

あなたにも救える命があります。

もしも、あなたのそばで、突然家族が倒れたり、事故に遭遇したとき、あなたは手を差し伸べることができますか？私たちは、いつでも、突然のけがや病気におそわれるか分かりません。救急車が到着するまでの間に応急手当をすることで、けがや病気の悪化を防ぐことができます。

けがや病気の中でも最も緊急を要するものは、心臓や呼吸が止まってしまった場合です。心筋梗塞（心臓の病気）や脳卒中（脳の病気）などは、何の前触れもなく起こることがあり、心臓と呼吸が突然止まってしまうこともあります。

人が倒れた周りに誰もいないとき、命を救えるチャンスは、居合わせた「あなた」の手にかかっているのです。「あなた」がまずは、119番通報し、救命措置を始めることで、大切な命を救うことができるかもしれません。

もちろん、何の心構えもなく、突然目の前で人が倒れ、戸惑ってしまうのは当然です。知識と勇気さえあれば、人の命を救うための手助けは誰にでもできることなのです。



突然目の前で人が倒れたり、
事故に遭遇したときは！



心臓マッサージ（胸骨圧迫）



■両手を胸の真上に位置させ、腕はまっすぐに伸ばして垂直に圧迫する。



■胸の真ん中を、重ねた両手で『強く、早く、絶え間なく』圧迫します。

胸骨圧迫の速さは、1分間に100回程度を目安に行います。

胸骨圧迫を30回、人工呼吸を2回行います。

5サイクル程度を目安に交代して、絶え間なく続けることが大切です。

人工呼吸

■感染予防のため、ハンカチかガーゼを顔の上ののせます。



■呼吸がなければ、AEDが届くまで人工呼吸を行う。

指二本で下あごをあげ気道を確保し、もう片方の手で鼻をつまみます。



■およそ1秒かけて胸が上がるのわかる程度に息を吹き込み、少し間をあけてもう1度吹き込んでください。

吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫に進みます。

意識の確認と通報

■まず、安全な場所か周りを見回し、患者の安全を確保する。

「大丈夫ですか」など、呼びかけながら肩をたたいて反応をみる。

意識がない場合は、周りにいる人に、救急車の依頼とAEDが近くにあるかを探して持ってきてくれるように依頼する。



呼吸の確認

■指をあごにあてて、気道を確保する。



■耳を患者の口に近づけて、呼吸の確認をする。