

(2) いざというときに

いざというときのために
日頃からよく読んでおきましょう！
また、講習会等には積極的に参加し技
術を習得しておきましょう！

1 子供の心肺蘇生について

意識がない、呼吸をしていない、心臓が動いていないなどの生命の危機に対して、呼吸や循環（じゅんかん）（血のめぐり）をたすけ、命を救うための方法が心肺蘇生法（しんばいそせいほう）です。子供で心臓が止まるのは、心臓自身の原因よりも呼吸が止まったために引き続いて心臓が止まることが多く、大人に比べて呼吸をたすける、つまり人工呼吸が命を救うためにより大事です。実際、心臓が止まる前に呼吸だけが止まっている状態で適切な救命処置がされた場合、救命率は70%以上といわれています。また、子供の心肺停止の多くは事故等によって起こるため、救命のための第一歩は事故予防です。

2 人工呼吸・胸骨圧迫（心臓マッサージ）の仕方

ぐったりした子供を見つけた場合、周囲の安全を確認した上で、大声で呼びかけたり肩をたたいたりして刺激します。反応がなければ意識がない状態です。安全を確認してすぐに119番通報します。

A 気道の確保

気道確保とは、口から肺までの空気の通り道をつくることです。具体的には片方の手でおでこを下に押し、もう片方の手であごを持ち上げる、つまり頭をそらせます。その状態で、息をしているかどうか顔を近づけて確かめます。息をしているれば、息をする音がきこえたり、空気が顔に当たります。また、胸やお腹が動きます。



B 人工呼吸

息をしていなければ、気道を確保した状態で2回、人工呼吸をします。

1歳未満の乳児の場合、子供の口と鼻を大人の口でおおい、約1秒かけて胸が上がる程度まで息を吹き込みます。息が吹き出されたあとにもう一度繰り返します。

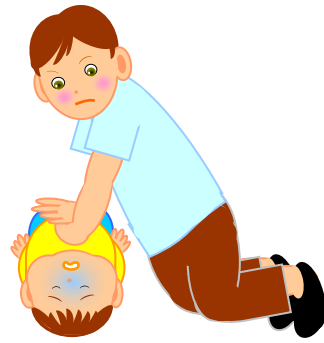
1歳以上の幼児の場合は、子供の鼻をつまみ、子供の口を大人の口でおおい、約1秒かけて胸が上がる程度まで息を吹き込みます。息が吹き出されたあとにもう一度繰り返します。

これで息を吹き返さなければ、胸骨圧迫（心臓マッサージ）が必要です。



C 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

- 胸骨圧迫のポイントは3つ
強く：胸の厚さの約1/3沈むくらい
速く：1分間に100～120回
絶え間なく：圧迫の中断を最小限にする
- 圧迫のたびに、胸の厚みが完全に戻るのを確認します。

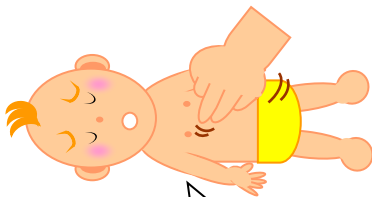


床の上などからだが沈まない硬い場所を選びましょう。

乳児の場合は、左右の乳頭を結んだ線の真ん中にある胸骨の少し足側を指2本で胸の厚みの約1/3沈むくらい、押しては緩めるを1分間に100～120回の速さで行います。

小児の場合は、左右の乳頭を結んだ線の真ん中を片手または両手で、手のひらの付け根で胸の厚みの約1/3沈むくらい、押しては緩めるを1分間に100～120回の速さで行います。

救助者が2人の場合は、胸骨圧迫15回に人工呼吸2回の割合で行います。AED（自動体外式除細動器）は、乳児にも使用できます。必要なのは小児では10～20%ぐらいといわれています。心臓震盪（しんそうしんとう）といわれる胸部打撲などによる心室細動（しんしつさいどう）（心停止の前段階）などに有効です。小児用パッドがある場合、小学校入学前の子供には小児用パッドを用います。ない場合は、成人用を使用します。体が小さくてパッドが重なってしまう場合、片方のパッドを胸に、もう片方を背中に貼ります。



乳児

左右の乳頭を結んだ線の真ん中にある胸骨の少し足側を指2本で胸の厚みの約1/3沈むくらい、押しては緩める



小児

左右の乳頭を結んだ線の真ん中を片手または両手で、手のひらの付け根で胸の厚みの約1/3沈むくらい、押しては緩める