

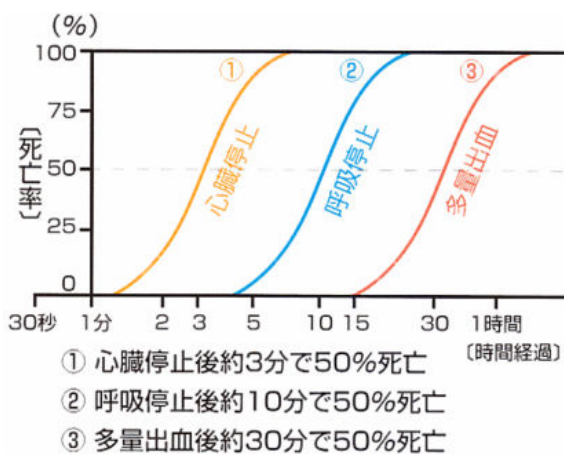
9月9日は救命の日

京都メディカルクラブ 専任看護師 堀之内里美

総務省防衛庁では、毎年9月9日を「救急の日」とし、この日を含む1週間を「救急医療週間」としています。高齢化などにより、救急車の利用は増えており、平均到着時間は約6分。心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。

もし、大切な人が倒れたらどうしますか？

救急車を待っている間に救急蘇生を行うことで、救える命があります。



① **意識の確認** → 周囲の人に協力を求める。救急車の要請とAEDを持ってきてもらう



意識確認

→

人を集める。 救急車とAED

意識のないときは・・・

② **気道確保・呼吸の確認**



*省略可

・片手を額に。もう一方の手の2本の指であご先に当てて、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げ（あご先挙上法）気道を確保します。

・呼吸の確認方は、①胸やお腹の上がり下がり②息の音③頬で息を感じるかで判断します。

呼吸がなければ・・・

③ **人工呼吸** 心肺蘇生を開始する前にまず人工呼吸を2回試みる。

*省略可



意識も呼吸もなければ・・・

④ **心臓マッサージ** 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回×5サイクル



胸に真ん中を「強く・早く(100回/分)・絶え間なく」圧迫します。

⑤ **AEDの使用**

AEDが到着したらすぐに電源を入れて使用する。

音声ガイドに従って使用する。

大切なことは自分の出来る範囲で、とにかくすばやく行動することです。

以前と違って、人工呼吸がすぐに開始できないときは省略してもいいようになりました。

心臓マッサージを行うことでたえず体内に酸素を送ることが大切なのです。

詳しくは総務省消防庁のホームページでご確認下さい。

<http://www.fdma.go.jp/html/life/pdf/oukyu2.pdf>