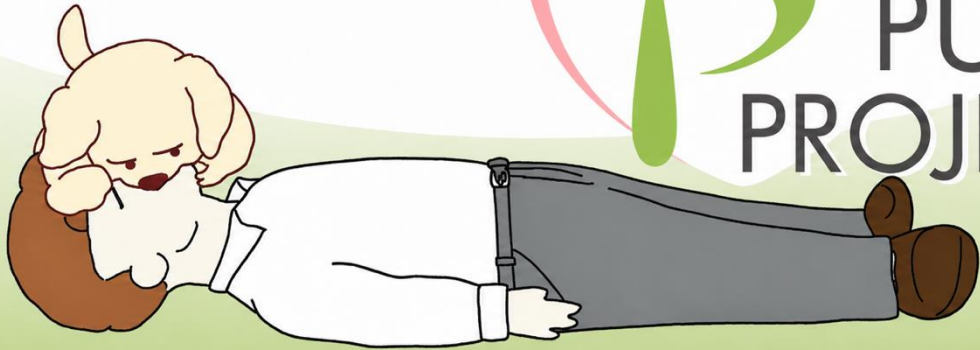


人工呼吸法について



人工呼吸
息をふきこむよ

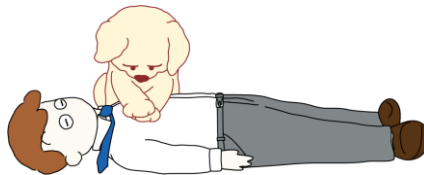


PUSHコースでは
主に一般市民・学校向けに
「質の高い**胸骨圧迫**」と「迅速で安全な**AED**の使用」
に特化した簡易心肺蘇生法をお伝えしています。

1 助けを呼ぶ
119番通報と
AEDの手配を



2 胸骨圧迫
強く、早く
絶え間なく



3 AEDを使う
電源を入れて
音声に従おう



このページでは

- 1) 人工呼吸をPUSHコースに含めていない理由
- 2) 人工呼吸を実施した方が良い場合
- 3) 実際の人工呼吸の方法
について解説しています。

人工呼吸をPUSHコースに含めていない理由

「人工呼吸に対する心理的抵抗感」
から、見て見ぬふりをする



人工呼吸にこだわらず
見て見ぬふりをしないで、
勇気を出して声をかけてください

目の前で人が倒れた場合、
多くの場合は直前まで
「普通に息をしていた」と
考えられます。



この場合、体には直前まで吸っていた
酸素の在庫があります。



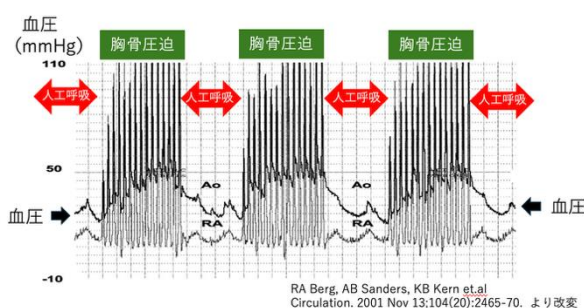
救急隊が到着する10分程度であれば、
体内の在庫の酸素で間に合います。
(人工呼吸をしなくても予後に差がない)

胸骨圧迫の中断による血圧低下
(胸骨圧迫の質の低下)



人手が足りない、
人工呼吸に慣れていない場合は
質の高い胸骨圧迫を優先しましょう

人工呼吸のために胸骨圧迫を
中断すると、血圧が低下し
回復までに時間を要します



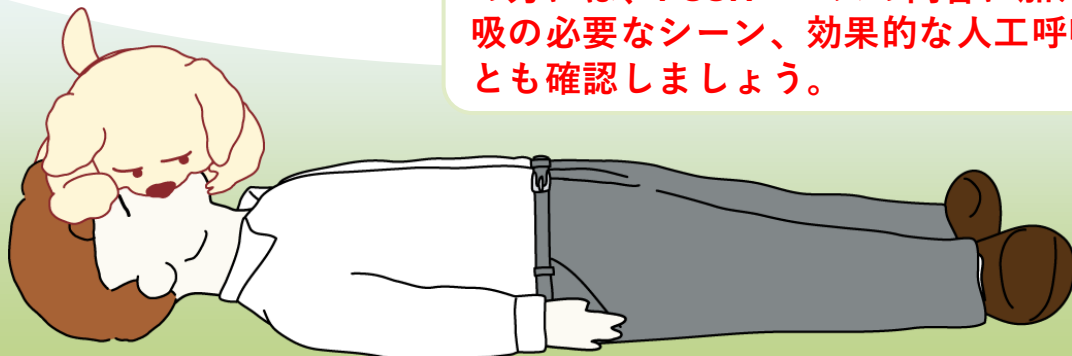
PUSHコースでは、上記のエビデンスに基づいて、

- ・ 「**勇気を出して声をかける第一歩**」 (見て見ぬ振りをしてほしくないこと) の大切さ
- ・ 救急隊が到着するまでの限られた時間に、**これだけはしてほしいこと = 「質の高い胸骨圧迫」と「迅速なAED使用」**

にフォーカス (集中) してお伝えするため、授業1限 (45分) という限られたコースの内容に人工呼吸を含めていません。

人工呼吸

息をふきこむよ



人工呼吸法を習熟している場合の心肺蘇生法としては、人工呼吸の実施は望ましい対応です。特に、命と安全を守る責任のある立場の受講者の方には、PUSHコースの内容に加え、人工呼吸の必要なシーン、効果的な人工呼吸法を是非とも確認しましょう。

人工呼吸を実施した方が良い場合

- 1 「直前まで普通に息をしていた」とは考えられない場合
～小児の院外心停止は窒息が多い
- 2 救急隊の到着まで10分以上の時間を要する場合
- 3 人工呼吸法に習熟した人が揃っている場合

1～3 いずれかに該当する場合は人工呼吸の実施を推奨します

1. 「直前まで普通に息をしていた」とは考えられない場合

溺れていた、食べ物を詰まらせた（窒息）など

この場合は、倒れた時点で「体内の酸素の在庫がない（低酸素）」

↓
人工呼吸の実施を推奨します

※倒れているところを発見した場合も同様です。

いつまで息をしていたのか不明。体内に酸素の在庫があるかどうか不明。

↓
心肺蘇生を実施する場合には、人工呼吸の実施を推奨します

小児の院外心停止の特徴

小児は、溺水、窒息（食べ物、異物、嘔吐物、粘稠痰など）、うつ伏せ寝などの低酸素が心停止の原因として多いことが知られています。

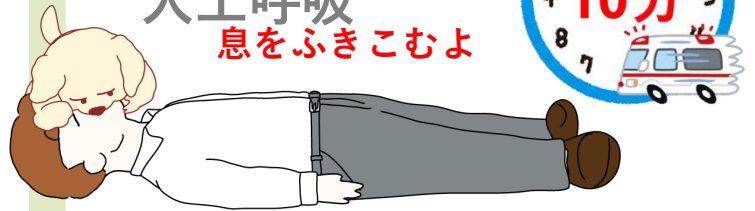
このため、小児の院外心停止では、低酸素を前提として、人工呼吸の実施を推奨します。

2. 救急隊の到着まで10分以上の時間を要する場合

直前まで息をしていた（吸っていた）酸素の体内の在庫が枯渇します

↓
人工呼吸の実施を推奨します

人工呼吸
息をふきこむよ



3. 人工呼吸法に習熟した人が揃っている場合

人工呼吸法の実施による胸骨圧迫の中断は、一時的な血圧の低下を招きます。（2ページ 右上の図）

このデメリットに見合うだけの、迅速で正確な人工呼吸法と質の高い胸骨圧迫が実施できる体制が揃っている場合

↓
人工呼吸の実施を推奨します

実際の人工呼吸の方法

効果的な人工呼吸法とは

- ・気道（息の通り道）を確保します（頭部後屈顎先挙上法）
- ・鼻から空気が漏れないように（鼻の穴をつまみます）
- ・人工呼吸による胸骨圧迫の中断は最小限に
（胸骨圧迫30回ごとに2回、それぞれ約1秒かけて息を吹き込みます）
- ・人工呼吸は「息を吹き込みすぎない」
過剰に息を吹き込むと、胃にも空気が送り込まれ、
嘔吐による窒息（気道の閉塞）や、
横隔膜の挙上による肺の拡張障害を引き起こすことがあります
軽く胸が上がる程度に息を吹き込みます
- ・可能な範囲で感染予防策の準備（人工呼吸用マウスピースなどの活用）

動画で確認しましょう



人工呼吸の実施方法
東京消防庁公式YouTubeチャンネル



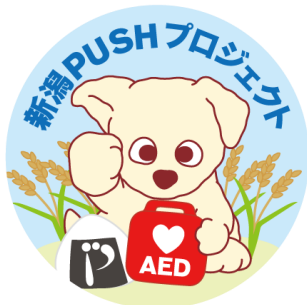
小児の心肺蘇生（AED使用を含む）
東京消防庁公式YouTubeチャンネル



乳児の心肺蘇生（AED使用を含む）
東京消防庁公式YouTubeチャンネル



**わずかな知識と一歩前に出る勇気で、あなたに救える命があります。
それは、あなたしか救えない命です！**



新潟PUSHでは、通常のPUSHコースに加えて、人工呼吸法の研修会、エピペン講習会、学校救急シミュレーションなど、学校や地域の突然死を予防する様々な研修会・訓練などを企画・開催しています。

研修会のご相談は、新潟PUSH事務局までお問い合わせください。

新潟PUSH事務局

新潟大学大学院医歯保健学研究科
災害医学・医療人育成分野内

〒951-8510

新潟市中央区旭町通一番町757

電話 025-227-2033

E-mail push@med.niigata-u.ac.jp

