



緊急救命処置方法保存版

防災訓練実施

巨大地震や洪水が心配される中110人と多数の参加を得て11月17日に防災訓練が開催されました。当日は天候にも恵まれ、役員連絡網による連絡訓練、見守り協力者による声掛け、ハムクラブによる情報収集、初期消火訓練、AED操作説明、119番通報訓練、ビレジの泉見学、防災用品の展示など、一部に新しい取組みも盛り込み実施されました。いずれのプログラムでも活発に質問が出て、ビレジ住人の防災意識の高まりが感じられる訓練となりました。

緊急救命についておさらいしますので、以下をご家庭で保管して頂き、いざという時にお役立て下さい。

呼吸がなく心臓が止まっている場合は、3つの緊急処置が必要です。

(2)心臓マッサージをします。

(資料提供：柏市消防局)

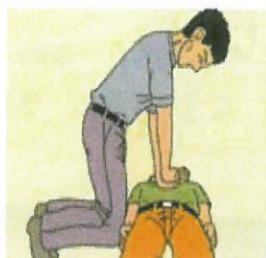
胸骨圧迫 (心臓マッサージ)

【ポイント】 ■強く、速く、絶え間なく ■十分な圧迫の解除

呼吸の確認で心停止と判断したらただちに胸骨圧迫を開始します。



胸骨圧迫



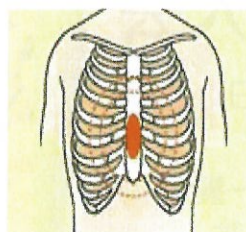
胸骨圧迫の姿勢



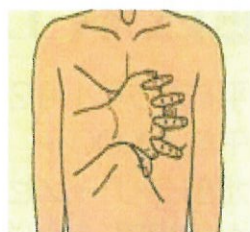
小児への胸骨圧迫

圧迫は胸骨の下半分を肘をまっすぐに伸ばして手の付け根で体重をかける！
「強く」胸が少なくとも5cm沈む程 「速く」1分間に少なくとも100回。
中断時間は最小に、圧迫と圧迫の間は胸がしっかり戻るまで十分に力を抜きます。

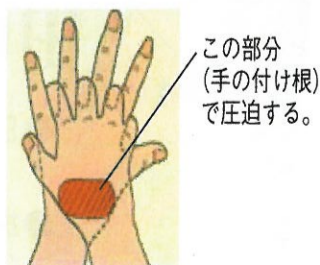
■小児に対しては、両手または片手で、胸の厚さの約1/3が沈むほど強く圧迫します。



胸骨圧迫部位



両手の置き方



両手の組み方と力を加える部位

この部分(手の付け根)で圧迫する。

(1)AEDを使います。

電源を入れると音声ガイダンスが流れますので、指示に従います。写真の電極パッド2枚を貼る位置はパッドに印刷されています。

AEDが心音などを解析し必要であれば、電気ショックを与えます。さらに心臓マッサージのタイミング等、音声ガイダンスが流れます。



※AEDとは心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを促す医療機器です。

(3)人工呼吸をします。

(資料提供：柏市消防局)

心臓マッサージを30回連続で行った後に、人工呼吸を2回実施します。

人工呼吸 (口対口人工呼吸)

【ポイント】 吹き込みは2回まで。胸骨圧迫の中断は短く。

胸骨圧迫を30回続けたら、その後気道確保をして人工呼吸を2回行います。

(1) 気道確保 (頭部後屈あご先挙上法)

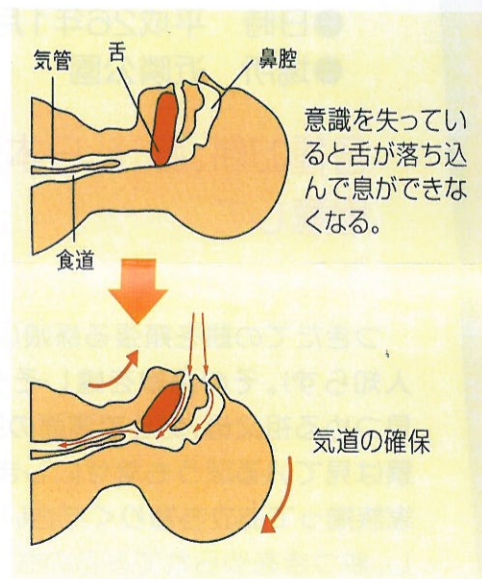
片手を額にあて、もう一方の人差指と中指の2本をあご先(骨のある硬い部分)に当てて頭を後ろにのけぞらせ、あご先を持ち上げる。

(2) 人工呼吸 (2回)

大きく口を開けて相手の口を覆い、1秒かけて胸が軽くもちあがる程度息を吹き込む。いったん口を離し、同じ要領でもう一度吹き込む。

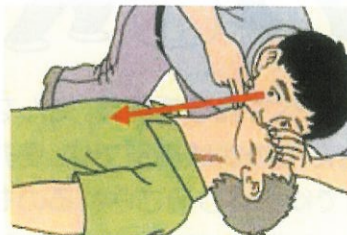


頭部後屈あご先挙上法



意識を失っていると舌が落ち込んで息ができなくなる。

気道の確保



胸が持ち上がるのを確認する

2回の吹き込みで、胸が上がらない場合でも吹き込みは2回まで！すぐに胸骨圧迫へ。

人工呼吸ができない時やためられる場合は、人工呼吸を省略して胸骨圧迫のみを継続。感染防護具がある場合は使用することを推奨します。