

心肺蘇生の手順(乳児)

<p>① 周囲の安全確認</p>	 <p>誰かが倒れるところを目撃したり、倒れているところを発見した場合は、まず周囲の状況が安全かどうかを確認します。</p> <p>車の往来がある、室内に煙が立ち込めているなどの状況があれば、それぞれに応じて安全を確保しましょう。</p>
<p>② 反応の確認</p>	 <p>大丈夫?!</p> <p>声をかけながら反応があるかないかを確認めます。 このとき、足の裏を刺激することも有効です。</p>
<p>③ 119番通報とAEDの依頼</p>	 <p>反応がなければ（判断に迷う場合、分からない場合も）、大きな声で「誰か来て下さい」と助けを求めます。</p> <p>協力者が来たら、「あなた119番へ通報して下さい」「あなたAEDを持ってきて下さい」と具体的に依頼します。</p>
<p>④ 呼吸の確認</p>	 <p>傷病者のそばに座り、10秒以内で傷病者の胸や腹部の上がり下がりを見て、普段どおりの呼吸をしているか判断します。</p> <p>心停止かどうかの判断に自信が持てない場合も、心停止でなかった場合の危害を恐れずにただちに胸骨圧迫を開始します。</p>
<p>⑤ 胸骨圧迫</p>	 <p>傷病者に普段どおりの呼吸がない（判断に迷う場合、分からない場合も）と判断したら、ただちに胸骨圧迫を開始します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 圧迫位置は、両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安として胸の真ん中です。 ○ 胸骨圧迫は指2本で行います。 ○ 圧迫の強さ（深さ）は、胸の厚さの約1/3沈み込む程度に圧迫します。 ○ 1分間に100～120回の速いテンポで ○ 30回連続して絶え間なく圧迫
<p>⑥ 気道確保</p>	 <p>片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先に当てて、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げます。</p>
<p>⑦ 人工呼吸</p>	 <p>人工呼吸の技術と意思がある場合は、人工呼吸を行ないます。 乳児の場合は、傷病者の口と鼻を同時に自分の口で覆う口対口鼻人工呼吸を行います。 息を1秒かけて2回、傷病者の胸が軽く膨らむ程度吹き込みます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 胸が膨らまない場合でも2回まで ○ 人工呼吸に自信がなかったり、行うことがためらわれる場合は、胸骨圧迫のみを続けます。
<p>⑧ 心肺蘇生の継続</p>	 <p>人工呼吸ができる場合は、胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ（30：2のサイクル）を、救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 救助者が2人以上いる場合は、1～2分間程度を目安に胸骨圧迫を交代し、絶え間なく続けることが大切です。 ○ 乳児の場合、人工呼吸を組み合わせた心肺蘇生を行うことが望ましい。