

主に市民が行う一次救命処置

主に市民が行う一次救命処置

別表2

大項目	手技		成人 (年齢: 8歳以上)	小児 概ね1歳以上8歳未満	乳児 1歳未満
	発見時の対応手順		肩を(かるく)たたいたり、大声で呼びかけて、何らかの応答や目的のある仕草がなければ「反応なし」とみなす。		
	通報等	救助者 2人以上の 場合	・反応がなければ、その場で大声で叫んで周囲の注意を喚起し、CPRを開始する。 ・誰かが来たら、その人に119番通報(緊急通報)とAEDの手配(近くにある場合)を依頼し、自らはCPRを継続する。	・反応がなければ、その場で大声で叫んで周囲の注意を喚起し、CPRを開始する。 ・誰かが来たら、その人に119番通報(緊急通報)とAEDの手配(近くにある場合)を依頼し、自らはCPRを継続する。	
		救助者1人の 場合	・救助者が1人だけのときは、自分で119番通報を行い、AED(近くがあれば)を取りに行く。その後、CPRを開始する。 反応無し→助けを呼ぶ→通報・AED→CPR	・救助者が1人だけのときは、直ちにCPRを開始する。5サイクル(または2分間)のCPRが終了した時点で、119番通報を行ない、AED(近くがあれば)を取りに行く。 反応無し→助けを呼ぶ→CPR→通報・AED	
心肺蘇生法	気道確保		外傷の有無に関わらず、気道確保は頭部後屈・あご先挙上法で行なう。		
	呼吸の確認(=心停止の確認)		呼吸は「正常かどうか」あるいは「普段どおりの息か」を10秒以内で確認する。 「正常な呼吸」や「普段どおりの息」がない場合、特に死戦期呼吸(いわゆる喘ぎ呼吸)を認める場合は心停止とみなす。		
	回復体位		反応はないが、正常な呼吸がある場合は、傷病者を回復体位にして専門家の到着を待つ。		
	CPRの開始手順		・「正常な呼吸」や「普段どおりの息」がない場合は心停止とみなし、人工呼吸を2回試みる。 ・引き続いて胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを速やかに開始する。 ただし、人工呼吸が実施困難な場合は省略し、速やかに胸骨圧迫を開始する。		
	人工呼吸		約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を吹き込む。 (口対口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	位置	胸骨圧迫の位置の目安は以下のいずれかである。 (必ずしも衣服を脱がせて確認する必要はない。) ・胸の真ん中 ・乳頭と乳頭を結ぶ(想像上の)線の胸骨上 ただし、「乳頭」の位置はあくまでも目安に過ぎない。		・両乳頭を結ぶ(想像上の)線より少し足側(尾側)の胸骨
		方法	腕2本: 一方の掌の付根に他の手をそえる。	・充分な圧迫ができるよう、必要に応じて片腕または両腕で圧迫する	指二本で圧迫する
		実施上の留意点	・圧迫を解除するときには、掌が胸から離れたり浮き上がったりしないように注意し、胸が元の位置に戻るようにすることが重要である。		
		程度(深さ)	胸骨が4～5cm沈むまでしっかり圧迫する。	胸の厚みの1/3までしっかり圧迫する (実際には圧迫の深さが不十分になりやすいので注意する)。	
		早さ(テンポ)	・圧迫の速さ(テンポ)は約100回/分		
		回数比(C:V)	胸骨圧迫と人工呼吸との回数の比を 30:2 とする。		
		実施上の留意点	・連続して行う胸骨圧迫の回数が増加したことで、疲労のため圧迫の深さが不十分になる可能性が指摘されている。特に、実施者が疲労したことを自覚しないまま、胸骨圧迫の深さが不十分になる可能性には注意が必要である。交代可能な場合には、たとえ実施者が疲れを感じていない場合でも、約2分間(5サイクル)を目安に交代することが望ましい。 ・指導に際しては、数え歌などを利用して、実施者が圧迫回数やリズムを把握しやすくなるような配慮が望まれる。ただし、胸骨圧迫の連続回数(30回)はあくまで目標であり、回数の正確にこだわる必要はない。回数比は全年齢層において共通である。		
	AED	使用のタイミング	「正常な呼吸」や「普段どおりの息」がなければ、直ちにCPRを開始し、AEDが到着すれば速やかに使用する。		
		AEDプロトコール	・対象傷病者に対し、電気ショックを1回行った後、観察なしに直ちに胸骨圧迫を行うことを推奨する。 ・2分(または5サイクル)のCPR後にAEDによる心電図チェックが始まるので胸骨圧迫を中断する。 ・以降は使用するAEDの音声メッセージに従って進める ・電気ショックのエネルギー量は、 単相性AEDを用いる場合は、 初回のエネルギー量としては200Jを推奨する。 2回目以降のエネルギー量は最大量を360Jとする。 二相性AEDを用いる場合は、 メーカーが規定したエネルギー量とする。		

主に市民が行う一次救命処置

別表2

大項目	手技		成人 (年齢: 8歳以上)	小児 概ね1歳以上8歳未満	乳児 1歳未満
	AED	小児への除細動の実施		・1歳以上8歳未満の小児に対しては、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、成人用パッドについては、薬事法上、8歳未満の小児に対する有効性・安全性が確認されていないが、これを代用すべきである。	・乳児に対してはAEDを使用しない。
		電極装着の際の留意点	・AEDの電極パッドは右上前胸部(鎖骨下)と左下側胸部(左乳頭部外側下方)に貼付する。 ・電極パッドを貼る場所に医療用の埋め込み器具がある場合には、パッドを少なくとも2～3cm以上離して貼る。 ・電極パッドは経皮的な薬剤パッチ(ニトログリセリン、ニコチン、鎮痛剤、ホルモン剤、降圧剤など)や湿布薬などの上に直接貼るべきではない。貼付場所の薬剤パッチ等は取り去り、貼ってあった部位をふき取ったあと電極パッドを貼り付ける。 ・傷病者の体が濡れている場合には、胸の水分を拭き取って、電極パッドが濡れた部位に接触しないように貼り付ける。 ・胸毛が多い傷病者では電気抵抗が高くなることもある。 ・AEDは、傷病者が雪や氷の上に倒れているときも使う事ができる。ほとんどの場合、胸から衣服を取り外す以外には胸に対する特別な処置は必要ない。 ・小児用パッドを成人(8歳以上)に使用してはならない		
	胸骨圧迫なしの人工呼吸		例外を除いては行わない。(呼吸なし = 心停止となったため必然的に廃止)		
	CPRに関していつまで続行するか		何らかの応答や目的のある仕草(例えば、嫌がるなどの体動)が現れる、または救急隊などに引き継ぐまで続行する。		
気道異物	気道異物	反応がある場合	・気道異物による窒息が疑われる場合は、直ちに119番通報(緊急通報)をするよう誰かに依頼し、救助者は直ちに以下の方法を試みる。 ・救助者が一人だけの場合は、119番通報する前に以下の方法を試みる。ただし、傷病者が激しく咳き込んでいる場合には、傷病者本人の努力に任せる。 ・背部叩打法と腹部突き上げ法を併用する。その回数や順序は問わず、異物が取れるか反応がなくなるまで続ける。 ただし、妊婦(明らかにおなかが大きい場合)および乳児では腹部突き上げ法は行わず、背部叩打のみを行う。		
		反応がない場合	・反応がなくなった場合は、心肺停止に対して行う心肺蘇生法の手順を開始する。救助者が一人の場合の119番通報(緊急通報)とCPR開始の優先順位についても同様である。 成人では、CPRを開始する前に119番通報する。 小児・乳児では、通常のCPRを5サイクル(または約2分間)行なった後に119番通報する。 気道確保に際して異物が口腔内に見えた場合は、それを取り除く。異物を探すために口の中を覗いたり、盲目的に指で探るなどは行わない。		

主に市民が行うためのBLS

