



1 基本的な考え方

- ・胸骨圧迫のみの場合を含め心肺蘇生はエアロゾル(ウイルスなどを含む微粒子が浮遊した空気)を発生させる可能性があるため、新型コロナウイルス感染症が流行している状況においては、すべての心肺停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応しましょう。
- ・成人の心肺停止に対しては、**人工呼吸を行わずに**胸骨圧迫と AED による電気ショックを実施しましょう。
- ・子どもの心停止に対しては、講習を受けて人工呼吸の技術を身につけていて、人工呼吸を行う意思がある場合には、人工呼吸も実施しましょう。(※子どもの心停止は、窒息や溺水など呼吸障害を原因とすることが多く、人工呼吸の必要性が比較的高いと考えられています。)

2 心肺蘇生法の手順

(1) 周囲の安全確認

傷病者が発生する場所が必ず安全な場所とは限りません。必要があれば自分で安全を確保しましょう。

(2) 反応の確認

傷病者の顔と救助者の顔があまり近すぎないように「大丈夫ですか？」 「もしもし」など、大声で呼びかけながら肩を軽くたたき、反応の有無を確認しましょう。(※倒れていたり、反応のない人を見たら、まず心停止を疑いましょう。)

(3) 助けを呼ぶ

反応がなければ大きな声で助けを求めましょう。協力者が来たら「119番通報してください」や「AED を持ってきてください」など、それぞれに指示をしましょう。

(4) 呼吸の確認

傷病者の顔と救助者の顔があまり近すぎないように注意し、傷病者が普段通りの呼吸をしているか10秒以内に胸やお腹の動きを確認しましょう。

(5) 胸骨圧迫

普段通りの呼吸がなければ、胸骨圧迫を始める前にエアロゾルの飛散を防ぐため、ハンカチやタオルなどがあれば傷病者の鼻と口にそれをかぶせましょう。マスクや衣服などでも代用できます。

胸の真ん中を、重ねた両手で胸が約5cm沈み込むように強く、速く圧迫しましょう。圧迫の強さが足りないと十分な効果が得られないので、しっかり圧迫することが重要です。小児では、胸の厚さの約3分の1沈み込む程度に圧迫します。

圧迫のテンポは1分間に100～120回です。圧迫と圧迫の間(圧迫を緩めている間)は、胸が元の高さに戻るよう圧迫を解除しましょう。

(6) 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせ

成人に対しては、救助者が講習を受けて人工呼吸の技術を身につけていて、人工呼吸を行う意思がある場合でも、人工呼吸は実施せずに胸骨圧迫だけ続けましょう。

子どもに対しては、講習を受けて人工呼吸の技術を身につけていて、人工呼吸を行う意思がある場合には、胸骨圧迫に気道確保及び人工呼吸を組み合わせ実施しましょう。その際、手元に人工呼吸用の感染防止器具があれば使用しましょう。(※感染の危険などを考えて人工呼吸を行うことにためらいがある場合には、胸骨圧迫だけを続けましょう。)

(7) 心肺蘇生後の実施後

救急隊の到着後に、傷病者を救急隊に引き継いだあとは、すみやかに石鹸と流水で手と顔を十分に洗いましょう。傷病者の鼻と口にかぶせたハンカチやタオルなどは、直接触れないようにして廃棄するようにしましょう。