

BLS(一次救命処置)の手順とテクニック

25-

大人
もし動かない人を発見したら？

安全確認

自身、対象者、バイスタンダーの安全を確認

① 反応

対象者の反応をチェックする。



- 対象者の肩を叩き、声をかける「大丈夫ですか？」
- 反応がある場合：危険がなければ、発見した体勢で、原因を探り、必要なら手助けをする；定期的に再評価をする。

② 気道

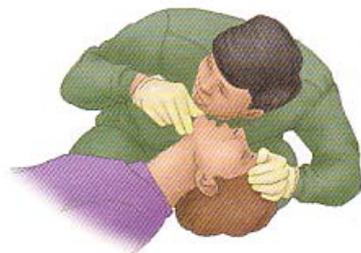
気道の開放

(ヘッドチルト/チンリフト法)



- 頭を後方へ傾け、顎を持ち上げる。
- 対象者の額に手を置き後方へ傾けると同時に、片方の手の指で対象者の顎を持ち上げる

③ 呼吸

見て、聞いて、触れて
正常呼吸を確認

- 心停止後数分は、対象者にかすかな呼吸があるかもしれない、また、不規則な喘ぎ呼吸をしているかもしれない。これを、正常呼吸と混同しないこと。
10秒以内で、胸の上下の動きを見て、呼吸音を聞いて、呼吸を感じとり、正常に呼吸しているかどうかを確認する。
- 正常呼吸をしていないとの疑いがあれば、正常呼吸をしていないものとしてCPRの準備に入る。

④ 119/911 通報

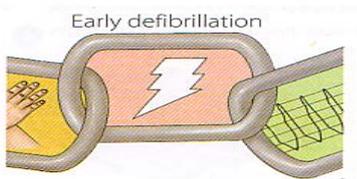
反応がなく正常呼吸がなければ、
EMS に連絡



- 手助けがいれば、EME（119/911）に電話を依頼する。なければ、自身で電話をする。
- 可能なら、対象者に寄り添って電話をする。
- デスパッチャーが、指示を与えてくれるかもしれない。

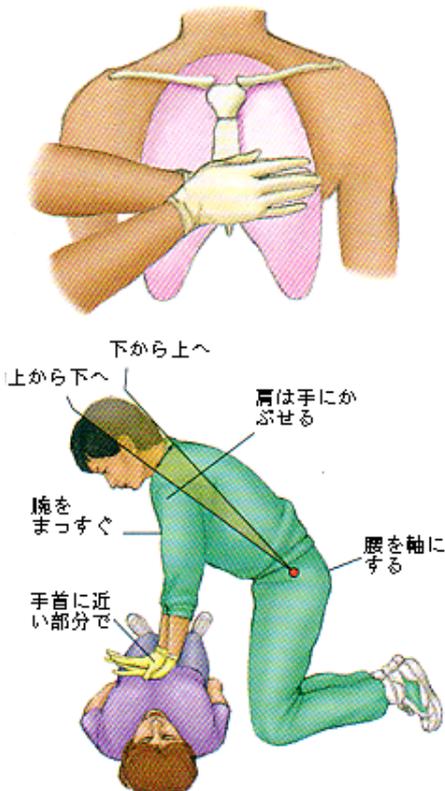
⑤ AED の準備

誰かに AED をもって来させる



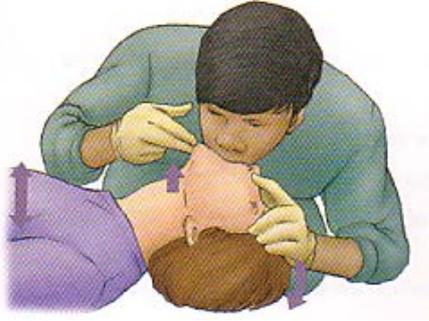
- 可能なら、誰かに AED を持ってきてもらう
- もし、あなた一人なら、対象者から離れず直ちに CPR を始める

⑥ CPR を始める



- 片方の手のヒール（つけ根部分）を胸骨の下半分と両乳頭を結んだ線（ニップルライン）の交点に置く。
- 両手を重ね、胸を圧迫して約 5cm 押し下げる（6 cm 以上押さない）。
- 1 分間に 100-120 回の割合で、30 回胸部を圧迫する。

⑦ レスキュー・ブリージング
と胸部圧迫



- 30回の胸部圧迫のあと、ヘッドチルト・チンリフトで気道を開放する。
- ゆっくりと2回息を吹き込む
- 1秒間で1回の割合で、吹き込みを行う。このとき対象者の胸が上昇しているか観察しながらおこなうこと。
- 胸部圧迫を10秒以上、中断することのないように。
- 2回の吹き込み後、直ちに中断することなく、30回の胸部圧迫に入る。
- 30:2の割合でCPRを続ける。

CPRを中止していいのは：

- 医師があなたに中止を告げたとき
- 対象者が明らかに目を覚まし動き、目を開け、正常呼吸をしているとき
- あなたが疲れ果て続けることができなくなったとき

AED が届けば？

⑧ AED の電源を入れ、パッドをつける



- AED が届けば、直ちに AED の電源を入れ、パッドを対象者につける。
- もし、もう一人の救助者がいれば、パッドを取り付ける間も CPR を続行する。

⑨ AED の音声ガイドに従う



- AED の音声ガイドに従い行動する。
- AED が解析中は、対象者に触れない。

⑩ AED がショックを指示したら、ショックを与える



- 対象者に誰も触れていないことを確認する。
- AED の音声ガイドに従い、ショックを指示されたら、ショックボタンを押す。
- 直ちに、CPR 30 : 2 を始める。
- 音声ガイドに従う。

⑪ ノー・ショックが指示されたら、
CPR を続行する



- AED の音声ガイドに従い、CPR を続行する。

反応がないが正常呼吸のある場合

- 対象者に正常呼吸があるが、まだ、反応がない場合は、リカバリー・ポジションをとる
- 対象者の観察を続ける



CPR だけで心臓が回復することはまれである。

対象者の回復のサイン：

- 目覚める
- 動く
- 目を開ける
- 正常呼吸