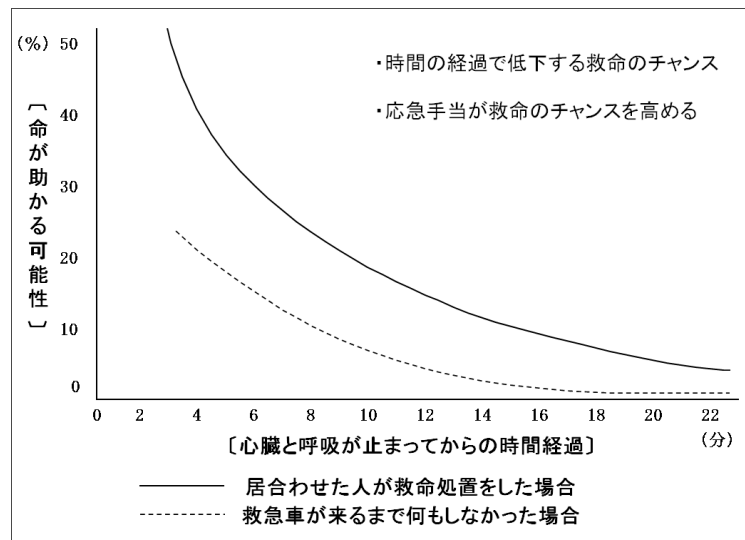


勇気をもって胸骨圧迫を開始しよう！

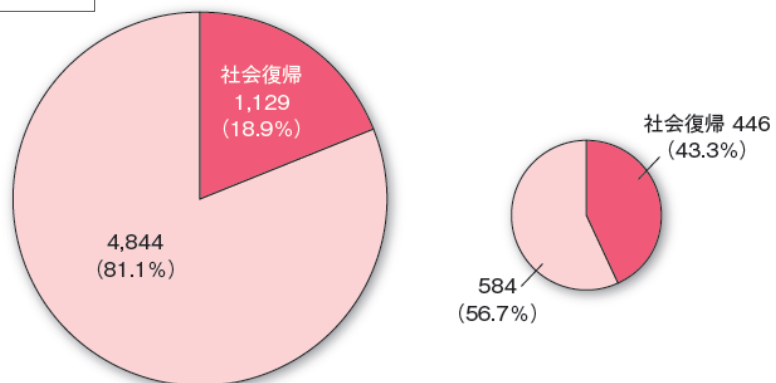
救急車が来るまでに

ひとたび心肺停止（呼吸や脈が止まった状態）に陥ると救命の可能性は急激に低下しますが、適切な救命処置を速やかに実施することで救命の可能性を約2倍に保つ（図1）ことができます。しかし、救急車が到着するまでの間「どうしていいのかわからない」といった理由などから実施されていないことが少なくないのが現状です。



救命の可能性と時間経過（図1）

市民により目撃された突然の心停止について、バイスタンダー（そばに居合わせた人）による迅速な一次救命処置（心肺蘇生と電気ショック）が行われた場合と無かった場合では、社会復帰率に2倍以上の差（図2）があり、市民による一次救命処置の有無が傷病者の救命、社会復帰の鍵を握っているのです。益田広域管内でも実際の救急現場で心肺停止の傷病者にバイスタンダーが救命処置を行い、救急隊に引継ぎ救命、社会復帰した事例が報告されています。



救急隊が電気ショックを行った場合 (5,973例) 市民が電気ショックを行った場合 (1,030例)
電気ショックを救急隊が行った場合と市民が行った場合の1ヶ月後社会復帰率（図2）

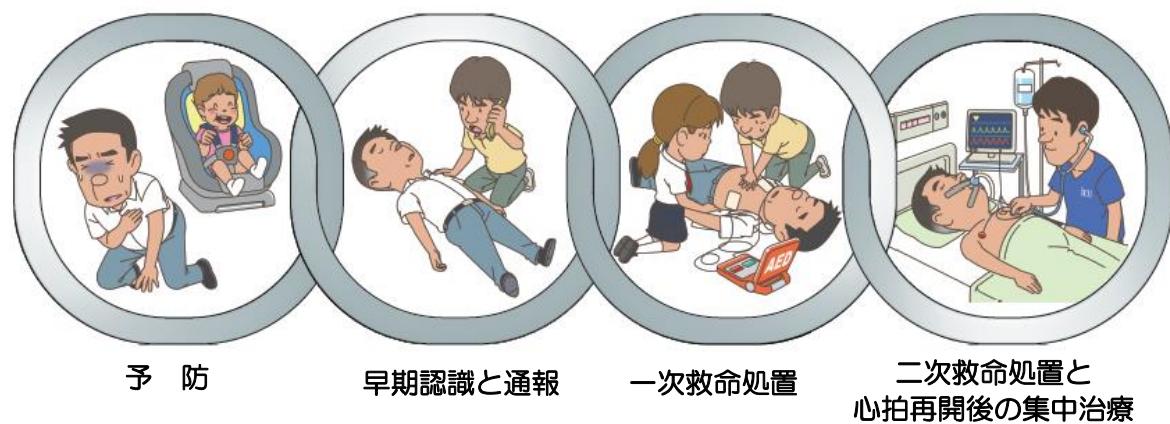
図、絵 救急蘇生法の指針 2015（市民用）より引用

心臓停止に対しては胸骨圧迫（強く、速く、絶え間なく）を行うことが最も重要です。反応と呼吸が無ければ、すばやく胸骨圧迫を始め尊い命を救いましょう。

救命の連鎖

救命の連鎖とは、傷病者の命を救い社会復帰に導くための一連の行動を表しており4つの輪（鎖）から成り立っています。このうち最初の輪（鎖）は「予防」です。

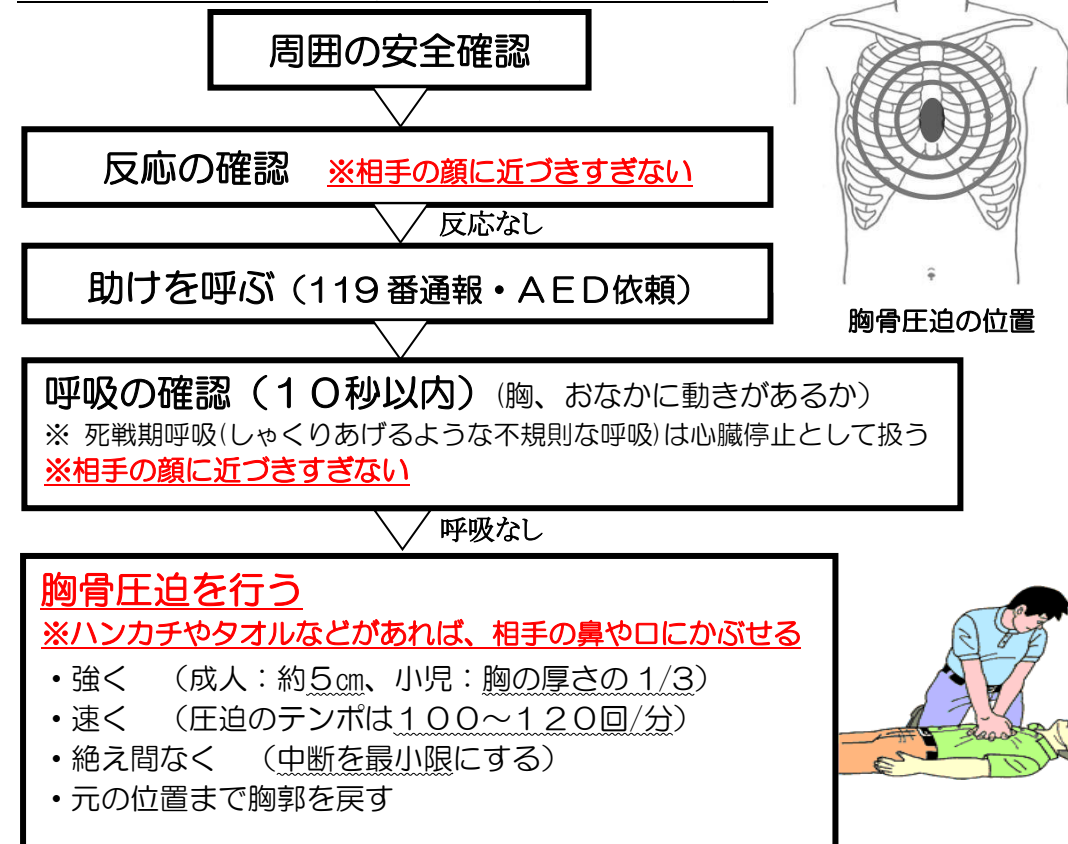
特に小児は交通事故や窒息、溺水など不慮の事故により心肺停止に陥る可能性が高いため、まず不慮の事故を未然に防ぐことが何よりも重要になります。



このQRコードから「死戦期呼吸」の動画を見ることができます。



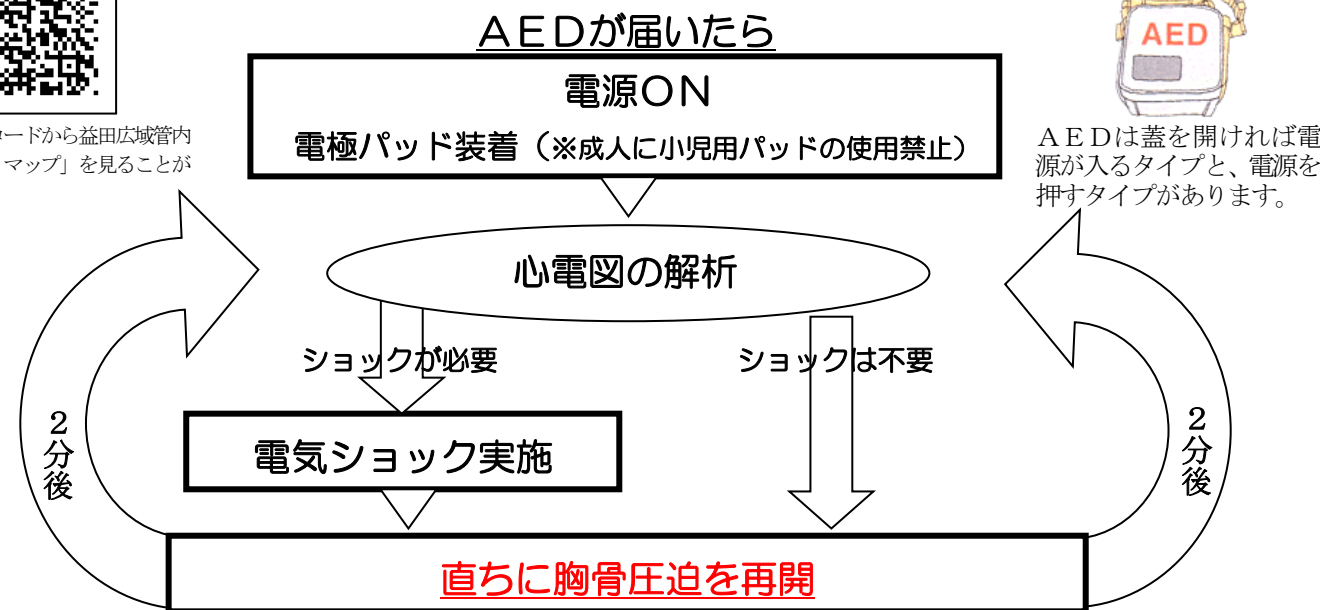
AEDを使用した救命の流れ（成人・小児）



- ・人工呼吸は実施しない。（小児に対しては救助者が技術を身につけており、行う意思があれば実施する。その際は、胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を組み合わせる。約1秒かけて胸の上りが見える程度の量を2回吹き込む）※人工呼吸用の感染防護具があれば使用
- ・救急隊に引き継ぐまで、または普段通りの呼吸や目的のある仕草が見られるまで続ける。
- ・応援者がいれば1～2分を目安に胸骨圧迫を交代する。



このQRコードから益田広域管内の「AEDマップ」を見ることができます。



- ・AEDの音声メッセージに従い操作する。
- ・救急隊が到着するまでAEDの電源は入れたまま電極パッドは貼ったままにしておく。
※救急隊へ引き継いだあとは、速やかに石鹸と流水で手と顔を十分に洗う。ハンカチやタオルなどは、ビニール袋などに入れて直接ふれないように破棄する。