

【いながま通信】

心肺蘇生法1

前回AEDについて述べました。基本的に操作方法是そのときの状況により、どんなことをすれば良いのかを音声で指示してくれるタイプが多いと記述しましたが、その中で**胸骨圧迫と人工呼吸を続けて下さい**や**心肺蘇生を開始して下さい**等の指示がある場合があります。今回はこの**心肺蘇生法**について述べていきます。

心肺蘇生の方法は、国際的に統一されており、5,6年毎に変更されます。今回は2010年10月19日に発表された新しい心肺蘇生ガイドラインにもとづいて述べていきます。

1.安全を確認

二次災害を防ぐため、まず**周囲の安全を確認**しましょう。

2.意識の確認

意識の有無を確認する。

肩を叩きながら相手の耳元で確認

3.119番通報とAEDの手配

周りに人がいる状況であれば、**指名して救急車の手配、AEDの準備など皆で分担**しましょう。119番ではどうすれば良いか指示があるので、**切らずに繋いだままで**。

4.呼吸の確認

胸とお腹の動きを**観察して呼吸を確認**(10秒以内)。

呼吸がなければ**胸骨圧迫(心臓マッサージ)**へ。

従来では**人工呼吸や気道確保**の項目も入ってましたが、今回の改定は**胸骨圧迫が重要視**され、**訓練を受けてない場合はこれ**

バックナンバー

[2010/12号 コレステロール2](#)

[2010/11号 コレステロール](#)

[2011/10号 心肺蘇生法1](#)

[2011/9号 AED](#)

[2011/8号 塩分](#)

[2011/7号 熱中症2](#)

[2011/6号 関節リウマチ](#)

[2011/5号 こむら返り](#)

[2011/4号 花粉症 2](#)

[2011/3号 新型インフルエンザ](#)

[2011/2号 動脈硬化](#)

[2011/1号 ノロウイルス](#)

[過去のものはこちらから](#)

らは無理に行わなくてよいとされてます。胸骨圧迫の詳しいやり

方は次回で。