

## 一次救命処置の手順を知っておこう

指導 日本体育大学 保健医療学部 救急医療学科 教授 鈴木 健介 先生

人が倒れて心臓が停止した状態になったときは、救急車が来るまでの間、近くにいる人たちが力を合わせて胸骨圧迫やAEDを使った一次救命処置と呼ばれる手当を行う必要があります。落ち着いて正しく手当をすることができるように、手順を覚えて練習しておくことが大切です。

### ① 反応を確かめる



倒れている人に近づく前に、周囲を観察して安全を確かめます。



倒れている人の肩を軽くたたきながら大声で呼びかけ、反応を確かめます。

### ② 協力してくれる人を呼ぶ

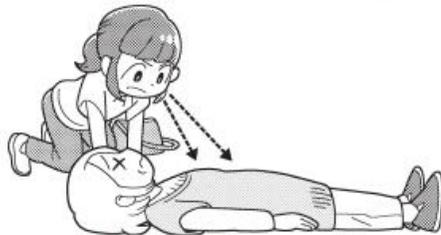


反応がない場合や判断に迷う場合は、大声で協力してくれる人を呼びます。



人が来たら、119番通報とAEDの手配、時間の経過などを記録してもらうように頼みます。

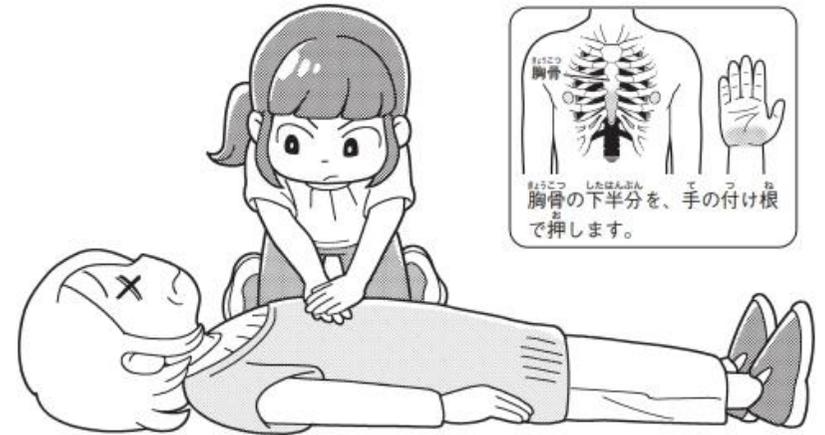
### ③ 10秒かけて呼吸を確かめる



胸とおなかの動きを見て、普段どおりの呼吸があるかどうかを確かめます。ゆっくりとしゃくりあげるような呼吸は、普段どおりの呼吸が「ない」と判断します。

反応はないが、普段どおりの呼吸がある場合は、様子を見ながら救急車が来るのを待ちます。

### ④ 胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行う



呼吸がない、または、普段どおりの呼吸なのかがわからない場合は、すぐに胸骨圧迫を開始します。胸が約5cm(子どもの場合は胸の厚さの約1/3)沈むまで強く圧迫し、圧迫後は胸を元の高さに戻します。これを、1分間に100～120回の速さで繰り返し行います。  
※人工呼吸の技術を身につけていて、人工呼吸を行う意思が救助者にある場合は、胸骨圧迫30回につき、人工呼吸を2回取り入れます。

### AEDの準備



AED(自動体外式除細動器)とは、心臓が停止した状態になった際に、心臓に電気ショックを与えて、動きを正常に戻す機器です。AEDが届いたら、すぐに電源を入れて音声メッセージに従い、操作します。  
なお、心臓の解析や電気ショックのときを除いて、胸骨圧迫は中断することなく継続します。

出典「少年写真新聞社」

石井中学校には、全部で3つのAEDが設置されています。みなさん知っていましたか? もしものために備えて、どこに設置されているか一度確認しておいてください。あなたのその備えが、誰かの命を救うかもしれません!



①職員室前廊下



②ピロティ(外)



③体育館入り口