

心肺蘇生法(G2020)

手技	成人 (15歳以上)	小児 (1歳～15歳程度)	乳児 (1歳未満)
呼吸の確認(=心停止の確認)	・呼吸は胸と腹部の動きを見て「普段どおりの呼吸か」を10秒以内で確認する。 ・「普段どおりの呼吸」かどうか分からない場合は呼吸なしと判断します。死戦期呼吸(喘ぎ呼吸)は「普段どおりの呼吸」ではありませんので心停止とみなします。		
心肺蘇生法の開始手順	・「普段どおりの呼吸」がない場合は心停止とみなし、胸骨圧迫から開始し、胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを速やかに開始します。		
胸骨圧迫	位置	・胸骨圧迫の位置は胸骨の下半分とし、目安は胸の真ん中である。(必ずしも衣服を脱がせて確認する必要はない。)	
	方法	・腕2本:一方に手のひらの基部をあて、その手の上にもう一方の手を重ねる。	・腕2本:一方の手のひらの基部をあて、その手の上にもう一方の手を重ねる。体格に応じて片手で行う。
	程度(深さ)	・胸が約5cm沈むまでしっかり圧迫する。	・胸の厚さの約1/3が沈むまでしっかり圧迫する。
	速さ	・圧迫の速さ(テンポ)は100～120回/分の速さ	
実施上の留意点	・圧迫と圧迫の間は、胸がしっかり元の高さに戻るまで十分に力を抜く。交代可能な場合は、1～2分間程度を目安に交代することが望ましい。		
気道確保と人工呼吸	・外傷の有無に関わらず、気道確保は頭部後屈あご先挙上法で行う。 ・約1秒かけて、胸の上がりか確認できる程度を吹き込む。胸の上がりかわからなくても吹き込みは2回まで。(口対口、口対口鼻人工呼吸を行う際には、できれば感染防護具を使用することが望ましい。)胸骨圧迫と人工呼吸を30:2の比で行う。		
AED	使用のタイミング	・「普段どおりの呼吸」がなければ、直ちに心肺蘇生法を開始し、AEDが到着すれば速やかに使用する。	
	電極パッド装着の留意点	・電極パッドは、胸の右上(鎖骨の下で胸骨の右)と胸の左下側(脇の下5～8cm下、乳頭の斜め下)に貼り付ける。この間も胸骨圧迫は続ける。 ・電極パッドを貼る場所に医療用植込み器具(ペースメーカー等)がある場合は、パッドを離して貼る。 ・電極パッドを貼る場所(胸)に薬剤パッチや湿布薬などがあれば取り去り、貼ってあった部位を拭き取ったあと電極パッドを貼り付ける。 ・傷病者の胸が濡れている場合には、乾いた布やタオルで拭き取ってから電極パッドを貼り付ける。 ・小児用パッドを小学生以上に使用しない。 ・小児用の電極パッドには、胸と背中に貼るタイプのももある。	
	AEDと心肺蘇生	・AEDによる心電図解析が開始されたら、傷病者に触れないようにする。電気ショック後、直ちに胸骨圧迫から再開する。 ・2分おきにAEDによる心電図解析が始まるので胸骨圧迫を中断し、AEDの音声メッセージに従って進める。	
	小児への除細動の実施	・未就学児(およそ6歳まで)に対しては、小児用パッドを用いる。小児用パッドがないなどやむを得ない場合、成人用パッドで代用する。	・乳児に対しては、小児用パッドを用いるべきである。小児用パッドがないなどやむを得ない場合、成人用パッドで代用する。
心肺蘇生法をいつまで続行するか	・救急隊などに引き継ぐまで、または傷病者に普段どおりの呼吸や目的のある仕草が認められるまで続ける。		

AED活用時は、パッドを胸部に貼る際など肌の露出を最小限に抑え、衣類などで覆いプライバシー保護に努めましょう!!  
※AEDが、心電図の解析中は傷病者の体に触れないでください。

救命講習の日程については、豊橋市ホームページ内の講習年間予定表でご確認いただけます

「とよはし市民救命の駅」ってなに?

救急車がくる前の主役は【あなた】  
倒れている人がいたら、ぜひ応急手当を!!

豊橋市では、速やかな応急手当を行える環境づくりとして「とよはし市民救命の駅」制度を設け、市内事業所等に登録してもらい拡充を図っています。

※登録施設は裏面(R6.6.30現在)

「とよはし市民救命の駅」の条件は!

- 施設にAED(自動体外式除細動器)・応急手当セットが設置されていること。
- 救命講習修了者が常駐していること。

※このステッカーが、目印です。

AEDとともに三角巾が備えられていたら、パッドを装着後、胸部に被せプライバシー保護に活用してください。



ひとたお  
人が倒れているのを発見した  
さいには、119番通報、応急手当、  
ちか  
近くにAEDがあるかどうかなど、  
まわ  
周りの方と協力してね～!



ゆうき いのち すく  
あなたの勇気が命を救う!  
ゼット おうえん  
ボウサイマンZも応援している!



AED設置施設スマートフォン用二次元コード

豊橋市のホームページ(ちずみる豊橋)から、市内のAEDの設置場所を検索できます。