

<心肺蘇生法 2>

心肺蘇生は、胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせが原則ですが、前回述べたように『強く・早く・絶え間ない胸骨圧迫』が最も重要です。特に成人の場合、心臓が原因の心停止では胸骨圧迫のみの心肺蘇生でも、人工呼吸つきの従来の蘇生法と同等もしくはそれ以上の効果があるとも言われています。

胸骨圧迫のみの蘇生法は覚えやすく、人工呼吸がない分心肺蘇生実施への抵抗感が減り、心肺蘇生の普及、救命率の向上に役立つと期待されますので、万々に備えぜひ覚えてみて下さい。

胸骨圧迫（心臓マッサージ）の方法

- ・ 圧迫位置は胸の真ん中（胸骨のした半分、両乳首を結んだ辺り）。ここに片方の手の付け根を置く。
- ・ 他方の手をその手の上に重ねる（両手の指を互いに組むと効果的）。
- ・ 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、対象者の胸が4～5cm沈む程度の強さで圧迫する。
- ・ 1分間に100回のテンポで30回連続して絶え間なく圧迫する。ただ一人で行うと疲れが出て圧迫が弱く・遅くなってしまうので、可能であれば複数人で疲れる前に交代して行う事が望ましい。
- ・ 以上を救急隊に引き継ぐかAEDの指示があるまで、あるいは倒れている人が動き出すまで続ける。