



公益財団法人
日本心臓財団

ハートニュース Heart News

企画・発行
公益財団法人
日本心臓財団

心肺蘇生とAED

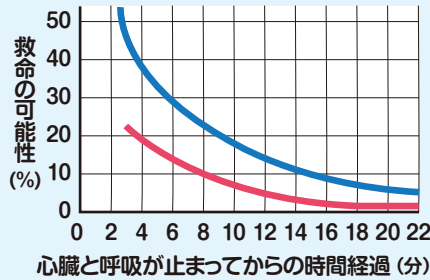
監修 齋藤 博則 岡山赤十字病院 医療社会事業部長(兼)循環器内科 副部長

救える命があります。 勇気をもって行動しましょう。

心停止には、一刻も早い救命措置が必要

心停止とは、心臓の機能が止まってしまう状態です。心停止になると、心臓から脳などの体全体への血液と酸素の供給がストップし、意識が消失してしまいます。

救命の可能性は心停止となってから時間の経過とともに低下するため、一刻も早い救命措置が必要です。



— 居合わせた人が救命処置をした場合
— 救急車が来るまで何もしなかった場合

Holmberg M, et al.: Resuscitation
2000;47:59-70より引用・改変

「救命の連鎖」をつなげよう

日本では、救急車の到着まで平均約8.6分(平成30年版 救急救助の現況)です。傷病者を救命するには、「救命の連鎖」をつなぐため、現場に居合わせた人(バイスタンダー)の役割がきわめて重要です。



救命医療に重要な “一次救命処置”

「救命の連鎖」の3つめの輪は“一次救命処置”で、心肺蘇生やAED(自動体外式除細動器)を使用することにより、一刻も早く停止した心肺機能を回復させます。

心肺蘇生の手順

1 反応の確認と 119番通報/AEDの要請

倒れている人がいたら、肩をたたきながら声をかけます。反応がなければ、周囲の人に119番通報とAEDの準備を頼みます。



人工呼吸ができる場合 (できない場合は省略)

気道を確認し、鼻を軽くつまんで口から息を吹き込みます。胸骨圧迫30回に人工呼吸2回を行います。



2 呼吸の観察

呼吸を観察するため、胸と腹部の動きを見ます。胸と腹部の動きがない、普段通りの呼吸でない、もしくはわからない場合は胸骨圧迫を行います。



3 胸骨圧迫 (心臓マッサージ)

胸の真ん中、硬い骨(胸骨)の下半分に、両手を合わせ「強く」「速く」「絶え間なく」圧迫します。



4 AEDによる除細動

AEDは心電図を自動的に解析し、音声で指示をしてくれます。その指示に従って操作してください。誰でも安全に使用できます。



ぜひ一度、講習会に参加してください。

日本心臓財団
とは

1970年に発足以来、心臓血管病を克服するために研究助成、予防啓発さらに心臓病に関するメール相談などを行っております。これらの活動は皆様のご寄附に支えられておりますので、どうぞご協力をお願い申し上げます。なお、「つながる募金」を利用して、スマートフォンから簡単に寄附することもできます。

公益財団法人 日本心臓財団
〒163-0704
東京都新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル4F
☎ 03-5324-0810

インターネットでもさまざまな情報を発信しています。

<https://www.jhf.or.jp/>