

胸骨圧迫・人工呼吸について

「胸骨圧迫」とは胸を強く圧迫することをいい、「人工呼吸」とは口から肺に息を吹き込むことをいいます。これらの胸骨圧迫と人工呼吸をすることによって、止まってしまった心臓と呼吸の動きを助ける方法を『心肺蘇生法』といいます。

命が助かる可能性を1パーセントでも上げるために、倒れた人のそばに居合わせたあなたが心肺蘇生法を行うことが最も大切なのです！

そこで今回は、『成人（8歳以上）』の心肺蘇生法にピックアップし、説明したいと思います。



① 反応（意識）を確認する。

「わかりますか」「大丈夫ですか」などと肩を叩きながら、呼びかけます。

② 助けを呼ぶ。

大きな声で「誰か助けて下さい」と助けを求めます。

- ☆協力者がいる場合
 - ①☎119番通報の依頼
 - ②AEDの依頼
 - ③AEDがなくてもその場に戻ってきてもらう この3点を迅速に伝えます。

- ☆協力者がいない場合
 - ①自分で☎119番通報
 - ②近くにAEDがあることがわかっている場合は自分で取りに行く

☆素早く☎119番通報することが一番大切です。

☎119番通報すると消防の通信員から次の手順を口頭で指導してくれます。

③ 呼吸の確認

10秒以内に胸やお腹、顔を見て「普段通りの呼吸」をしているかどうかを確認します。判断に迷った場合は呼吸無しと見なします。



④ 胸骨圧迫

「普段通りの呼吸」をしていない場合は胸骨圧迫を開始し、全身に血液を送ります。胸の真ん中に、両手を重ねて「強く、早く、絶え間なく」圧迫します。30回を少なくとも5cm沈む深さ、1分間に少なくとも100回のリズムで実施します。肘を真っ直ぐに伸ばして手の付け根で垂直に圧迫するのがポイントです。

⑤ 人工呼吸（顔からの出血などでためられる場合は省略可能）

気道確保～倒れている人の喉の奥を広げて空気を肺に通しやすくします。片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先に当てて、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げます。上記の手順で気道確保をした後、口を大きく開けて倒れている人の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を約1秒かけて2回吹き込みます。

⑥ 心肺蘇生の継続

胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ（30：2のサイクル）を救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。人工呼吸を省略する場合は胸骨圧迫のみを続けます。※反応は無いが普段通りの呼吸をしている場合や心肺蘇生法を行っている最中に目を開けたり、普段通りの呼吸をしている場合は右の図のような回復体位をとります。回復体位をとることで吐物などによる窒息の危険を防ぎます。



以上が成人の心肺蘇生法の大まかな流れになります。イメージがついたでしょうか？救命講習ではさらに詳しく掘り下げて講習をします（AEDの使用方法など）。ご興味、ご関心がある方は、ぜひ下記までお気軽にお問い合わせ下さい。

南富良野支署救急救助係 ☎52-2119

学校・地域の大イベント「運動会」

先月号に引き続き、各地域で行われた運動会などの様子を紹介します。各会場のグラウンドでは、参加した皆さんが大きな歓声を浴びながら、元気いっぱいに競技を楽しんでいました。



幾寅保育所（6・23）

大乗会スポ・レク交流会（7・6）

みんなが主役「学校祭」

南富良野高等学校では「いつ楽しむの？今でしょ！」をテーマに、7月13日（土）14日（日）に学校祭が行われました。1日目はパフォーマンス、生徒会企画での男装・女装コンテストや落語、千木町内会の協力を得て行われた盆踊り、1日目の最後には毎年恒例の花火が夜空を色づけ1日目終了しました。

2日目はクラス対抗合唱コンクールが新たな企画として開催されたほか、カラオケ、バンドや、吹奏楽演奏が行われ、ひとり一人みんなが主役の学校祭となりました。3年生の金澤駿吾君は「観客も生徒も一体的になれて、特に3年生はまとまりがあり最高に楽しく、最後の学校祭を終える事が出来良かった」と話していました。



南富良野高等学校（7・13～14）