

字幕放送

解説放送(副音声)

まよの 健康



身につけておきたい
心肺蘇生法

身につけておきたい
心肺蘇生法

松岡正美

福家 睦

身につけたい

心臓

日本医科大学 准教授

川井 真

身につけたい

心肺



川井 真

専門は救急医学



10分後の死亡率

呼吸停止

50%

心臓停止

90%以上

1分遅れるとともに
7~10%死亡率が上がる



心肺蘇生法
①反応の確認



心肺蘇生法
①反応の確認

大声で呼びかけながら 肩をたたく



心肺蘇生法
①反応の確認

大声で呼びかけながら 肩をたたく



心肺蘇生法
②助けを呼ぶ



心肺蘇生法
②助けを呼ぶ

119番通報とAEDを持ってくるよう指示



心肺蘇生法
②助けを呼ぶ



助けを呼んでも誰も来ない場合は
119番通報する

心肺蘇生法
③気道の確保



心肺蘇生法
③気道の確保

片手を
額に当てる

NHK E



心肺蘇生法
③気道の確保

人差指・中指を
あごに当てる

片手を
額に当てる



心肺蘇生法
③気道の確保

NHK E

あごを上げる



心肺蘇生法
③気道の確保

のどの奥を広げて 空気を通りやすくする



心肺蘇生法
④呼吸の確認



心肺蘇生法
④呼吸の確認

目で胸や腹部が動いているか

NHK E

心肺蘇生法
④呼吸の確認

耳で呼吸音が聞こえるか



心肺蘇生法
④呼吸の確認



ほおで吐く息が感じられるか

心肺蘇生法
④呼吸の確認



「見て」「聞いて」「感じる」の3点で確認

心肺蘇生法
④呼吸の確認

10秒間呼吸の状態がわからなければ
呼吸なしと判断し 人工呼吸する

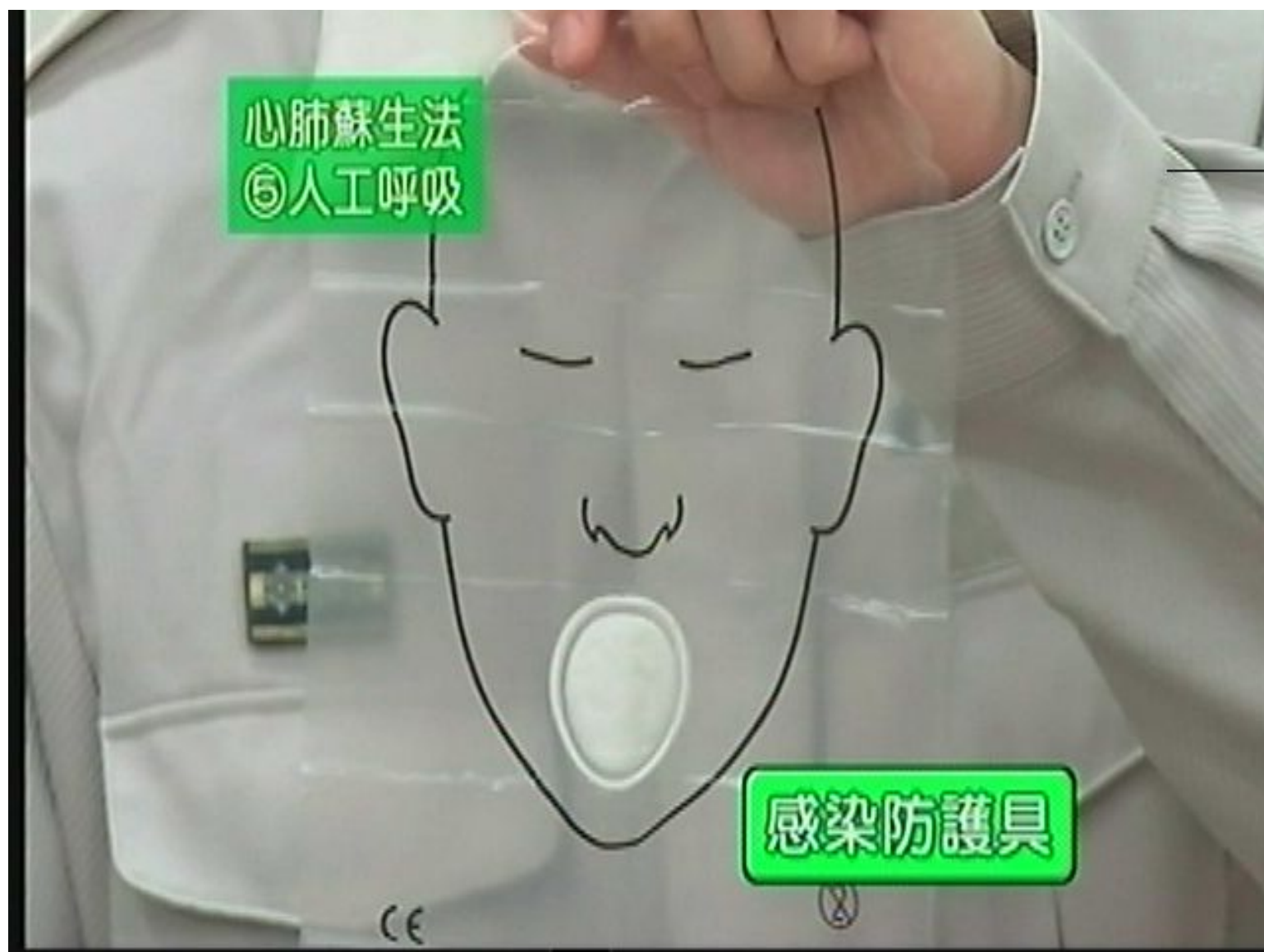


心肺蘇生法
⑥人工呼吸



心肺蘇生法
⑥人工呼吸

感染防護具



心肺蘇生法
⑥人工呼吸

人工呼吸をためらう場合は
胸骨圧迫だけでも十分



CE

心肺蘇生法
⑥人工呼吸

感染防護具を口にあて
気道を確保する



心肺蘇生法
⑥人工呼吸



感染防護具を口にあて
気道を確保する

心肺蘇生法
⑥人工呼吸



額に当てた手の親指と人差指で
鼻をつまむ

心肺蘇生法
⑥人工呼吸

口を大きく開けて 相手の口をおおい
空気がもれないようにする



心肺蘇生法
⑥胸骨圧迫



心肺蘇生法

⑥胸骨圧迫

ひざを肩幅ぐらい開く



心肺蘇生法
⑥胸骨圧迫

乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中に
片手の付け根を置く



心肺蘇生法
⑥胸骨圧迫

乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中に
片手の付け根を置く



心肺蘇生法
⑥胸骨圧迫

もう一方の手を重ねる



心肺蘇生法
⑥胸骨圧迫

肘をまっすぐに伸ばして
手の付け根に体重をかける



心肺蘇生法
⑥胸骨圧迫



心肺蘇生法
⑥胸骨圧迫

1分間に100回ぐらいの速いテンポで
30回連続して絶え間なく圧迫する



心肺蘇生法

⑦ 人工呼吸 2回
胸骨圧迫30回

救急隊に引き継ぐまで続ける



心肺蘇生法

⑦ 人工呼吸 2回
胸骨圧迫30回

疲れてくると圧迫が遅く弱くなるので
力強く速くを心がける



心肺蘇生法

⑦ 人工呼吸 2回
胸骨圧迫30回

周囲に人がいれば
2分を目安に交代してもらう





① 反応の確認



① 反応の確認



②助けを呼ぶ



③ 気道の確保



④呼吸の確認



⑤ 人工呼吸



⑥ 胸骨压迫



⑦ 人工呼吸 2回
胸骨圧迫 30回



AED(自動体外式除細動器)

心肺蘇生法

①

反応の確認

②

助けを呼ぶ

③

気道の確保

④

呼吸の確認

⑤

人工呼吸

⑥

胸骨圧迫

⑦

胸骨圧迫30回
人工呼吸2回

AEDの使い方
①準備



AEDの使い方
①準備



AEDの使い方
①準備

AEDには電源ボタンを押す
機種もある



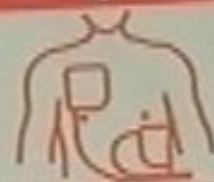
AEDの使い方

①準備

音声にしたがう
Follow the voice prompts

意識がない
Unconscious

呼吸をしていない
Not Breathing



音声メッセージに従って行う

2021.10.22

AEDの使い方
① 準備

電極パッドを取り出す



AEDの使い方
①準備

電極パッドを右胸と左脇腹に
貼りつける



AEDの使い方
①準備



AEDの使い方
② 心電図の解析

AEDが自動的に電気ショックが必要か判断する





解析中や電気ショックの時は
誰も触らないよう指示する

AEDの使い方
③ 電気ショック

Follow the voice prompts

意識がない
Unconscious

呼吸をしていない
Not Breathing



電気ショックのボタンを押す

5002

AEDの使い方

- ④ 人工呼吸 2回
胸骨圧迫 30回



AEDの使い方

- ④ 人工呼吸 2回
胸骨圧迫 30回



AEDの使い方

①

AED準備

②

心電図の解析

③

電気ショック

④

胸骨圧迫30回
人工呼吸2回

心電図の解析

電気ショック

胸骨圧迫30回
人工呼吸2回



書店にない場合は
NHK出版 0570-000-321 

