

救命処置の流れ【心肺蘇生法とAED使用】

1) 呼びかけによる反応の確認

①倒れている人の肩をやさしく2~3回たたきながら、大きな声で呼びかける



②反応がなければ、大きな声で助けを求める

- 119番通報を頼む
- AEDを持ってきてもらう



2) 呼吸の確認

胸と腹の動きを見て「普段どおりの呼吸か」を10秒以内で確認する

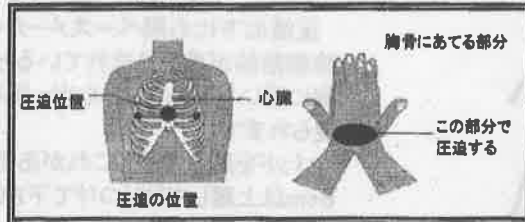


「普段どおりの呼吸あり」



- 気道確保
- 救急隊の到着を待つ

3) 胸骨圧迫の実施



傷病者の胸の真ん中に手を当て胸骨圧迫を行う



強く

5cm以上6cmをこえない程度胸が沈み込むように強く押す

速く

1分間に100回以上120回未満のリズムでしっかり押し、戻す

絶え間なく

中断を最小限にし1サイクル30回で胸骨圧迫を行う

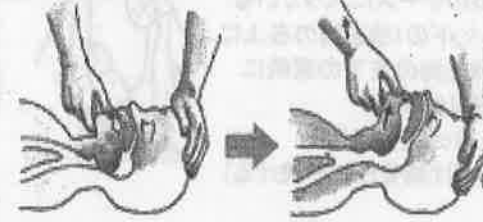
<胸骨圧迫時の注意>



4) 気道確保と人工呼吸

①片手で負傷者のひたいを押さえながらもう一方の手の指先をあごの先端にあてて持ち上げ、のどの奥を広げる

■気道確保の方法



②気道を確保したまま、額を押さえているほうの手の指で負傷者の鼻をつまむ

③負傷者の口をおおって付着させ、1秒間かけてゆっくり息を2回吹き込む



【人工呼吸のポイント】

- 胸が上がるのが見えるまで
- 約1秒間かけて吹き込む
- 吹き込みは2回

人工呼吸ができないか、ためられる場合は胸骨圧迫のみを続ける

5) 心肺蘇生

心肺蘇生法(胸骨圧迫30回+人工呼吸2回)をAEDか救急車が到着するまで繰り返す



●AEDか救急車が到着するまで、心肺蘇生法を継続する

●疲れる前にまわりの人に交代してもらう

6) AEDを用いた除細動（電気ショック）の実施

1. スイッチON

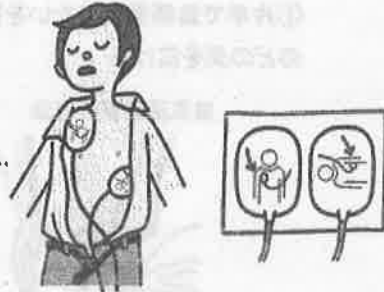
AEDが到着したらすぐに電源を入れる



(AEDのフタをあけると自動で電源が入る機種もある)

2. パッドを貼る

①倒れている人の衣服を取り除き、胸をはだけける
②AEDのケースに入っている電極パッドの1枚を胸の右上に、もう1枚を胸の左下の素肌に直接貼り付ける。
(電極パッドを貼る間もできるだけ胸骨圧迫を続ける)



3. 安全確認をして除細動ボタンをON

①「離れてください。心電図の解析中です」との音声メッセージとともに、AEDが自動的に解析を始める



4. 胸骨圧迫再開

①電気ショックの後は直ちに胸骨圧迫を再開する
②AEDの指示に従い、約3分おきに心肺蘇生とAEDの手順を繰り返す



<注意>

- AEDのパッドは救急隊が到着するまで貼ったままにしておく
- AEDの電源も切らない



◎特殊な状況下でのAEDの使用◎

①倒れている人の胸が濡れている時 → タオルなどで胸を拭いてからパッドを貼る



電気が体の表面の水を伝わり流れてしまうので、AEDの効果が不十分になります。乾いた布、タオルなどで胸を拭いてからAEDのパッドを貼って下さい。

②貼り薬がはってある場合 → はがしてからパッドを貼る



貼り薬やシップ薬が、AEDのパッドを貼る場所にある場合は、まずそれらははがして下さい。もし、薬が残っていたら薬剤を拭きとり、パッドを貼って下さい。貼り薬の上からパッドを貼ると電気ショックの効果が減少してしまったり、やけどを起す可能性があります。

③医療器具が埋め込まれている場合 → 8cm以上離してパッドを貼る



皮膚の下に心臓ペースメーカーや除細動器が埋め込まれていると、胸に硬い「こぶ」のような出っ張りが見られます。パッドを貼る場所にこれがある場合、8cm以上離して貼りつけて下さい。

④胸毛が多い場合 → 予備のパッドで胸毛をはがす か しっかり貼りつける

胸毛が多いと、パッドが肌に密着せずにAEDの効果が減少したり、やけどの原因となります。できるだけしっかりと密着するように貼り付けます。予備のパッドがあれば、最初のパッドを素早く胸毛ごとはがしてから、新しいパッドを貼り直すという方法もあります。

アナフィラキシーとは？

**アナフィラキシーとは、短時間に全身にあらわれる
激しい急性のアレルギー反応です**

アレルギーとは、異物からヒトの体をまもるための仕組みである「免疫」が過剰に働くこと
によって、かゆみ、くしゃみ、炎症などのさまざまな症状を引き起こす状態です。
そのなかで、アナフィラキシーは、アレルギーの原因物質（アレルゲン）に接触したり、
体内に摂取したりした後、数分から数十分の短い時間に全身にあらわれる激しい急性の
アレルギー反応のことをいいます。

●アナフィラキシーを引き起こす主な原因（アレルゲン）



ラテックス 運動
そのほか、 や でもアナフィラキシーを引き起こすことがあります
(天然ゴム手袋など)

**アナフィラキシーは、アナフィラキシー・ショックに至り、
生命を脅かす危険な状態になることがあります**

アナフィラキシーにはさまざまな症状がみられます。
さらに、症状が急激に変化し、場合によっては、初めの症状があらわれてから数分後に、
「アナフィラキシー・ショック」とよばれる、血圧が低下し意識障害などのショック症状を引き
起こし、生命を脅かす危険な状態になってしまうことがあるため十分な注意が必要です。

●アナフィラキシーの主な症状

	自覚症状	他覚症状
全身症状	不安感、無力感	冷汗
循環器症状	動悸、胸が苦しくなる	血圧低下、脈拍が弱くなる、チアノーゼ
呼吸器症状	鼻がつまる、 喉や胸がしめつけられる。	くしゃみ、咳発作、呼吸困難 呼吸音がゼーゼー、ヒューヒューとなる
消化器症状	吐き気、腹痛、口の中に違和感を感じる 便意や尿意をもよおす、お腹がゴロゴロす	嘔吐、下痢、糞便・尿失禁
粘膜・ 皮膚症状	皮膚のかゆみ くちびるのしびれ感、手足のしびれ感	皮膚が白あるいは赤くなる、じんましん まぶたの腫れ、口の中の腫れ
神経症状	耳鳴り、めまい、目の前が暗くなる	けいれん、意識障害

●アナフィラキシー・ショック



エピペンはどんな薬？

**エピペンはアナフィラキシーがあらわれたときに使用し、
医療機関で治療を受けるまでの補助的治療剤です**



* エピペンはあくまで緊急用で、効果は15~20分しか続きません。
注射後にそのまま放置すれば症状がぶり返す可能性があります。

**エピペンは生徒自身が常に携帯しています
学校で、本人が注射できない状況にある場合は、代わりに注射を**

- ① エピペンは利き手で持つ
- ② 青色の安全キャップを外す
- ③ 生徒本人の手をそのまま下に下ろした（太もも外側上1/4）辺りに打つ
- ④ 声をかけながら、別のスタッフで生徒の体を押さえ込んで注射する
* 意識消失状態に見えても痛みの刺激には反応することがあるため
- ⑤ エピペンを「パチッ」と音がするまでくっつき押し込む
(服を脱がす・消毒することは不要)
- ⑥ 「針が出た」という感覚があってから10秒程度保持しておく
- ⑦ ゆっくり垂直にエピペンを抜く
- ⑧ 注射部位を30秒程度よくもむ
- ⑨ 保護者に連絡し、医療機関へ

エピペンを打つタイミング

●エピペンを注射するタイミングの目安

ぐったりして呼びかけても反応が薄い・遅いときに！

これはショック状態を危惧すべき反応
全身症状を注意深く観察すること



呼吸器系の症状があらわれたときに！

- ・ 息苦しさ（呼吸困難）
- ・ のどがしめつけられる感じ



注意一番「熱中症」

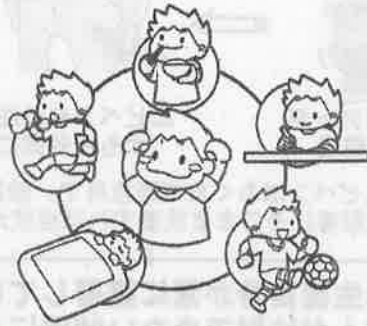
～知っておこう！熱中症の予防と応急処置～

● 熱中症にならないために

熱中症は少しの注意で防ぐことができます。普段から心がけてほしいポイントを挙げました。

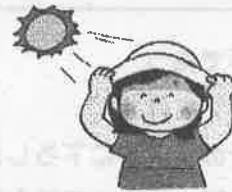
1. 体調を整える

食事や睡眠など規則正しい生活をして体調を整えましょう。睡眠不足や風邪など体調の悪いときは日中の外出や運動は控えましょう



2. 服装に注意

通気性の良い服を着て、体の熱がこもらないように工夫しましょう。外へ出るときは直射日光を避けるために帽子をかぶりましょう。



3. こまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じたときにはすでに体から2%もの水分が失われています。水分補給は一度に多くを飲むより、定期的に少しずつ飲んだ方が体に吸収されやすいです。また汗と同時に塩分も排出されているので、スポーツドリンクがおススメ☆



● 熱中症になってしまったら

熱中症は誰に起こってもおかしくないものです。誰かが熱中症になっていたら近くの人が助けてあげましょう。

涼しい場所に移動
日陰やクーラーのきいた室内など涼しい場

水分を補給する
スポーツドリンクなどを何回にも分けて補給



衣類をゆるめて休む
首もとやベルトはゆるめ

体を冷やす
首やワキ、足の付け根など、動脈が通るところを冷やすと効果的に熱を下げられる

* 外へ出かけるときは、万全の準備を



スポーツドリンク
帽子



冷たい飲み物



日傘やパラソル



冷たいタオル

● こんな症状は要注意！



『筋肉がけいれんした！』 <熱けいれん>

- ① けいれんしている部分をマッサージする。
- 体の特定の部分(例えば脚など)が冷えているなら、その部分もマッサージしましょう。



『体温は正常だが皮膚が青白い！』 <熱疲労>

- ① 足を心臓より高くして寝かせる
- ② 水分を何回にも分けて摂らせる



『皮膚が赤く、熱っぽい！』 <熱射病>

- ① 上半身を高くして座っているのに近い状態で寝かせる
- ② 首・ワキの下・足の付け根などを集中的に冷やす
- このとき体の表面だけを冷やすのではなく、皮膚表面近くを通る血管を冷やして熱を下げる

『意識がはっきりしない！』 <すぐに救急車を呼ぼう>

119番



反応が鈍い
言動がおかしい
意識がはっきりしない
意識がない

- ① すぐに119番に連絡し、救急車を要請
- ② 横向きに寝かせる
吐いてしまった物をのどに詰まらせないように横向きに寝かせる
- ③ 体を冷やしながらかい様子を観察
×意識がはっきりしないときに水分補給をしてはいけない

* 症状が回復しても必ず病院へ！！

回復したつもりでも体内に影響は残っています。一度熱中症で体温が上がると体内にいる大腸菌の毒素が血液中に漏れ出て、体温が正常に戻っても体の抵抗力が弱まり、再発のおそれがあるともいわれています。

熱中症になった後は、必ず病院を受診するとともに、しばらくの間は体をいたわりながら生活をする必要があります。「もう大丈夫」とばかりに翌日から活発に活動するなんて無謀なことはいけません！くれぐれも注意してください。