

● 初めに

地震によって、もしくは私生活で奪われる地震を少しでも減らすには、被害を減らす備えのほかに、命を救うための知識を持つことです。災害時には救急車を呼ぶことが難しくなるでしょう。なので、心肺停止への治療法、AEDと心肺蘇生について掲示します。

● タイムリミット

病傷者に普段の呼吸がない場合 ⇒ 迅速な行動をする 何故なら心肺停止後から**4分で脳への障害が発生** そのため、外的な治療による復活の手助けをしなければならない。この除細動が**1分遅れる度に7%から10%**の生存退院率が失われます。

● 心肺蘇生 心臓マッサージと人工呼吸

- ① **肩をたたいて3度声をかけ、意識の確認**
- ② 「誰か来て下さい」「あなたは119番通報を」「あなたはAEDを」など、**明確に人を指して伝える**
- ③ **呼吸を見る。胸部と腹部を見て10秒以内に判断する。〔しゃくりあげる呼吸は停止とみなす〕**
- ④ **固い床におおむけに寝かせる。** 周りに関係ない人がいたら退くように言う。(救急隊員や協力者の妨げになるから)
- ⑤ **病傷者の胸付近に立膝になる。**
- ⑥ **胸の中央に片方の手、そしてもう一方を重ねる。 垂直に、5センチ以上、1分間に100回のテンポで、30回胸部を押す。** (心肺蘇生)
- ⑦ 30回押したら、**下顎をもちあげ頭部を下げる。(気道確保)**
- ⑧ **1秒かけて、2回息を吹き込む。**(2回だけ) **毎回口を離し、病傷者の鼻をつまむ。**(人工呼吸用の特殊マスクがない場合は心臓マッサージのみをする) また、気道に吐瀉物が詰まっている場合は、**後ろから抱きかかえて下腹部を突き上げる。もしくは肩甲骨の間を手のひらで何度かたたく。**
- ⑨ **⑥から⑧をAEDをセットするまで、もしくは救急隊員が来るまで繰り返す。**

● AED 協力者が行う心電図解析と電気ショック

- ① AEDを病傷者の**頭付近に置く。**(心肺蘇生者はそのまま続ける)
- ② **電源をつけて**音声指示のとおり**動く。**
- ③ 衣服をはいて、**電極パッドを貼る。**(AED本体にソケットを付け忘れない)
- ④ 貼る位置は**右鎖骨の下と左脇の5～8センチ下**に貼る。(パッドの隙間に空気をいれない。胸部が濡れていたら拭き取る。) 皮下にコブがある場合、それは**ペースメーカーなので離して貼る。**
- ⑤ **心電図解析。** 最中は病傷者に触れない。
- ⑥ 指示の通りに**電気ショックのボタンを押す。** 終了後は**すぐ心肺蘇生を行う。**(パッドはそのまま)
- ⑦ **2分おきに心電図解析が行われるので、また離れる。** (心肺蘇生の途中で病傷者が動いたり、うめき声がしたら**呼吸の確認。** 普段の呼吸をしたら**回復体位にする**)