



RAKUWA
lecture of health

らくわ健康教室

2015年5月14日



こんな時 どうすればいいの？

～ 家庭でも急変対応 ～

洛和会丸太町病院 看護部 外来 主任 もり かず み
救急看護認定看護師 森 和美

こんな時どうすればいいの？ ～ 家庭でも急変対応 ～

あなたの目の前で突然、大切な家族や友人が倒れたら…

まずは、呼び掛けます。⇒反応がなければ、すぐに119番通報しましょう。

それ以外にも、症状が“普段と違う”と直感したときは、ためらわずに通報しましょう。

大人

ためらわず救急車を呼んで欲しい症状



- 顔**
 - 顔半分が動きにくい、あるいはしびれる
 - ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
 - ろれつがまわりにくい、うまく話せない
 - 視野がかける
 - ものが突然二重に見える
 - 顔色が明らかに悪い
- 頭**
 - 突然の激しい頭痛
 - 突然の高熱
 - 支えなしで立てない、ぐらぐらにふらつく
- 胸や背中**
 - 突然の激痛
 - 急な息切れ、呼吸困難
 - 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2～3分続く
 - 痛む場所が移動する
- 手足**
 - 突然のしびれ
 - 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる
- 腹**
 - 突然の激しい腹痛
 - 持続する激しい腹痛
 - 吐血や下血がある

小児

ためらわず救急車を呼んで欲しい症状



- 顔**
 - くちびるの色が紫色で、呼吸が弱い
- 頭**
 - 頭を痛がって、けいれんがある
 - 頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある
- 胸**
 - 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しく、顔色が悪い
- おなか**
 - 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない
 - 激しいおなかの痛みで苦しがり、嘔吐が止まらない
 - ウンチに血がまじった
- 手足**
 - 手足が硬直している

こんな時は、ちょっと待ってください

大切な119番通報ですが、なかには首をかしげるものも少なくありません。「歯が痛い」「風邪をひいた」「熱がある」「救急車だと待たずに診察してもらえ」「救急車はただだから」…といった理由で119番する方もいるのが実情です。実際に救急車で搬送された人の約半数が、入院を必要としない軽症です。

119番通報が増えた結果、救急車の到着時間が以前の平均6分から、8～10分に延びています。本当に必要な人に1分でも早く救急車が到着するようにご協力をお願いします。

心肺蘇生 (CPR) とは

心臓や呼吸が止まってしまった人に対して、胸骨圧迫 (心臓マッサージ) や人工呼吸を行うことで、脳のダメージを最小限に抑えるために実施する一連の方法です。

119番してから救急車が来るまでの平均時間は8分間 (全国平均) です。心臓と呼吸が止まってしまった人に対して、この8分間の間、何もしない場合の救命の可能性は15%です。一方、倒れてから2分後までに心肺蘇生などの救命措置を行った場合の救命の可能性は50%です。心肺蘇生 (CPR) の仕方をぜひ覚えて、いざという時に備えましょう。

手当ての流れとポイント

1 反応・意識の確認

声を掛け、肩をたたき、意識の有無を確認します。「反応がない」「うめき声」「名前・年齢が言えない」場合は、落ち着いて119番通報を。電話は切らずに119番の指示で手当てを行いましょう。周囲の人に協力してもらい、AEDを持てきます。

2 呼吸の確認

胸とおなかを見て、落ち着いてゆっくり確認してください。見てもよく分からなかったら、息をしていないと思ってください。



3 胸骨圧迫

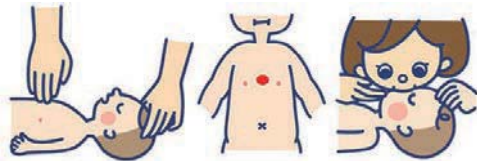
胸の真ん中（乳首と乳首の間）を押して心臓マッサージを行います。1分間に30回以上、「強く・早く・絶え間なく」行ってください。



やわらかいベッドの上などでは、圧迫の力が逃げてしまいます。ベッドから床に移すか、ボードなど硬い板を背中に敷いて胸骨圧迫を行ってください。頭が心臓より高いと脳への血流が減少するので、仰向けに平らに寝かせて行います。また、絶対に人を相手に圧迫の練習をしないでください。乳児は乳児用の心臓マッサージを行います。

乳児への心肺蘇生

乳児の場合には、**指2本**を使って胸を圧迫
圧迫の場所は大人と同じ**胸の真ん中**



乳児に人工呼吸をする場合は、
乳児の**口と鼻をまとめて**
自分の口に含んで息を吹き込む

4 人工呼吸

胸骨圧迫の合間に、1回1秒かけて行います。顎先を持ち上げて鼻をつまみ、口に軽く息を吹き込みます。心臓マッサージ30回のあと、人工呼吸2回を行いますが、うまく吹き込めない場合は、省略して構いません。胸骨圧迫だけでもOKです。

AED

救急車が到着するまで、AEDによる救命を行います。

1 AEDの電源を入れる

種類によっては、ふたを開けると自動的に電源が入るタイプもあります。あとは、AEDの音声指示に従ってください。



2 電極パッドを貼る

すごく毛深い人の場合は、うまく電流が流れない可能性がありますので、パッドを一度貼ったあと、はがして2枚目をもう一度貼ってください。

3 AEDが心臓のリズムを自動的に診断します

「ショックの必要あり」なら、音声メッセージの指示に従ってショックボタンを押してください。「ショックの必要なし」なら、すぐ胸骨圧迫を再開します。

4 心臓マッサージ

音声の指示に従って、心臓マッサージを行います。電極パッドは付けたまま行ってください。

窒息

食べ物をのどに詰まらせた場合、次のような症状を呈します。

- 1 声を出さず、もがき出したり、首をかきむしる。
- 2 息をしているが、「ゴロゴロ」や「ヒューヒュー」といった呼吸の音がする。
- 3 唇が紫色になってきた。

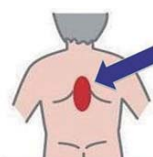
窒息の応急手当

▶ 反応があるとき

助けを呼び、119番通報するとともに、異物の除去を試みます。咳をしている場合は、咳をできるだけ続けさせます（咳は異物の除去に最も効果的です）。かまれることがあるので、指を突っ込んではいけません。

窒息の応急手当で ～背部叩打法～

全ての人に対して実施可能です。



乳児の場合



成人・小児の場合

手の付け根で、肩甲骨の間を力強く何度も連続して叩く。

窒息の応急手当 ～腹部突き上げ法～

①片手で握りこぶしを作り、親指側をへその上方で、みぞおちよりも十分下方に当てる

②もう片方で手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方に向け、圧迫するように突き上げる



立って行くことも、
座って行くこともできます

注意
妊婦や乳児に対し行ってはいません!!

窒息の応急手当 ～胸部突き上げ法～



乳児に対し実施可能な方法

- ①片方の腕に乳児の背中側を乗せ、手のひら全体で後頭部をしっかり持ち、頭部が下がるように仰向けにする
- ②もう片方の手の指2本で、胸の真ん中を数回連続して圧迫

近年、お菓子のゼリーに形がよく似た洗剤を誤飲する例も増えていきます。ご注意ください。



タバコを食べてしまった！

- 原則にも飲ませない
- 食べた量が紙巻タバコ2cm以上なら、吐かせて至急病院へ
- それ以下の量ならそのまま4時間は様子を見る
- まる1日経っても変化がなければ心配ない
- 症状が出るのは、誤食後30分～4時間以内で、嘔吐・顔面蒼白・下痢・脈が速い・不機嫌などの症状が現れる



タバコを浸した溶液を飲んでしまった！

- 灰皿の水などたばこが溶け出している液体を飲んだ場合は、15分以内に症状が出る
- 水に溶けたニコチンは吸収されやすく、ニコチン中毒を起こすことがある
- 飲んでしまったら、水や牛乳を飲ませ吐かせてから至急病院へ

台所用および衣類用の漂白剤（強アルカリ性）を飲んでしまった！

- 牛乳もしくは卵白を飲ませ、吐かせないようにする（皮膚粘膜にやけどを起こすので、吐かせることで再び食道や気管に損傷を与える）
- 内臓にも直接被害をおよぼすので、もし飲んでしまったら一刻も早く病院へ連れていく



ジュースなどの酸性飲料は飲ませない（中和熱が発生して粘膜の損傷をさらにひどくする）炭酸飲料も炭酸ガスが発生するので飲ませない

トイレ用洗剤・排水パイプの洗剤（強酸性）を飲んでしまった！

- 牛乳もしくは卵白を飲ませ、吐かせないようにする（皮膚粘膜にやけどを起こすので、吐かせることで再び食道や気管に損傷を与える）内臓にも直接被害を及ぼすので、もし飲んでしまったら一刻も早く病院へ連れていく

誤 飲

誤飲の原因はさまざまです。以前はタバコの誤飲が最多でしたが、最近は、薬や医薬部外品を誤飲する方が多くなっています。このほか、おもちゃや金属製品、プラスチック製品、硬貨、食品類、洗剤・洗浄剤、電池、文房具などがあります。幼児がボタン電池を飲み込んだ、鼻や耳に入れて取り出せないというようなときは、至急病院へ。ほとんどは自然排泄されますが、のどにひっかかったり胃の中に長くとどまったりすると電池から水酸化ナトリウムが発生して組織に穴を開ける恐れがあります。



おわりに

救急車が到着する前に、できることがあります。「救命の連鎖」で家庭内でも、近所でも、お互いが助け合いましょう。あなたの勇気が命を救います！