

④胸骨圧迫

- 傷病者に普段どおりの呼吸がないと判断したら、ただちに胸骨圧迫を開始し、全身に血液を送ります。



胸骨圧迫



胸骨圧迫の姿勢

- 胸の左右真ん中にある胸骨の下半分を、重ねた両手で「強く、速く、絶え間なく」圧迫します。

- ・胸骨の下半分に、片手の手の付け根を置きます
- ・他方の手をその手の上に重ねます。両手の指を互いに組むと、より力が集中します
- ・ひじをまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、傷病者の胸が約5cm沈むまでしっかり圧迫します
- ・1分間に100回～120回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します
- ・圧迫と圧迫の間(圧迫を緩めるとき)は、胸がしっかり戻るまで十分に力を抜きます
- ・小児に対しては、両手または片手で胸の厚さの約1/3が沈むほど強く圧迫します



胸骨圧迫部位



両手の組み方と力を加える部位

⑤人工呼吸(口対口人工呼吸)

- 30回の胸骨圧迫終了後、口対口人工呼吸により息を吹き込みます。

(1)気道確保(☒ 頭部後屈あご先挙上法)

- ・傷病者ののどの奥を広げて空気を肺にとおしやすくします(気道の確保)
- ・片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先(骨のある硬い部分)に当てて頭を後ろにのけぞらせ(頭部後屈)、あご先を上げます(あご先挙上)



頭部後屈あご先挙上法

(2)人工呼吸

- ・気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます
- ・口を大きく開けて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を約1秒かけて吹き込みます。傷病者の胸が持ちあがるのを確認します



胸が持ち上がるのを確認する