

子どもの心肺蘇生

あなたの処置で子どもが助かる！

★子どもの意識がなくなり、呼吸まで止まると、酸素不足から間もなく心臓も止まります（心肺停止）。そのため急いで人工呼吸をし、心臓マッサージをして脳に血液を送らなければなりません。この処置を心肺蘇生といいます。

★心肺蘇生の実際

①意識の確認（反応を調べる）

名前を呼んだり、足の裏や肩を軽くたたく（決して揺すってはいけない）などして、目を開ける、応答する、体を動かすなどの反応を見る。

②意識がなければ大声で助けを求める。

2人以上救助者がいる ⇒ すぐに一人が119番通報
 一人しか救助者がいない ⇒

溺水・8才未満の子ども	まず1分間心肺蘇生をして119番通報
心臓病・8才未満の子ども	119番通報をして心肺蘇生開始

[子どもと大人では心肺蘇生の手順が異なります。子どもは気道が細くふさがりやすいのです。特に意識がなくなると筋肉がゆるみ、舌が後へ落ち込み容易に気道がふさがってしまいます。8歳（体重およそ25kg）未満の子どもの心肺停止の8割以上は呼吸が先に止まって起こっていますので、見つけたらすぐに気道確保や人工呼吸を行うことにより助かる率が高くなります。それに対して8才以上の子どもでは、大人と同じように心臓病によることが多くなるので、まず119番通報が重要です。]

③気道確保（仰向けに寝かせて）

頭を軽く後へそらし、あご先を上げることにより、舌が落ち込んでふさがっている気道を開く。
 （外傷で頸髄損傷が疑われるときは頸を動かさず、下あごのみ上げる。）

④呼吸の確認（10秒以内で）

耳を顔に近づけて、呼吸の音を聞き、口からの空気の流れを感じたりする。また胸やお腹の動きで確かめる。



頭部後屈—あご先挙上法

（裏面へつづく）

⑤人工呼吸（呼吸停止と判断したらすぐに気道を確保した状態で行う）

乳児：口対口鼻か口対鼻

（救助者の口が小さければ口鼻の両方は覆えないので鼻から吹き込む。

口対鼻は気道確保であご先を上げると同時に口は閉じるのでやりやすい。）

一才以上：口対口（親指と人差し指で鼻をつまんで）

急激に吹き込むと食道から胃に入りやすいので、

力一杯速く吹き込まない、大きく口を開けて空気を吸い込んで、

1回1～2秒かけてゆっくりと胸が軽く持ち上がる程度に吹き込む。



⑥脈を調べる必要はない！

まず人工呼吸を2回行い、それに反応して呼吸や咳、身体の動きなどがなければ心肺停止と判断してよい（10秒以上時間をかけない）

⑦心臓マッサージ（心停止と判断すればすぐに）

硬い床面に仰向けで、子どもの乳首と乳首の間にある骨の上に、乳児は中指と薬指の2本の指を置いて、1才以上は片手の付け根を置いて、（必要なら両手を重ねて）肘をまっすぐにして体重をかけ、胸の厚みが1/3程度（約3～4cm）沈むくらい強く圧迫する。

1秒間に約2回弱（100回/分）の速さで行う。



⑧救急隊が来るまで心肺蘇生を次の比率でくり返し続ける。*

8才未満	心臓マッサージ5回：人工呼吸1回
8才以上	心臓マッサージ15回：人工呼吸2回

★最初に気道異物を見つけようとする必要はありません。

異物を見つけて取り除くことは簡単でなく手間取り、心肺蘇生が遅れやすいのです。また1分間の心肺蘇生で胸を圧迫することによって、気道から異物が排出される可能性があります。続いて心肺蘇生をくり返す時、人工呼吸の気道確保のたびに口の中を見て、異物が手前であれば指で取り除きますが、奥にあるものは無理に取りません。

明らかに気管内異物が原因の窒息のとき、背部叩打法を心臓マッサージ（胸部圧迫法）の前に組み入れて行います。

