

健康だより

目の前で人が倒れたら～AEDを身近に～

私たちは、いつ、どこで、けがや病気におそわれるか予測できません。もし、あなたの目の前で突然、大切な人が…家族が…倒れたなら、あなたはどうしますか？

右のグラフは、心臓と呼吸が止まってからの時間経過と救命の可能性を表したものです。その場に居合わせた人が心肺蘇生や AED（自動体外式除細動器）などの処置を行えば救命の可能性はおよそ 2 倍になることが分かっています。

心肺蘇生とは

病気や怪我により、突然に心肺停止、もしくはこれに近い状態になった傷病者に、胸骨圧迫および人工呼吸を行うことをいいます。

心肺蘇生法の手順

① まずは周囲の安全確認

② 肩を軽くたたいて耳元での意識有無を確認

傷病者の肩を軽くたたきながら、耳元で声掛けを行って意識があるかの確認をしましょう。いきなり肩を強くたたいたり、体を大きく揺さぶるのは NG です。

③ 助け・応援を呼ぶ

傷病者の意識がなければ、すぐに 119 番への通報と AED の搬送を依頼しましょう。

④ 呼吸があるかどうかの確認

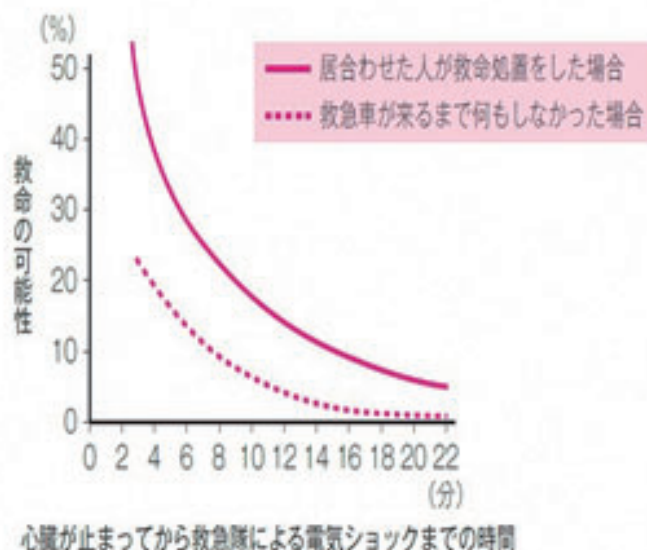
傷病者の胸・腹部等の動きを目視でチェックし、通常通り呼吸しているか確認します。呼吸確認の判断が難しい場合も、心停止とみなし救命処置を行います。

⑤ 胸骨圧迫（心臓マッサージ）と人工呼吸を実施

気道を確保した上で、胸骨圧迫（30回）から始め、次に人工呼吸（2回）を行います。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続けます。

⑥ AED（自動体外式除細動器）による電氣的除細動を行う

AED の電源を入れたら、自動で音声ガイダンスが始まります。ガイダンスに従い処置を行います。救急隊員に引き継ぐまで、胸骨圧迫・人工呼吸・AED を続けましょう。



参考：「救急蘇生法の指針 2020（市民用）より引用」

