

応急手当のポイント（意識がないとき）

1 気道の確保

- 口の中を調べ、異物等があったら、顔を横にむけ、ハンカチ等に巻き、掻きだす
- あごの先をもちあげるようにしながら、額を静かにうしろにおし下げて、頭の後ろを反らせる
- 呼吸があるときは、体を横にむかせ、あごを軽く突き出すように、曲げた腕の手の甲に乗せる

2 呼吸の停止

- 呼吸をしていないと感じたら、すぐに人工呼吸を始める
- 気道を確保し、鼻をつまみ、大きく口をあけて空気を吸い込み、そのまま相手の口をおおって、胸が軽くふくらむ程度に、息を吹き込む
- 人工呼吸は、5秒に1回の割合で、吹き込む



3 心臓の停止

- 脈がないときは、すぐに心臓マッサージを行う
- 肋骨の縁に人差し指と中指をあて、そのまま肋骨にそって中央に移動する
- 頭側の指が置かれた位置が圧迫する位置となる
- この位置に、手の付け根を置き、もう一方の手を重ね、胸骨を3.5~5cm押し下げる
- 心臓マッサージは、1分間に80~100回の速さで、リズムカルに圧迫する



4 呼吸と心臓の両方の停止

- 呼吸がなく、心臓も止まっているときには、人工呼吸と心臓マッサージを、併せて行う
- 最初に2回、息を吹き込んだら、脈拍を5秒間、調べる
- 脈拍がなければ、心臓マッサージを30回、人工呼吸を2回、行い、この動作を救急車が来るまで繰り返す