

救急車が来るまでに

～ あなたの大切な人を守りましょう ～

(ガイドライン2020 乳児用)



鶴岡市消防署

## はじめに・・・

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。

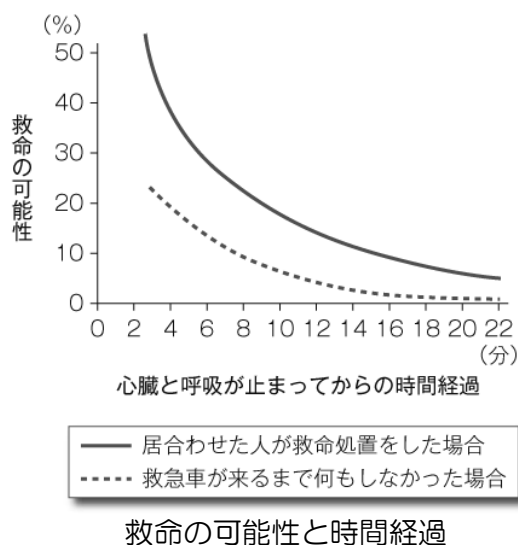
もしも、あなたの目の前で突然！大切な人が…家族が…倒れたなら、あなたは  
どうしますか？ 助けることができますか！？

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。

119番通報により、救急車があなたのもとに  
到着するまで、8分ほどかかります。

あなたの目の前で、突然！大切な人が…  
家族が…倒れ、心臓や呼吸が止まってしまった  
とき、オロオロするだけでは大切な人を救うこ  
とはできません。

その場に居合わせた人が、救命処置をする  
ことにより、救命の可能性が2倍くらい高くな  
ります（右のグラフの実線）。



救急車が駆け付けるまでの時間が、あなたに与えられた  
「大切な人を守る、ゴールデンタイム！」です。

## 「救命の連鎖」の概念

大切な人の命を救うために必要となる一連の行いを「救命の連鎖」といいます。

救命の連鎖は、下図のように【心停止の予防】【早期認識と通報】【一次救命処置（心  
肺蘇生とAED）】【二次救命処置と心拍再開後の集中治療】の4つの輪から成り立ち、  
この4つの輪が途切れることなく、迅速かつ円滑に行われることが**重要**です。

大切な人の命を救い、社会復帰させるためには、救命の連鎖の最初の3つの輪は、  
その場に居合わせた“あなた”によって行われることが**最も大切な**のです。

### 救命の連鎖



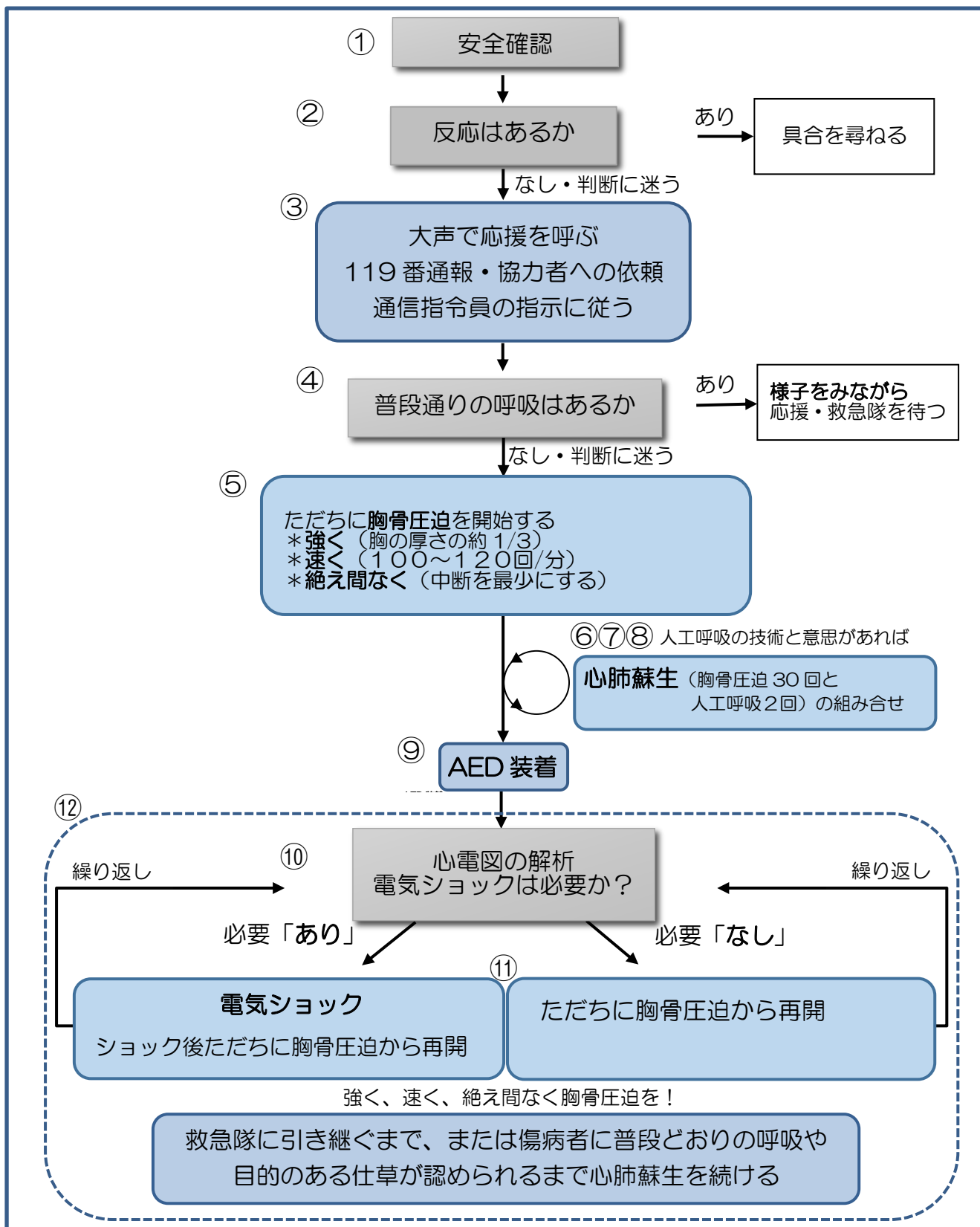
# 心肺蘇生の基礎知識

## 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。

## ◆ 心肺蘇生の流れ

(ガイドライン 2020)



## ◆ 心肺蘇生の手順

### ① 安全を確認する

- ・近寄る前に周囲の安全を確認し、状況に合わせて自らの安全を確保してから近付きます。

### ② 反応（意識）を確かめる

- ・耳元で声を掛けながら、反応があるかないかを確かめます。
- ・乳児の場合は、足の裏をたいて刺激することも有効です。
- ※ 反応（意識）がある → 目を開ける、声を出す、体を動かすなど。  
→ 必要な応急手当を行います。

※ けいれんのような、全身がひきつるような動きは「反応なし」と判断します。

### ③ 119番通報と協力者への依頼

#### <協力者がいる場合>

- ・反応がなければ、その場で「誰か来てください。子どもが倒れています。」などと大声で叫び、周囲に注意喚起し助けを求めます。
- ・協力者が来たら「119番通報」「AEDの手配」など具体的に依頼します。

#### <協力者がいない場合>

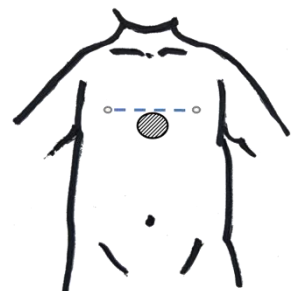
- ・まず、自分で「119番通報」を行い、すぐ近くに「AED」があることがわかれば取りに行きます。
- ※ 119番へ通報するときは、落ち着いて、できるだけ正確な場所、反応がないこと、およその年齢や性別、倒れたときの状況、その他わかる範囲のことを伝えましょう。  
119番へ通報すると、あなたが行うべきことを指導してくれます。  
電話のスピーカー機能の活用も考慮してください。

### ④ 呼吸をみる

- ・胸と腹部の動きを見て「普段どおりの呼吸」をしているか10秒以内で確認し、迷った場合も「呼吸なし」と判断します。
- ※ 「普段どおりの呼吸なし」と判断する状態
  - ・胸や腹部が動かないとき
  - ・よくわからない場合や迷ったとき
  - ・しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸が見られるとき（死戦期呼吸）

### ⑤ 胸骨圧迫を行う

- ・「普段どおりの呼吸」がないと判断したら、危害を恐れることなく、ただちに胸骨圧迫を行います。  
位 置：両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とする  
胸骨の下半分。  
方 法：指2本で行います。



胸骨圧迫位置

深 さ：胸の厚さの約3分の1が沈むまで、  
強く速く圧迫します。

※圧迫を緩める時は胸がしっかり戻るまで力を抜く。

速 さ：1 分間に 100~120 回のテンポです。



胸骨圧迫要領

### ⑥ 気道確保 =空気の通り道をつくる=

- 倒れている子どもの左右どちらか一方側から、自分の片手を倒れている子どもの額にあて、もう一方の手の指先を、あご先の骨のある部分に当てて、頭を後方にのけぞらせあご先を持ち上げます。(のけぞらせ過ぎないこと)(下図参照)

### ⑦ 人工呼吸を行う

- 空気の通り道をつくった状態で、額に当てた手の親指と人差し指で鼻をつまみ、倒れている子どもの口を大きく開けて口を覆いながら息を吹き込みます。(口対口)
- または、子どもの大きさにより、口と鼻を同時に覆いながら息を吹き込みます。  
(口対口鼻)
- 胸の上がりが見える程度の空気を、1回1秒かけて2回吹き込みます。



口対口鼻人工呼吸

### ⑧ 心肺蘇生(胸骨圧迫と人工呼吸)

- 胸骨圧迫30回を行った後に、人工呼吸2回を行います。  
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「心肺蘇生」といい、救急隊員と交代するまで絶え間なく続けます。

人工呼吸を2回行うための胸骨圧迫の中断時間は、10秒以内とし、できるだけ短くします。

### ※ 人工呼吸ができないか、ためられる場合

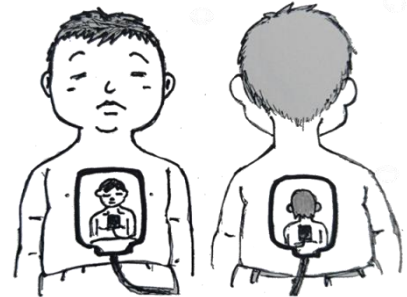
- 人工呼吸ができないか、感染防護具等がなく人工呼吸(口対口、口対口鼻の直接接触)がためられる場合は、人工呼吸を省略して胸骨圧迫を続けてください。
- ただし、窒息、溺水、心肺蘇生が長引いている場合や、子どもの心停止などでは心肺蘇生(胸骨圧迫と人工呼吸)を行うことが望まれます。

### ※ 胸骨圧迫の交代

- 胸骨圧迫を繰り返すには体力を要します。  
圧迫が弱くなったり、テンポが遅くなったりすることから、協力者がいる場合には1~2分を目安に役割を交代します。

## ⑨ AED の使用

- 1) AED が届いたら、倒れた子どもの頭の近くに置きます。
- 2) AED の電源を入れます。(後は音声メッセージに従ってください)  
電源ボタンを押すタイプと、ふたを開けると自動的に入るタイプがあります。
- 3) 倒れている子どもの胸(素肌)に、直接2枚の電極パッドを貼ります。
  - ※ 未就学児用パッドが入っている場合はそれを用います。
  - ※ 電極パッドは、電極パッドに絵で表示された位置に貼り付けます。
  - ※ 小学生～大人用パッドを使用する場合は、電極パッドが触れ合わないようにします。
  - ※ 未就学児モード機能がある機種の場合は、未就学児モードで使用してください。



電極パッドを貼り付ける

## ⑩ 電気ショックが必要か？(心電図の解析)

- 1) AED が自動的に心臓の動きを解析し始めます。
- 2) 心肺蘇生を中断し、倒れている子どもから離れるように注意を促します。
- 3) AED は電気ショックが必要なのか判断して、音声メッセージを流します。

### <電気ショックの必要「あり」>

- ア 「ショックが必要です」などの音声メッセージが流れます。
- イ 自動的にエネルギーの充電が始まります。
- ウ 充電が終わるとショックボタンが点滅し、音声メッセージが流れます。
- エ 倒れている子どもに誰も触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。

### <電気ショックの必要「なし」>

「ショックは不要です」などの音声メッセージが流れます。

### <オートショック AED>

令和3年7月に認可された AED で、電気ショックが必要な場合に、ショックボタンを押さなくても自動的に電気が流れる機種。傷病者から離れる様に音声メッセージが流れ、カウントダウンまたはブザーの後に自動的に電気ショックが行われます。

## ⑪ 心肺蘇生の再開(胸骨圧迫と人工呼吸)

- 電気ショックの後、または電気ショック不要の音声メッセージ後は、ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開します。

## ⑫ AED の使用と心肺蘇生の継続

- 心肺蘇生を再開して2分ほど経ったら、再び、AED が自動的に心電図の解析を行いますので、音声メッセージに従ってください。
- 以後は、心肺蘇生と AED 使用の手順を、約2分間おきに救急隊員と交代するまで繰り返します。

## 参 考

### ※ 心肺蘇生を中止するときは

- 救急隊等に引き継いだとき。
- 倒れた人が目を開けたり、声を出したり、身体を動かしたり、普段どおりの呼吸が出現したときは、心肺蘇生を中断し慎重に観察しながら救急隊の到着を待ちます。
- この場合でも、AEDの電極パッドははがさず、電源も入れたままにしておきます。

～メモ～

## ★119通報と救急車の呼び方（通報例）

消防署：消防署です。火事ですか？救急ですか？

【通報者】「救急です。」

消防署：住所と世帯主のお名前を教えてください。

【通報者】「〇〇町〇〇番〇〇号の〇〇〇です。」

消防署：具合が悪い方の年齢と性別は？

【通報者】「10ヶ月の男の子です。」

消防署：どうされましたか？

【通報者】「遊んでいて転倒し、テーブルに頭をぶつけました。」

消防署：意識はありますか？

【通報者】「意識はありますが、頭から出血しています。」

消防署：以前、病気されたことはありますか？

【通報者】「特にありません。」

消防署：最後に、あなたのお名前を教えてください。

【通報者】「名前は、〇〇です。」





救急車の適正利用に  
ご協力をお願いします！



救急車を本当に必要とする方のために・・・

一刻を争うような急病人やけが人のもとへ

少しでも早く救急車が到着できるように・・・