

一般市民向け講習会

AED を使用した心肺蘇生法

ガイドライン 2015 に沿ったやりかた

健康スポーツ関連施設連絡協議会

<http://www.health-jp.net>

AEDを使用した心肺蘇生法講習会「ガイドライン 2015 に沿ったやりかた」

はじめに

心肺蘇生の講習では、胸骨圧迫と人工呼吸の両者を習得できるようにすることが原則です。

① 意識の確認

頬を叩くのもよし。ただし頬だけを叩くのはよくない。

大丈夫ですか?と大声を呼びかけ、軽く肩を叩き意識の有無を確認する。

↓ 「反応なし」

② 救助（協力者）の要請

大きな声で、
誰か来て！
あなた救急車を、あなた AED を。

③ 気道の確保（頭部後屈あご先挙上法）

左手を傷病者の額（前額部から前頭部の位置）に当て、

↑ 左手は小指球を使い、指を自由に動かせる状態を保つ。

右手の人差し指と中指を傷病者の下顎下面の先端に当て、

↑ これを持ち上げるように頭を後ろに傾け、気道を確保する。

右手の人差し指と中指を使うのは、気道確保の次に頸動脈触知を行う場合、この動作へのスムーズな流れを意識したものです。
※ここでは行いません。

④ 呼吸の確認

気道を確保し、傷病者の鼻を摘まずに耳で呼吸音を聴き、目で胸の動きを見て、呼吸の有無を確認する。

なお、呼吸の確認には 10 秒以上かけないようにする。

脳卒中による意識障害から、舌根沈下による気道閉塞の可能性がある。これを防ぐために気道確保をする。

ガイドライン 2015 の中で、心停止でない場合の対応の記載には、気道確保をして呼吸状態の観察をするとあり、あご先挙上法による気道確保を行えるようになることが望ましい。

死戦期呼吸を「呼吸している」と誤認する人が多いが、「普段通りでない呼吸」である場合、判断に自信が持てない場合も、心停止（呼吸なし）と判断する。

⑤ 胸骨圧迫（心臓マッサージ） 呼吸なしの確認後ただちに胸骨圧迫を開始する

人差し指と中指で傷病者の肋骨下縁に沿って中心部まで動かし、肋骨の合わさる点（剣状突起と胸骨の接合部）に中指を置く。そして中指の横に人差し指を置き、さらにその横に他方の手首の付け根（手掌基部）を平行に置く。

↑

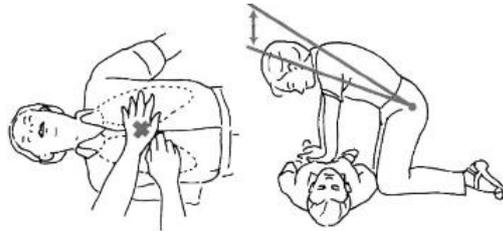
ガイドライン 2015 では、胸骨圧迫部位は胸骨の下半分としているが、当会ではより正確な部位を導く方法として上記の手技を実習します。
また目の不自由な人にも分かる方法としてこの手技を推奨します。

両手を組み上げ、肘を伸ばして真上から手首の付け根、親指側（母指球）で圧迫する。

↑ 両手を組み上げ「点で押す手法」が正しい。面で押す方法はよくない。



- 30回 「1、2、3、4…」と声を出して。声を出すのは、リズムをとることと、周囲の人たちに知らせる目的もあります。
- 1分間に100～120回のスピード 100回/分以下にならないように多めに圧迫する意識を持つ。
- 約5cm胸が沈む強さで圧迫、6cmを超えないように 肋骨骨折を防ぐ意識を持つ。
強く、速く、絶え間ない胸骨圧迫を。 小児は胸の厚さの1/3



人工呼吸ができる場合は30：2で胸骨圧迫に人工呼吸を加える。

特に小児の心停止では、人工呼吸を組み合わせるCPRを行うことが望ましい。

子どもの心停止は低酸素血症が原因の場合が多く、人工呼吸の必要性は高い。

心肺蘇生の講習では、胸骨圧迫と人工呼吸の両者を習得できるようにすることが原則です。

⑥ 人工呼吸（フェイスシールドを使用）

人工呼吸を2回行うための胸骨圧迫の中断は10秒以内。

右手で顎を引き上げたまま、すぐさま傷病者の鼻を摘み、

1回の吹き込みに1秒かけて、



胸が少し膨らむ程度の換気量で、2回続けて吹き込む。

急激に息を吹き込むと、食道が開いてしまうからです。体内の酸素は約10分でなくなってしまう。人工呼吸がないと助けられない。



実際の救急現場で、人工呼吸ができないか、ためらわれる場合は胸骨圧迫のみを行うようにしてください。なお、口対口人工呼吸で実際に感染が起きる危険性はきわめて低いことが報告されています。

胸骨圧迫と人工呼吸の比率は、胸骨圧迫が最低でも60%以上となるように。

⑦ AEDが到着するまで、胸骨圧迫（心臓マッサージ）と人工呼吸を繰り返し行う。

※ここまでが基本の心肺蘇生法です。

⑧ AED が到着したら、AED を傷病者の胸部の左側に置き、電源を入れる（入れるように指示）。

⑨ 電極パッドの貼り付け（または貼り付けを指示）。

このとき胸骨圧迫はパッドを貼る瞬間までやり続ける。

パッドを貼り付けた後、傷病者の体表と電極パッドとの間に隙間がないか、

電極パッドが衣服やアクセサリーに触れていないかを必ず確認する。

ペースメーカー等が皮下に装着されている場合は、2~3cm程度離すこと。

パッドを貼り付ける部分が濡れているときは、その部分をきれいに拭き取ること。床などが濡れていてもそのまま AED を使用しても問題ない。

小児の場合、パッド同士が触れ合わないよう
胸部の前面と背面に貼り付けてもよい。



⑩ 傷病者から離れるよう周囲に指示する。

心電図の解析が始まるとき、ショックボタンを押すとき。

両手を左右に大きく広げて、傷病者から離れるよう周りの全員に指示する。



⑪ ショックボタンを押す、あるいは押すように指示する。

「ショックは必要ありません」とメッセージが流れても「心肺蘇生をやめてよい」と誤解しないよう、胸骨圧迫（心臓マッサージ）と人工呼吸を繰り返し行う。

※ 講習は、ショックボタンを押したところで終了します。

（もちろん、ショック後、胸骨圧迫と人工呼吸を実施したのちに終了しても構いません。）

ただし実際は、ショック後ただちに胸骨圧迫と人工呼吸を再開し、救急隊に引き継ぐまで続けます。