

## おぼえておこう！ 応急手当その②

### 応急手当の具体的な方法

#### 【人工呼吸の方法】

① 片手を傷病者の額に当て、もう一方の手であご先を持ち上げ、気道を確保する。

② 親指と人差し指で鼻をつまみ、鼻の孔をふさぎます。

③ 大きく口を開けて傷病者の口を覆い、静かに

1回2秒かけて息を吹き込みます。

④ 抵抗なく息が入れば、もう一回息を吹き込みます。



スムーズに吹き込みができなかった場合は、あご先を戻して気道の確保をやり直して、息を吹き込みます。

⑤ 2回吹き込んだら、呼吸や咳、その他の体の動きがないか、10秒以内で観察します。

⑥ 観察した結果、変化が何も見られない場合は、ただちに心臓マッサージを開始します。

#### 【心臓マッサージ】

① 左右の胸の中間に片方の手を置き、もう一方の手をその手の上に重ねる。

② ひじをまっすぐに伸ばして体重をかけ、胸部が下方に3～5cm圧縮

③ されるように、1分間に100回の速さで30回圧迫します。



救急車が到着するまで、この心臓マッサージ30回と、人工呼吸2回のサイクルを繰り返しましょう。

