



9月ほけんだより

令和6年8月30日
はなほこども園
看護師 *****



9月9日は救急の日です ~10.3分の間に、できること~



【心肺蘇生法】

【1】意識を確認します



救急車が119番通報を受けてから現場に到着するまでの時間が、**2022年全国平均で約10.3分**※、10年前は8.3分でした。ちなみに、岩手県は9.5分(令和2年)。

心停止から1分ごとに、救命率は7~10%下がります。その間に、私たちにも出来ることがあります。迅速な救急蘇生は、心停止患者の救命、社会復帰に、より大きく貢献するといわれています。目の前に倒れている人を救うために「**自分ができることを行う**」、緊急の事態に遭遇したときに適切な応急手当ができるように、日頃から応急手当を学び、身につけておきましょう。

※総務省消防庁発表より

【2】反応がない場合、119番通報とAEDを依頼します



【3】呼吸を確認します

気道確保



【4】呼吸がなければ、胸骨圧迫と人工呼吸による心肺蘇生（CPR）を行います

乳児
1歳未満

【胸骨圧迫】

頭を後ろに
そらせて
気道確保



指2本をそろえ
胸の真ん中を
圧迫
胸の厚さの
1/3以上沈む
くらい

【人工呼吸】

こどもの口が
全部隠れるように
大きく口を開け
すぎ間なくおおう



あごを持ち上げ
気道を確認
したまま行う



1秒間
息を
吹き込む

息を吹き込み
すぎないように
1回吹き込んだら
いったん口を離す

小児
1歳以上

【胸骨圧迫】



ひじを伸ばし、
胸に向かって
まっすぐおろす

胸骨圧迫のポイント

強く：胸の厚さの1/3以上沈むくらい
早く：少なくとも1分間に100回以上
絶え間なく：圧迫の中断を最小限にする



胸骨圧迫30回

人工呼吸2回

くりかえし
おこなう

【5】AEDが到着したら電極パットをつけ、AEDのガイダンスにしたがいます



【6】救急車が到着するまで、心肺蘇生（CPR）+AEDによる心電図解析を続けます



【胸骨圧迫】には、成人・小児・乳児とあります。覚えておきましょう。



公益社団法人日本小児科学会
「こどもの救急」参照