を中止するのは次の場合です

- ①救急隊に心肺蘇生を引き継いだとき(救急隊が到着しても慌てて中止せずに、救急隊の指示に従って下さい。)
- ②心肺蘇生を続けているうちに傷病者が**目を開けたり、普段どおりの呼吸をし始めた**場合。

～AEDの手順～

7. AEDの到着と準備

①AEDを傷病者の近くに置く

・AEDを傷病者の近くに置きます。ふたを開けると自動的に電源が入りますので音声に従って操作して下さい。



②電極パッドを貼る

・電極パッドは、**胸の右上(鎖骨の下)**及び**胸の左下側(脇の5～8cm下)**の位置に貼り付けます。(貼り付ける位置は電極パッドにも標記されているのでそれに従って下さい。)
・電極パッドを貼り付ける際にも、可能であれば胸骨圧迫を継続して下さい。
・電極パッドは、肌との間を作らないよう、しっかりと貼り付け、アクセサリなどの上から貼りつけないように注意して下さい。

・小学生以上には成人用の電極パッド(成人用モード)を使用し、未就学児には小児用の電極パッド(小児用モード)を使用して下さい。※成人には小児用パッド(小児用モード)はしないで下さい。

8. 心電図の解析

9. 電気ショック

・電極パッドを貼り付けると【体に触れないで下さい。】などの音声メッセージが流れ、自動的に心電図の解析が始まりますので、その際『皆さん、離れて下さい!』と注意を促し、周囲にいる人たちが傷病者から離れて触れさせないで下さい。

・自動的に充電が始まります。充電が完了すると、通電ボタンが点滅するので再度、周囲の人に注意を促し、確認してから点滅している通電ボタンを押します。

・電気ショックが完了すると、音声メッセージで【ただちに胸骨圧迫を開始して下さい】と音声流れますので、これに従って胸骨圧迫を再開して下さい。



～パッド貼る際の注意点～

・傷病者の体が濡れている場合は、タオル等で拭いてからパッドを張って下さい。
・ペースメーカー、薬剤貼付など体に埋め込まれていたり、貼られている場合があるので、ペースメーカーの場合は少しずつパッドを貼り、薬剤貼付の場合はそれをはがして体を拭いてから電極パッドを貼ります。



■119番通報の流れ



三宅島で一般の加入電話(家庭にある電話機)、IP告知端末(電話⑥1271)、携帯電話若しくは公衆電話などで119番通報しますと、**三宅村消防本部**につながります。

火事の場合

消防本部 「もしもし119番です。火事ですか？救急ですか？」

通報者 「火事です！！」

消防本部 「場所はどこですか？」

通報者 「〇〇地区の〇〇〇〇番地です！」

消防本部 「近くに何か目標物がありますか？」

通報者 「〇〇商店のところを右(左)に入った道の2軒目の家です！」

消防本部 「何がどのくらい燃えていますか？」

通報者 「家が勢いよく燃えています！」

消防本部 「逃げ遅れた人はいますか？」

通報者 「いいえいません。」

消防本部 「あなたの名前と今かけている電話の番号を教えてください。」

通報者 「私は〇〇太郎です。電話番号は〇ー〇〇〇〇です。」

消防本部 「わかりました。すぐに消防隊が向かいます。サイレンが聞こえたら誘導をお願いします。」

救急の場合

消防本部 「もしもし119番です。火事ですか？救急ですか？」

通報者 「救急です！！」

消防本部 「場所はどこですか？」

通報者 「〇〇地区の〇〇〇〇番地です！」

消防本部 「近くに目標になる建物はありますか？」

通報者 「〇〇商店のところを左(右)に入った道の2軒目の家です！」

消防本部 「誰がどうしました？」

通報者 「帰宅したら、おばあちゃんが倒れていたんです。」

消防本部 「おばあちゃんのお名前を教えてください。」

通報者 「〇〇 〇子です。」

消防本部 「意識ありますか？」

通報者 「ありません。」

消防本部 「呼吸はしていますか？」

通報者 「しているようです。」

消防本部 「今まで何か病気にかかったことはありますか？」

通報者 「3年前に心筋梗塞で、△△病院に入院したことがあります。今は通院など特にしていません。」

消防本部 「最後にあなたのお名前と電話番号を教えてください。」

通報者 「私は〇〇花子です。電話番号は〇-〇〇〇〇です。」

消防本部 「わかりました。すぐに救急隊が向かいます。サイレンが聞こえたら誘導をお願いします。」

注意

※自分の家が火事になったり、自分の家族が倒れていたら慌てるのが当たり前です。しかし、119番通報するときは**慌てず正確に**内容をお伝え下さい。すぐに消防隊や救急隊が向かいます。

※運転中は、安全な場所に停車してから通報して下さい。

※119番は緊急電話です。いたずらや簡単な問い合わせには絶対に使用しないで下さい。

※場合によっては、消防本部の職員から口頭で処置の指示をする場合があります。その場合は落ち着いて指示を良く聞き、その通りに処置を行なってください。**第一発見者が処置するのとは** **しないのでは助かる確率も大きく変わってきます。**