

救急蘇生法の概要とガイドライン「2020」における主な変更点

	手 技 等	成人 (小児・乳児以外)	小児 (1才～およそ中学生まで)	乳児 (1才未満)	
心停止の予防	心停止の予防	・子どもの心停止の主な原因にはけが（外傷）、溺水、窒息などがあり、いずれも予防が可能なので、未然に防ぐことが大切です。 ・成人の突然死の予防では生活習慣病になるリスクを低下させることも重要ですが、急性心筋梗塞や脳卒中の初期症状に気がついて救急車を要請し、心停止に至る前に治療を開始することをいいます。 ・窒息、入浴関連死、熱中症及び運動中の突然死などの防ぎうる心停止の予防も重要です。			
早い通報	安全の確認	・まわりの安全を確認します。			
	反応の確認	・両肩をたたきながら、大きな声で呼びかけます。 ・「 <u>反応なし</u> 」「 <u>反応の有無の判断に迷う場合、またはわからない場合</u> 」も反応なし。		・母親や保育所職員など日常的に乳児に接している方は、足首を支えて足の裏をたたきながら呼びかけます。	
	通報の依頼	・反応がない場合は、大きな声で応援を呼びます。 ・119番通報（口頭指導を受けることが可能。 <u>スピーカー機能などの活用。</u> ）とAEDを依頼します。			
早い応急手当	呼吸の確認 (10秒以内)	・胸・お腹の動きを見て、「普段どおりの呼吸」がなければ「呼吸なし」と判断します。 <u>（「死戦期呼吸」と呼ばれるしゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸は「呼吸なし」と判断します。）</u> ・判断に迷う場合、 <u>またはわからない場合</u> も「呼吸なし」と判断します。 心停止かどうかの判断に自信が持てなくても、心停止でなかった場合を恐れずにただちに心肺蘇生とAEDの使用を開始する。			
	胸骨圧迫	位置	・胸の真ん中に両方の手のひら付け根を重ねて、両肘をまっすぐに伸ばします。		・両乳頭を結んだ線の少し足側で指2本を用います。
		深さ	・胸が約5cm沈むまでしっかり圧迫します。	・胸の厚さの約3分の1までしっかり圧迫します。	
		速さ	・1分間に100～120回のテンポです。		
		注意点	・絶え間ない胸骨圧迫を行ってください。 ・胸を押した後は、十分に心臓を拡張させるため、胸を元の高さまで戻すようにしてください。（圧迫の解除）		
	気道の確保 人工呼吸	・気道確保（頭部後屈あご先挙上法）をしたまま、指で鼻をつまみ、大きな口を開け、息を約1秒かけて吹き込みます。 ・胸が軽く上がったなら、いったん口を離し、もう1回吹き込みます。吹き込みは2回までとします。 ・感染防護具がない場合や人工呼吸がためらわれる場合には胸骨圧迫のみを行ってください。 ・小児・乳児に対する心肺蘇生では、人工呼吸を組み合わせた心肺蘇生をすることが望ましいことから、接する機会の多い市民に対し人工呼吸の技能習得を図ります。			
	AED	到着したら	・最優先で使用します。 ・速やかに電源を入れて、音声メッセージ <u>など</u> に従って操作してください。		
		電極パットの装着	・胸の右上側と胸の左下側に貼り付けます。（電極パットや袋に表示あり） ・電気を効果的に流すために、しっかりと皮膚に密着させてください。 ・汗などの水気はふき取り、貼り薬ははがしてください。心臓ペースメーカーがあれば離して貼ってください。 ・ <u>女性の胸を露出させることはためらいがちですが、電極パッドを正しく貼り付けることを優先します。できるかぎり人目にさらさない配慮も大事です。</u> ・ <u>小児用パッド（小児用モード）⇒未就学児用パッド・モード</u> ・ <u>成人用パッド⇒小学生～大人用パッド</u>		
		心電図の解析	・AEDによる心電図開解析が開始されたら、音声メッセージ <u>など</u> に従って傷病者から離れてください。		
		電気ショック	・「ショックが必要です。」などの音声メッセージがあれば、傷病者に誰も触れていないことを確認して、ショックボタン（点滅ボタン）を押します。 ・電気ショックが終わったら、直ちに心肺蘇生を再開し、その後もAEDの音声メッセージ <u>など</u> に従ってください。 ・ <u>電気ショックが必要な場合に、ショックボタンを押さなくても自動的に電気が流れる機種（オートショックAED）が2021年7月に認可されています。カウントダウンまたはブザーの後に自動的に電気ショックが行われます。</u>		
	応急手当の継続	・救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に普段どおりの呼吸や目的のあるしぐさが認められるまで心肺蘇生を継続してください。 ・AEDを装着している場合は、電源を切らず電極パットは貼ったままで救急隊に引き継いでください。			
異物除去	反応がある場合	・ <u>背部叩打法を優先、効果がなければ腹部突き上げ法を実施。</u> ・窒息と判断したならば、直ちに119番通報を誰かに依頼した後に、異物除去を試みる。 ・ <u>救助者が1人の場合、傷病者に反応がある間は119番通報より異物除去を優先。</u>		・背部叩打法 ・胸部突き上げ法	
	反応がなくなった場合	・心停止に対する心肺蘇生の手順を開始する。まだ通報していなければ119番通報を行いAEDも準備する。			