

6 応急手当の意義と基本

教科書 P72～77

ワークシート

ノート 2年 P26,27

① 応急手当の意義

① (救命)

② (悪化防止)

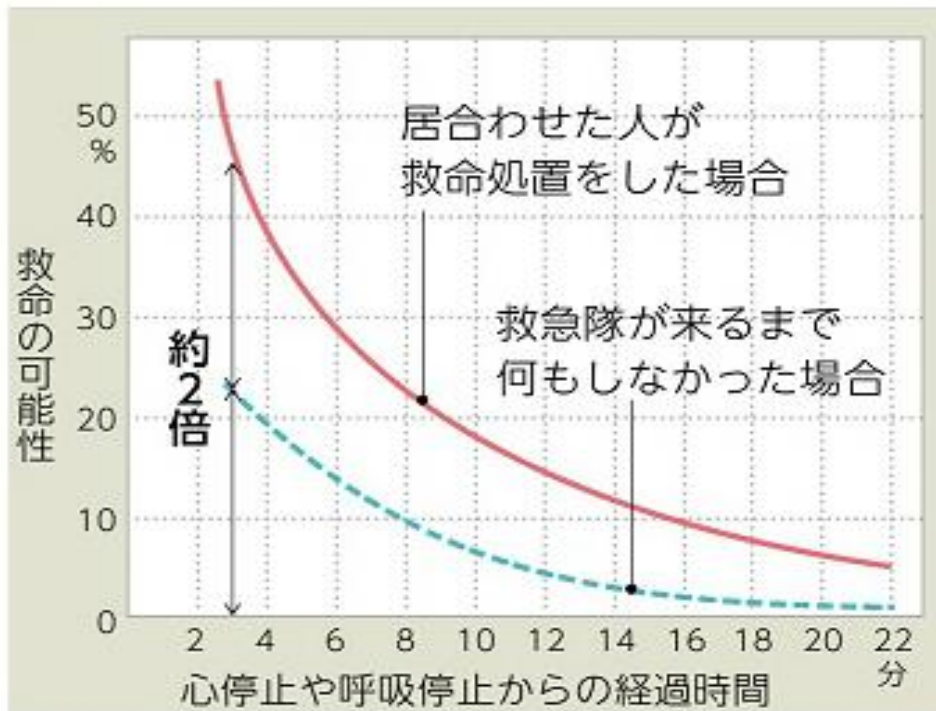
③ (苦痛の軽減)

④ (不安の軽減)



◎その時あなたが何をすることで...

資料 ① 応急手当の開始時間と救命の可能性の関係



(Holmberg らによる, 一部改変)

- ・ 応急手当の開始が早ければ早いほど救命の可能性が高い。
- ・ 救命処置をすれば、しない場合と比べて救命の可能性が約2倍になる。



応急手当の手順 (JRCガイドライン2010より)

0 傷病者の発見

1 (周囲)の状況の確認

(二次災害)を防ぐため、周囲の安全を確認

2 (意識)の確認

反応の有無を確認。肩を叩きながら、相手の耳元で「大丈夫ですか？」などと呼びかける。

3 (応援)を求める

(119)番に通報。何をどうすればいいのかアドバイスをもらえる。

(AED)を取りに行ってもらおう。119番で言われたことを覚えてもらおう。交通整理をしてもらおうなど

極力周りの人を巻き込む。人数は多い方がいい。

4 (呼吸) の確認

(正常な呼吸)かどうかの確認。明らかにおかしい呼吸は「呼吸無し」と判断する。

5 (心肺蘇生) ・ 胸骨圧迫 ・ (心臓マッサージ)

胸の真ん中に手の付け根を置き、両手を重ねて、肘をまっすぐ伸ばし、(100回/分)以上の速さで、継続できる範囲で(強く圧迫)を繰り返す。

6 (人工呼吸)

感染防止の観点からポケットマスク等を患者の口に取り付けることが望ましい

鼻を押さえ、胸部が膨らむように息を約1秒吹き込む。
胸骨圧迫(30)回毎に(2)回が目安。

心肺蘇生 (胸骨圧迫)

● 胸骨圧迫の圧迫姿勢

垂直に体重をかけ、
肘を曲げない。



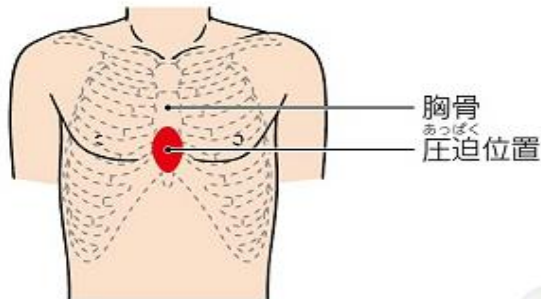
手の付け根で圧迫する。

〈 胸骨圧迫を行う際の注意点 〉

- ① 胸が少なくとも5 cm沈むように圧迫する。圧迫の後で、胸の高さが完全に元に戻るよう圧迫を解除する。
- ② 1分間に少なくとも100回の速さで行う。
- ③ 胸骨圧迫の中断が最小になるようにする。

● 胸骨圧迫の圧迫位置

胸骨の下半分を圧迫する。
胸の真ん中を目安とする。



● 人工呼吸ができる場合 (胸骨圧迫30回と人工呼吸2回)

〈 一人で行う場合 〉

- ① 気道確保をする。
 - ② 圧迫位置に手を置く。
 - ③ 胸骨圧迫を30回行う。
 - ④ 人工呼吸を2回行う。
 - ⑤ 以後、③と④を繰り返す。
- ※協力者がいる場合には、
1～2分で交代する。

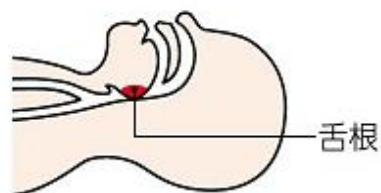


気道確保

したあご お
下顎を押し上げ、頭部を後ろ
かに傾けると、気道が開く。



舌根が落ちていると、気道
が塞がれ、呼吸ができない。



人工呼吸

① 気道確保をしたまま、額に当てた手で鼻をつまむ (写真A)。

② 大きく口を開けて傷病者の口を覆う。

③ 傷病者の胸の上がりがしっかり見える程度の息の量を、約1秒かけて吹き込む (写真B)。

④ 口を離して自然に呼吸をさせる。胸の動きを見て呼吸を確かめる。

⑤ もう一度、口で傷病者の口を覆って息を吹き込む。

※ うまく息が入らなくても、吹き込むのは2回までにする。

Don't 顎を押さえる手に入れない (顎が下がり、気道が塞がれてしまう)。



* 正常な呼吸がある時、人工呼吸を行う際・・・

(**気道確保**)

口の中に異物があれば取り除く

仰向けに寝かせた状態で、片方の手で(**額**)を押さえ、もう片方の手で(**あご**)を上を持ち上げる。

* 呼吸がなく、AEDがある時は・・・

(**AED・自動体外式除細動器**)

傷病者の体が濡れている場合は拭き取る。それ以外の手順は音声ガイダンスに従う。

* **とにかく119番は繋いだまま！聞け！**

エーイーディー

AEDを用いた手当



- ① AEDを傷病者の頭の近くに置き、電源を入れる。
- ② 傷病者に電極パッドを貼る。
※電源を入れると音声メッセージが始まり、それに従って操作ができるようになっている。

注意 胸骨^{あっぱく}圧迫を開始する前にAEDが到着した場合は、AEDの使用を優先する。



心電図^{かいせき}解析と電気ショックを行うときは、傷病者に^ふ触れない。



コラム

エーイーディー AED (自動体外式除細動器)

心停止は、多くの場合、心臓がけいれんして血液を送ることができなくなったときに起こります。AEDは、そのけいれんを取り除き(除細動)、心臓を正常な状態に戻すための機器です。救命のためであれば、一般の人でも資格や講習なしで使用することができます。人が多く集まる場所や施設^{しせつ}に設置が進んでおり、応急手当での活用が期待されています。



保健は（**実践**）の学問！

知識として頭に入れてるだけでは**全く意味がない！**

今回の内容は、自分の生活の中でどんなところに関わりますか？また、生かされますか？