

▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

## 今月のテーマ

# 目の前で人が倒れたら、 どうしますか?

**目** の前で人が倒れ、心停止をしていた場合、救急車が到着するまでの間にそばに居合わせた人がすぐに心肺蘇生等の応急手当を行う必要があります。心肺蘇生法は従来、人工呼吸と心臓マッサージのセットで普及してきましたが、近年では心臓マッサージだけでも効果があることが分かってきました。今回は簡単な手順を紹介します。

### 胸骨圧迫 (心臓マッサージ)

- 1 片方の手の方の付け根を胸骨の下半分に置き、もう一方の手をその上に重ねてしっかり手を組みます。
- 2 肘をまっすぐのばし、手のひらの付け根部分で全身の力をかけて圧迫します。

#### ポイント

- **強く**  
胸が約5cm沈むように(小児・乳児は胸の厚さの約1/3)
- **早く**  
1分あたり100～120回のテンポで中断せずに



### 人が倒れていた場合の流れ

- 1 肩(鎖骨)を叩いて声をかけ、反応があるか確認。
- 2 反応がない場合、助けを求め、119番通報とAEDの手配を依頼。
- 3 呼吸を確認(判断に迷ったら電話口で119番に相談)
- 4 心肺蘇生 / AEDによる電気ショック(音声ガイドに従う) ※AED(自動体外式除細動器)

☆詳しいやり方は、各地で行われている心肺蘇生法の講習会で習得しましょう! また、YouTube等のインターネット動画で学ぶこともできます。