

7

救急蘇生法

(1) 救命の連鎖

“命”を守るために、「救命の連鎖」の4つの輪が大切です。

1つ目の輪は「心停止の予防」で、最も大切です。自動車に乗せるときはチャイルドシートやシートベルトを着用、自転車に乗るときはヘルメット着用、海や川など魚釣りや水遊びではライフジャケットを装着、お風呂の残し湯をしない、子どもの手の届くところには口に入る小さな物を置かない、など心がけておきましょう。

2つ目の輪は、「早期認識と通報」で、突然たおれたり、反応がなかったら、心停止を疑って、応援を呼んで、119番に通報して、AEDや救急隊が少しでも早く到着するように努めます。

3つ目の輪は、「一次救命処置（心肺蘇生とAED）」で、居合わせた人が心肺蘇生を始めることです。

4つ目の輪は、「二次救命処置と心拍再開後の集中治療」で、救急救命士や医療機関が薬や器具などを使用した処置を行い、心拍再開と社会復帰をめざします。

(2) 心肺蘇生法

子どもが「いつも（日頃の寝ているときの反応をよく観察しておきましょう）と違う」のに気づいたら、軽く叩いたり、軽くゆすったり、大きな声をかけたり、意識や呼吸があるかどうかをみます。

呼吸がなければ、一刻も早く心肺蘇生を始めましょう。

① 胸骨圧迫（心臓マッサージ） 30回

ただちに胸の真ん中のところを胸の厚さの3分の1沈むくらい、1分間に100～120回のスピードで、強く、速く、絶え間なく、30回押しましょう。

乳児の場合は、おっぱいを結ぶ線の少し足側を目安に、指2本で押してあげてください。（図①）

① 心臓マッサージ

乳児



幼児



② 気道確保

片方の手で頭を少し後ろにそらせ、もう一方の手であご先を引き上げてください。（図②）

② 気道確保

乳児



幼児



③ 人工呼吸2回

子どもは、呼吸が悪くなって心停止になることが多いので、できる限り人工呼吸をあわせた心肺蘇生を行ってください。

子どもの口または鼻（または鼻と口を一緒に）を自分の口でおおい、ゆっくり息を吹き込み、胸が上がったら口を離す人工呼吸を2回、「胸骨圧迫30回に人工呼吸2回」の割合で続けてください。

乳児



幼児



④ AED（自動体外式除細動器）

子どもでも、突然おこる心停止は、心臓が細かくふるえる（けいれんする）「心室細動」と呼ばれる不整脈がおこっていることがあるので、電気ショックで心臓の細かいふるえ（けいれん）を取り除くために、AED が届いたらすぐ使ってください。

小学生以上は成人用パッド、乳幼児は小児用パッド（または小児用モード）を使用しますが、小児用がなければ成人用をそのまま使用してもかまいません。

AED が「ショックは不要です」と言っても、心臓が細かくふるえて（けいれんして）いません、と言っているだけで、心拍が再開しているとは限らないので、意識や呼吸が戻ったと判断できるまでは心肺蘇生を続けて、応援の人や救急隊に大切な命をつなぎましょう。

