

救急救護処置の方法を知っていますか？

1 救命救護処置は身体で覚えよう

突然、目の前で事故が発生したら我々はどうすべきであろうか。適当な救護処置が行われなかったら、被災者は生き延びる機会を失う。たとえば、心臓が停止したとき、心肺蘇生の開始が遅れるほど、被災者の救命率は低下する。

2 被災者が多数のときはトリアージ

トリアージとは“傷病者を選別する”という意味である。多数の傷病者が一度に発生した場合、限られた救助者で全ての傷病者を助けることは不可能である。そこで、災害時には、“全ての傷病者を救命することは断念し、できるだけ多くの傷病者を救命すること”が合言葉となる。傷病者が多い時には、30分以内に救急処置を開始すれば救命可能な者（窒息、ショックなど）を最優先する。

3 被災者の意識を確認しよう

バイタルサインとは生きている徴候のことである。バイタルサインが異常であれば救命処置が不可欠となる。重要なバイタルサインは、意識があるか、呼吸をしているか、脈が触れるかである。呼吸の有無の判定も難しく脈については医療関係者のみ判定可能であり、意識がなく呼吸の有無を10秒以内で確認できなければ心臓停止と判断し、即座に心肺蘇生を開始すべきである。

4 救命救護処置

事故が発生したら、現場の状況把握および安全確保、バイタルサインの確認、応援要請と救急隊（119番）への連絡、心肺蘇生および大出血では止血の手順で救命救護処置を行う。救助者が一人で心肺蘇生を行わなければならないことが少なくない。一人で心肺蘇生法が行えるよう常に訓練しておくべきである。

救助者が一人で行う心肺蘇生法

- (1) 倒れている人（傷病者）を見つけたら、まずは「声」をかける。
- (2) 呼びかけても反応がなければ、意識がないと判断し、119番に通報し、周囲に助けを呼ぶ。協力者（誰もいなければ自分で）にAEDを持ってきてもらう。
- (3) 胸骨圧迫を行う。
 - ① 胸骨圧迫の位置は、胸骨中央部を目安とする。同部位に片手を置く。その上に反対側の手を重ねる。指は胸壁からはなげきみで圧迫を行う。体勢；肘をのばし前腕と上腕を一直線にし、片腕に体重をのせて行う。
 - ② 胸骨圧迫の速さは1分間に100回以上で行う。
 - ③ 胸骨圧迫の強さは胸が5cm以上沈むまでしっかりと圧迫し、必ず圧迫の解除を行う。

- ④ 胸骨圧迫を30回連続して行った後に、人工呼吸を2回行う。(人工呼吸が困難な場合は胸骨圧迫を続けることも許容される。)
 - ⑤ 以降、AEDが到着するか、救急隊が来るまで、胸骨圧迫30回に続いて呼気吹き込み2回の組み合わせを継続する。
- (4) 人工呼吸は以下のように行う。
- ① あごの先を上方に挙げて気道を確保する(図1)。
 - ② 呼気吹き込み人工呼吸を2回行う(図2)。



片手で額を押え、もう一方の手の人差指と中指であごの先を上挙げる。

図1 あご先挙上法



額に置いた手の親指と人差し指で鼻をつまみ、救助者は深く息を吸って大きく口を開けて傷病者の口を覆う。傷病者の胸が膨らむことを確認しながら息を2回吹き込む。

図2 呼気吹き込み人工呼吸法

より多くの救助を可能にするためできるだけ多くのひとに関わってもらおうこと。