

○意識の確認⇒意識なし！

○呼吸の確認⇒ 10秒位（以下）かけて胸や腹の上下動を見る。

⇒ 普段通りの呼吸なし！（???）で。。。胸骨圧迫を開始するのは…

迷った場合は、ためらわずに「呼吸なし（心停止）」と判断し、すぐに胸骨圧迫を開始してください。

心停止している人に胸骨圧迫を行わないリスクのほうが、万が一心臓が動いている人に胸骨圧迫を行うリスクよりも圧倒的に高いためです。

<判断に迷う場合の対処法と見極めのポイント>

1. なぜ「迷ったら胸骨圧迫」なのか

・**安全性が高い**：心臓が動いている人に胸骨圧迫を行っても、重大な危害を与える可能性は極めて低いです。

・**時間の猶予がない**：脳への酸素供給が止まると、1分ごとに救命率が約10%下がります。迷って何もしない時間が一番危険です。

2. 「死戦期呼吸」との見分け方

心臓が止まった直後、あごをしゃくりあげるような、途切れ途切れの不規則な呼吸（死戦期呼吸）が見られることがあります。

・これは「普段どおりの呼吸」ではありません。

・呼吸をしているように見えても、胸や腹部が規則正しく上下していなければ、すぐに胸骨圧迫を始めてください。

3. 次に行うべきアクション

1.**胸骨圧迫をすぐに始める**：胸の真ん中を、1分間に100～120回のテンポで、約5cm沈むまで強く絶え間なく押します。

2.**AEDの到着を待つ**：AED（自動体外式除細動器）が届いたら電源を入れ、パッドを貼ってください。AEDが自動で心電図を解析し、電気ショックが必要か（本当に心停止しているか）を正しく判断してくれます。

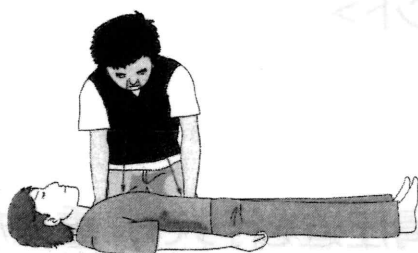
BLS（一次救命処置）のポイントまとめ

■ 人が倒れていたなら

1. ☒ 周囲の安全確認 → 2. ☒ 全身の観察
3. ☒ 反応の確認（反応なし）
→ ☒ 協力者を呼ぶ（119番通報、AEDを持ってきてもらう）



4. ☒ 呼吸の確認（10秒以内） → 普段どおりでなければ「呼吸なし」



■ 呼吸がなければ

- ☒ 胸骨圧迫（30回）＋人工呼吸（2回）の繰り返し

胸骨圧迫（30回）

- ・ 胸の中央
- ・ 強く（約5cm）
- ・ 速く（100～120回 / 分）
- ・ 絶え間なく

人工呼吸（2回）

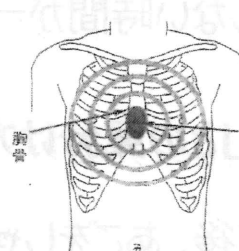
（胸があがるのがわかる程度に吹き込む）

- ・ 気道確保
（頭を後ろに倒す⇒頭部後屈あご先挙上）
- ・ 1回1秒で吹き込む × 2回
- ・ 胸があがるのを確認しながら吹き込む

※不安な場合は胸骨圧迫のみでもよい

圧迫部位

手掌基部



■ AEDが来たら

- ☒ 音声に従う（蓋を開ける又は電源を入れる）

- ☒ AED使用前の胸部チェック

- ・ ☐ 衣服を開き、胸部を露出
- ・ ☐ 濡れていたなら拭く
- ・ ☐ 湿布・貼り薬は剥がす
- ・ ☐ ペースメーカー等は避ける

■ 大切なこと

- ・ 迷ったら胸骨圧迫
- ・ 人工呼吸は「できる範囲で」
- ・ AEDは怖くない
- ・ あなたの行動が命を救う



(1) 止血

人間の全血液量は、体重1kgあたり約80mlで、一時にその1/3以上を失うと生命に危険があります。出血には、動脈からの出血と静脈からの出血があります。いずれの場合もきずからの大出血は、直ちに止血しなければなりません。

ア 直接圧迫止血法

出血しているきず口を清潔なガーゼやハンカチなどで直接強く押さえて、しばらく圧迫します(図3-13)。この方法が基本的で確実な方法です。出血がおさまったのを確認できれば、ガーゼなどを包帯で覆い、固定します(図3-14)。

止血の実際(直接圧迫止血法)

図3-13

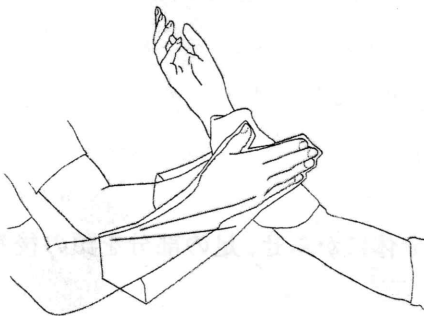


図3-14



止血後

①三角巾と棒などを使用する場合

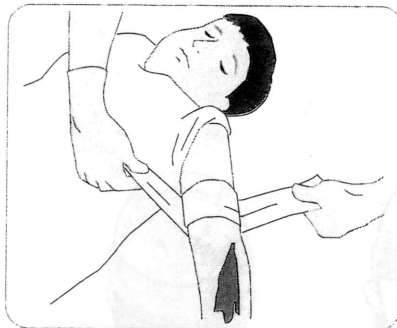


図4-5

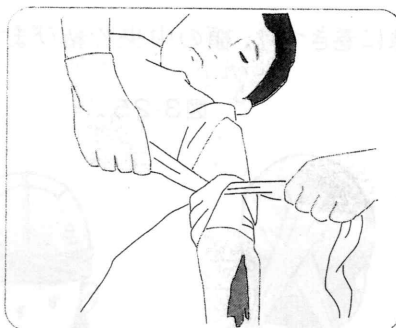


図4-6

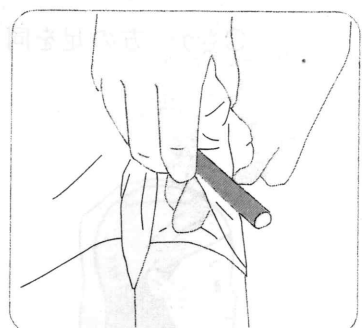


図4-7

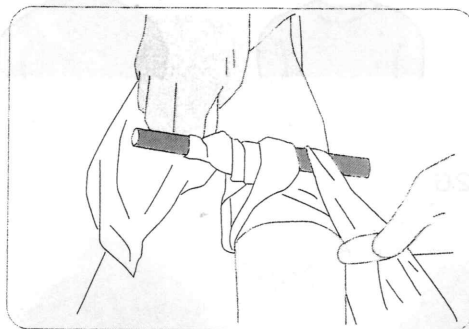


図4-8

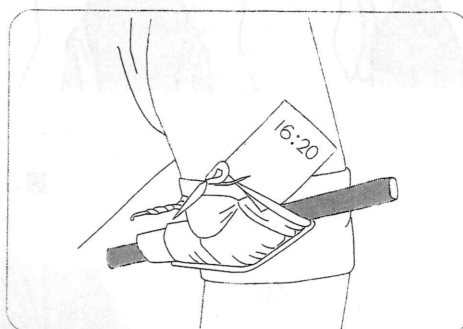


図4-9

- 幅5cmくらいの帯状の物を出血している位置の約5cm～8cm中枢側(心臓寄り)の上肢(下肢)にあて、裏側で交差させて上に戻し、帯の上で半結びにする(図4-5、6)。

※前腕、下腿に使用してもかまわない。

- 帯と半結びの間に棒を差し込み、片方の手(指)で帯をおさえるようにし、もう一方の手で、棒と半結びを上方に引き上げながらねじり、止血をする(図4-7)。
- 止血帯を締めたら、棒の位置を固定するように、帯の両端を棒の両端に巻き付け、余った端を傷病者の上肢(下肢)に巻いて結ぶ(図4-8)。
 - ・結び目は体側(前)にするが、帯が短い場合は、結び目の位置にはこだわらない。
- 止血表示の札を、見えやすい位置に付け、マジック等で記入する(図4-9)。

(ウ) レジ袋を使って

図 3-23

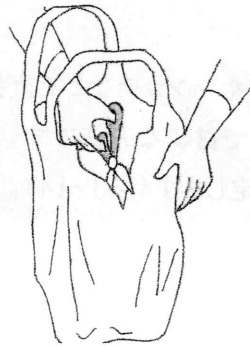
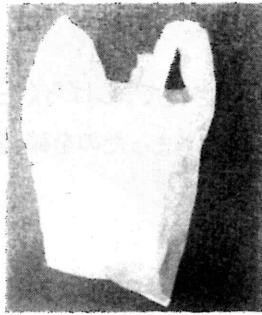


図3-24



エ 頭の包帯

(ア) ストッキングを使って

- 患部に保護ガーゼをあてます。
- ストッキングのウエストの広い部分を使い、頭全体にかぶせ、足の部分を頭の後ろにもっていきます。
- 足の部分を後頭部で交差させ、一方の足を前に回して、額および後頭部にかけて巻きつけます。
- もう一方の足を同様に巻きつけ、額の中央で結びます。

図3-25

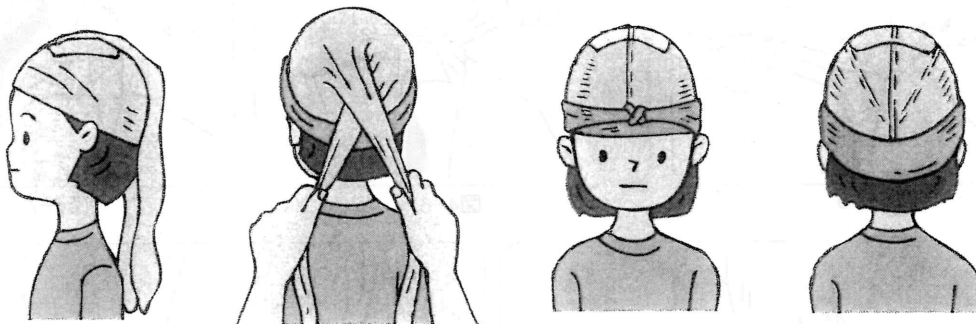


図3-26

