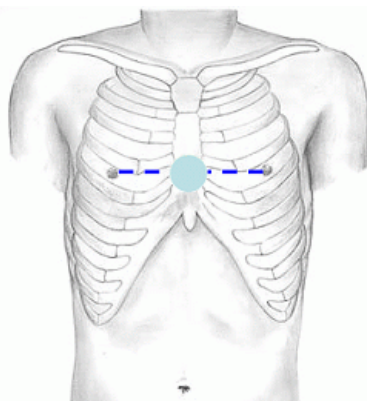


心肺蘇生法の手順

7. 胸骨圧迫を行う

2回の人工呼吸が終わったら(あるいは省略することにした場合は)、ただちに胸骨圧迫を開始します。胸の左右の真ん中に「胸骨」と呼ばれる縦長の平らな骨があります。圧迫するのはこの骨の下側半分です。この場所を探すには、胸の真ん中(左右の真ん中で、かつ、上下の真ん中)または乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中を目安にします(図a)。



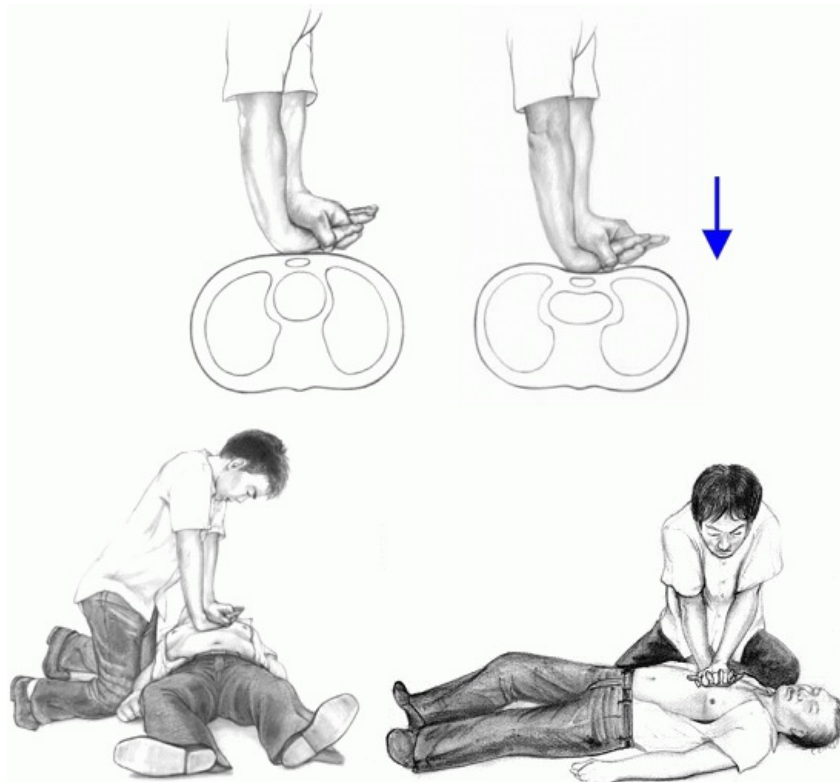
胸骨圧迫の要点

- ・ 胸の真ん中(乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中)
- ・ 強く(胸が4~5cm程度沈むまで)
- ・ 速く(1分間に約100回のテンポで)
- ・ 絶え間なく(30回連続で)
- ・ 圧迫の十分な解除

図a 胸骨圧迫をする場所

この位置に一方の手のひらの基部(手掌基部)をあて、その手の上にもう一方の手を重ねて置きます。重ねた手の指を組むとよいでしょう。垂直に体重が加わるよう両肘をまっすぐに伸ばし、肩が圧迫部位(自分の手のひら)の真上になるような姿勢をとります。傷病者の胸が4~5cm沈み込む程度の圧迫をくりかえします(図b)。

圧迫のテンポは1分間に約100回です。圧迫は手のひら全体で行うのではなく、手のひらの基部(手掌基部)だけに力が加わるようにしてください。指や手のひら全体に力が加わって肋骨が圧迫されるのは好ましくありません。圧迫と圧迫の間(圧迫を緩めている間)は、胸が元の高さに戻るよう十分に圧迫を解除することが大切です。ただし、圧迫する位置がずれることがあるので、自分の手が傷病者の胸から離れてしまわないようにしましょう。



図b 胸骨圧迫の方法