

## <心肺蘇生法 1>

前回AEDについて述べました。基本的に操作方法はそのときの状況により、どんなことをすれば良いのかを音声で指示してくれるタイプが多いと記述しましたが、その中で胸骨圧迫と人工呼吸を続けて下さいや心肺蘇生を開始して下さい等の指示がある場合があります。今回はこの心肺蘇生法について述べていきます。

※心肺蘇生の方法は、国際的に統一されており、5, 6年毎に変更されます。今回は2010年10月19日に発表された新しい心肺蘇生ガイドラインにもとづいて述べていきます。

### 1.安全を確認

二次災害を防ぐため、まず周囲の安全を確認しましょう。

### 2.意識の確認

意識の有無を確認する。

※肩を叩きながら相手の耳元で確認

### 3.119番通報とAEDの手配

周りに人がいる状況であれば、指名して救急車の手配、

AEDの準備など皆で分担しましょう。119番ではどうすれば良いか指示があるので、切らずに繋いだままで。

### 4.呼吸の確認

胸とお腹の動きを観察して呼吸を確認（10秒以内）。

呼吸がなければ胸骨圧迫（心臓マッサージ）へ。

従来では人工呼吸や気道確保の項目も入ってましたが、今回

の改定は胸骨圧迫が重要視され、訓練を受けてない場合はこれ

らは無理に行わなくてよいとされてます。胸骨圧迫の詳しいやり

方は次回で。