

## 心肺蘇生法実施要領（一定頻度者用）

※ ガイドライン2020の改正に基づく新たな一次救命処置要領

【さいたま市消防局救急課】

普通救命講習Ⅱで使用する

実施事項	用語	実施要領（着眼点）
① 周囲の安全確認	周囲は安全です	傷病者の周囲並びに自らの安全が確保されているかよく確認します。
② 反応の確認及び 通報要領	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 反応の確認をします</li> <li>2 わかりますか、わかりますか、わかりますか （大丈夫ですか、大丈夫ですか、大丈夫ですか）</li> <li>3 反応がありません</li> <li>4 人が倒れています、誰か来て下さい</li> <li>5 あなた、119番通報をお願いします</li> <li>6 あなた、AEDを持ってきてください</li> <li>7 この中にお医者さんは、いらっしゃいますか</li> </ol>	<p>観察位置に至る。傷病者の肩をやさしくたたきながら、大きな声で呼びかけます。 （視線は傷病者の眼瞼部を観察します。）</p> <p>呼びかけの刺激に対して何らかの応答や目的のある仕草（嫌がるなどの体動）がなければ「反応なし」と判断し、反応があるかないか判断に迷う場合、またはわからない場合も心停止の可能性を考えて行動します。</p> <p>突然の心停止が起こった直後には引きつるような動き（けいれん）が起こることもありますが、この場合には「反応なし」と判断してください。</p> <p>反応がなければ、大きな声で助けを求めます。助けが来たところで、人を特定し119番通報（救急車の要請）ならびにAEDの依頼をして、医師を探します。</p>
③ 呼吸の確認	<p>呼吸の確認をします</p> <p>1・2・3・4・5・6 普段どおりの呼吸なし</p>	<p>胸と腹の動きを観察し、普段どおりの呼吸の有無を確認します。</p> <p>呼吸の観察は、10秒以内に胸と腹の動きを確認します。胸と腹の動きから、呼吸をしていない、または呼吸はしているが普段どおりでない（不規則な呼吸、徐呼吸、いびき様呼吸等）と判断した場合は心停止と考えて、ただちに胸骨圧迫を開始します。</p> <p>約10秒かけても普段どおりの呼吸かどうか判断に迷う場合、またはわからない場合も心停止とみなして胸骨圧迫を開始します。</p> <p>※ 反応はないが、普段どおりの呼吸がある場合には、様子を見ながら応援や救急隊の到着を待ちます。この間、傷病者の呼吸状態を注意深く観察し、呼吸が認められなくなった場合にはただちに胸骨圧迫を開始します。</p>

実施事項	用語	実施要領（着眼点）
④ 胸骨圧迫	<p>胸骨圧迫を行います</p> <p>1・2・3・・・・・・・・10 11・12・13・14・・・・・・・・20 21・22・23・24・・・・・・・・30</p>	<p>直ちに胸骨圧迫を開始します。</p> <p>胸骨圧迫の部位は、胸骨の下半分とし、目安は胸の真ん中（左右の真ん中、上下の真ん中）を、強く（約5cm沈み込むように）、速く（1分間に100～120回のテンポ）、絶え間なく（中断を最小にする）胸骨を圧迫します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 圧迫を緩めている間は、胸が元の高さに戻るよう圧迫を解除することが大切です。手が胸から離れると圧迫位置がずれることがあるので注意しましょう。</li> <li>※ 重ねた手の指を組むと良いでしょう。</li> <li>※ 手のひら全体で行うのではなく、手のひらの付け根だけに力が加わるようにしてください。</li> <li>※ 垂直に体重が加わるよう、両肘をまっすぐ伸ばし、肩と肩の中心が圧迫部位の真上になるような姿勢をとります。</li> <li>※ 強く、速く、絶え間なく、質の高い胸骨圧迫を行うことが重要です。</li> <li>※ 救助者が複数いる場合は1～2分を目安に胸骨圧迫の役割を交代します。</li> </ul>
⑤ 気道確保 人工呼吸	<p>気道を確保して、人工呼吸を行います</p>	<p>人工呼吸を行う技術と意思があれば、30：2で心肺蘇生を実施します。</p> <p>頭部後屈あご先拳上法により気道確保を実施し、口対口人工呼吸を実施します。</p> <p>人工呼吸は傷病者の胸が上がるのが見てわかる程度の量を約1秒間かけて1回吹き込みます。吹き込んだ直後に、視線を傷病者の胸に向け、目で傷病者の胸が自然に下がるのを確認した後、もう1回吹き込みます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 人工呼吸を行う技術と意思がない場合は、胸骨圧迫のみを継続して行います。</li> <li>※ 窒息や溺水による心停止、子どもの心停止や救急隊が到着するまでに時間がかかる場合などでは、胸骨圧迫と人工呼吸を組み合わせた心肺蘇生法を行うことが強く望まれます。</li> <li>※ 息を吹き込んだときに（2回とも）胸が上がるのが目標ですが、うまく上がらない場合でも、吹き込みは2回までとします。</li> <li>※ 人工呼吸による胸骨圧迫の中断は、10秒以上にならないようにします。</li> </ul>

実施事項	用語	実施要領（着眼点）
⑥ AEDの到着 (協力者へ依頼)	<p>(協力者：AEDを持ってきました) あなた、AEDは使えますか (協力者：使えません) 胸骨圧迫はできますか (協力者：できません) わかりました</p>	<p>AEDが届いたら、すぐにAEDを使う準備に移ります。 協力者がいる場合は胸骨圧迫を中断することなく、AEDを準備することが望ましいです。</p> <p>※ 救助者の疲労や有効な心肺蘇生を継続するうえでも交代要員として協力者を確保することが望ましいです。</p>
⑦ AEDの準備	<p>AED準備 1 電源よし 2 服を脱がせます 3 パッドを装着します 4 パッド装着よし</p>	<p>AEDを傷病者の頭の近くに置くと操作しやすくなります。 はじめにAEDの電源を入れます。(電源ボタンがあるものは電源ボタンを押します。)</p> <p>電源が入ったことを確認した後、AEDの音声メッセージ等に従い行動します。 服を脱がせ傷病者の身体に、水濡れ、貼り薬、医療器具が胸に植込まれていないかを目視で確認します。電極パッドが装着できる状態を確認した後、取り出した電極パッドを、貼付位置を確認し装着(確実に貼付したか確認)します。電極パッドと本体が繋がっていない機種の場合は、コードの先端を本体に差し込みます。</p> <p>※ 胸部に水濡れがある場合は乾いた布やタオル等で拭き取ります。 ※ 貼り薬が電極パッドを貼り付ける位置に貼られている場合は剥がし、肌に残った薬剤を拭き取ります。 ※ 心臓ペースメーカーや除細動器が植込まれている場合は、出っ張りを避けて貼り付けてください。</p>
⑧ AEDの解析及び 電気ショック	<p>1 離れてください 2 ご家族の方～ 今、心臓はけいれん状態です 電気ショックを行って、よろしいですね？ 3 電気を流します、離れてください ※除細動メッセージ有りの場合 4 通電(放電)</p>	<p>解析中に誰も傷病者の体に触れていないことを確認します。 AEDが傷病者の心臓のリズムの解析を開始します。AEDの音声メッセージ等により除細動が必要であれば、関係者に説明をして同意を得た後、周囲の人に傷病者の体に触れないように声をかけ、誰も触れていないことをもう一度確認した後、傷病者の体を視認しながらショックボタンを押します。</p> <p>※ オートショックAEDの場合は、ショックボタンを押す必要はありません。</p>
⑨ 電気ショック後		<p>通電後、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開します。</p> <p>※ 以後、2分おきのAEDの音声メッセージ等に従い、上記同様に心肺蘇生や電気ショックを実施します。</p>