

## A08-103 溺水者の救急処置—心肺蘇生法—

※AHAガイドライン2005等を参考に、改訂 2005.12.21 版  
CPR (Cardio Pulmonary Resuscitation)

CPRの国際標準は、AHAガイドライン2005で一部改訂され、循環(脈)チェックの削除、心臓マッサージの倍増、人工呼吸の短縮、AEDの使い方見直し、などがなされた。

### 1 最初にする事: 意識と呼吸の確認

水上で、溺水者を確保したら、「まずひと吹き空気を送り込む」。大きな声で呼びかけ、肩をたたき、意識と呼吸を確認しよう。ただし、外傷の恐れがあるときは強く叩いたりゆすったりしない。特に頭に衝撃を与えない。



「もしもし、大丈夫ですか?」(大きな声で) (安全講習 2001.4.10 より)

### 2 応援、救急車の要請

#### Call for RESCUE !

応援を呼ぼう。救急車を要請しよう。



「意識なし、救急車をお願いします!」

### 一 溺水者で水を吐かせる、嘔吐物をかき出す(簡単に)

(溺水者の場合)片ひざにうつ伏せにして胃を圧迫、背中を強くたたき吐かせる(10秒以下。吐かなければそのままが良い)。顔を横にして寝かせ、おう吐物をかき出す。この操作に時間をかけてはいけない。むしろ次のステップが優先される。



口を開けて吐いたものが詰まっていないか調べる。

### 3 気道の確保(頭部後屈・あご先挙上法)

#### Airway

頭部を後ろに回し、あご先を上へ引き上げる要領で、「気道をまっすぐに」する。



下あごを上へ引き上げるようにして、気道をまっすぐにする。

### 4 人工呼吸(マウス・トゥ・マウス)

#### Breathing

鼻を抑え、1秒以上、口から息を吹き込む。(もし口が開かないときは、鼻から吹き込む。)胸がふくれ上がり、また自然に下がるのを見て次を吹き込む。これを2回繰り返す。(強すぎる吹き込みは、かえって血流を阻害することがあるので無理しない)



鼻を押さえ、胸の膨れるのを確かめながら吹き込む。

### 5 心臓マッサージ

#### Circulation

胸骨の下半分に両手の根元を重ね、ヒジを伸ばして強く速く圧迫する。(1分間100回の速いペースで)「30回」反復し、1回ずつ確実に緩める。2回吹き込みと交互に繰り返す。

(救助者2人のときは、人工呼吸とマッサージを分担する。)

※なお、市民救助者では脈の確認は不要となった(G2005)。



みぞおちに体重をかけ、リズム良く押し込む。

### 6 回復体位

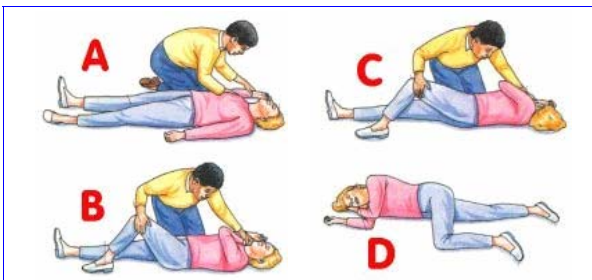
#### The Recovery Position

A: 遭難者の片側にひざまずき、近いほうの腕をとり、ひじを曲げ遭難者の顔の上で、手のひらを上に向ける。

B: 遠いほうの腕を遭難者の頬に、手のひらを外側にして置く。遠いほうの膝を立て、足裏を地面に平らに置く。

C: 顔の上の手を保ちながら、遭難者を自分のほうに回す。

D: (上になった)脚を、90° 曲げた格好に置き、あごを挙げ、頭を後傾させて気道の確保を確実にして安静を保つ。



回復体位 (<http://allserv.rug.ac.be/~bmassaer/cpr/bewustzijn.html> より)