

# 『改訂5版 応急手当講習テキスト』主な改訂内容

(修正箇所：赤字)

ページ (旧)	改訂4版(旧)	改訂5版(新)
5	<p>III 突然死を防ぐために</p> <p>1 子ども</p> <p>2 成人</p>	<p>III 突然の心停止を防ぐために</p> <p>(以下の項目に改訂)</p> <p>1 病気による心停止</p> <p>2 環境が影響する心停止(心停止を起こしやすい特殊な状況)</p> <p>3 子供に特有の問題</p>
6	<p>今回の改訂で変更された救命処置は何か?</p> <p>このテキストは、『JRC 蘇生ガイドライン 2010』をふまえながらまとめられたものです。</p> <p>胸骨圧迫の重要性は、これまでのガイドラインでもうたわれていましたが、今回の改訂では、十分な強さと十分な速さで絶え間なく行われる、より質の高い胸骨圧迫の重要性が強調されています。効果的な蘇生を行うには、できるだけ早期から、「強く」「速く」「絶え間ない」胸骨圧迫を、との考え方から、例えば、</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 呼吸を確認するときに気道確保を行わない</li> <li>② 人工呼吸より優先して胸骨圧迫から心肺蘇生を開始する</li> <li>③ 胸骨圧迫の深さを、「4～5 cm沈む程度」から「少なくとも5 cm沈むよう」に変更</li> <li>④ 胸骨圧迫のリズムを、「毎分100回」から「少なくとも毎分100回」に変更</li> <li>⑤ 小児に対しても成人と同じ方法で行う</li> <li>⑥ 小児用パッドの使用が8歳未満から未就学児に変更</li> </ol> <p>などの点に変更されています。</p>	<p>今回の改訂で変更された「応急手当」は何か?</p> <p>このテキストは、「JRC 蘇生ガイドライン 2015」を踏まえながらまとめられたものです。</p> <p>胸骨圧迫の重要性は、これまでのガイドラインでもうたわれていましたが、今回の改訂では、心停止かどうかの判断に自信が持てない場合でも直ちに胸骨圧迫を開始し、十分な強さと十分な速さで絶え間なく、できるだけ胸骨圧迫中断時間を短く、より質の高い胸骨圧迫の重要性が強調されています。</p> <p>このため、例えば、</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 救助者は心停止でなかった場合の危害を恐れずに、直ちに胸骨圧迫を開始する。</li> <li>② 胸骨圧迫の部位は胸骨の下半分とし、胸が約5 cm沈むように圧迫する。</li> <li>③ 胸骨圧迫のリズムを1分間当たり100～120回のテンポで行う。</li> <li>④ 人工呼吸を2回行うための胸骨圧迫の中断は10秒以内とし、胸骨圧迫比率をできるだけ大きく、最低でも60%とする。</li> </ol> <p>などの点に変更されています。</p> <p>また、「JRC 蘇生ガイドライン 2015」では、初めて「ファーストエイド」の章が設けられました。「ファーストエイド」とは、“急な病気やけがをした人を助けるためにとる最初の行動”であり、このテキストでは「その他の応急手当(ファーストエイド)」としています。</p>
8	<p>II 救命処置の手順(心肺蘇生とAEDの使用手順)</p> <p>1 心肺蘇生の手順</p> <p>(追加)</p>	<p>II 救命処置の手順</p> <p>1 心肺蘇生の手順</p> <p>1 安全を確認する</p> <p>○誰かが突然倒れるところを目撃したり、倒れているところを発見した場合には、近寄る前に周囲の安全を確認します。車が通る道路などに人が倒れている場合などは、特に気を付けます。</p> <p>○状況にあわせて自らの安全を確保してから近づきます(図7)。</p>
9	<p>4 胸骨圧迫</p> <p>傷病者に普段どおりの呼吸がないと判断したら、ただちに胸骨圧迫を開始し、全身に血液を送ります。</p> <p>●胸の真ん中(図12)を、重ねた両手で「強く、速く、絶え間なく」圧迫します。</p> <p>・胸の真ん中(図12)に、片方の手の付け根を置きます。</p>	<p>5 胸骨圧迫</p> <p>○傷病者に「普段どおりの呼吸」がない場合、あるいはその判断に自信が持てない場合には、心停止と判断し、危害を恐れることなく直ちに胸骨圧迫を開始します(図11・12)。胸骨圧迫によって、全身に血液を送ることが期待できます。</p> <p>○胸の左右真ん中にある胸骨の下半分を、重ねた両手で強く、速く、絶え間なく圧迫します(図13・14)。</p> <p>・胸骨の下半分に、片方の手の付け根を置きます(図13)。</p>
10	<p>・肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、傷病者の胸が少なくとも5 cm沈むほど強く圧迫します(図14～17)。</p> <p>・1分間に少なくとも100回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します。</p>	<p>・両肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、真上から垂直に傷病者の胸が約5 cm沈むまでしっかり圧迫します(図15～18)。</p> <p>・1分間に100～120回の速いテンポで連続して絶え間なく圧迫します。</p>

ページ (旧)	改訂4版(旧)	改訂5版(新)									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・圧迫と圧迫の間(圧迫を緩めるとき)は、<b>胸がしっかり戻るまで</b>十分に力を抜きます。</li> <li>・小児に対しては、両手または片手で、胸の厚さの約1/3が沈む<b>ほど強く</b>圧迫します。 <u>(追加)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・圧迫と圧迫の間(圧迫を緩めるとき)は、十分に力を抜き、<b>胸が元の高さに戻る</b>ようにします。</li> <li>・小児には、両手または<b>体格に応じて</b>片手で、胸の厚さの約3分の1が沈む<b>まで</b>しっかり圧迫します(図19)。</li> </ul> <p><b>ポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●約5cmは、単三電池の長さと同様です(図20)。</li> <li>●胸骨圧迫の訓練を行う際には、メトロノーム等(スマートフォンのメトロノーム・アプリなど)を活用して、1分間100~120回のテンポを体得しておくといでしょう(図21)。</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="842 533 1075 815"> <p>図20 単三電池(原寸)</p> <p>50.5mm</p> </div> <div data-bbox="1201 533 1441 815"> <p>図21 スマートフォン</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">単三電池の長さ が約5cmです</p> <p style="text-align: center;">胸骨圧迫の訓練の際にはスマ ホアプリなども活用しましょう</p>									
12	回復体位	<u>(§3 その他の応急手当(ファーストエイド) I 傷病者の管理 法 3 体位の管理法へ含める。)</u>									
14	<u>(追加)</u>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="border: 1px solid red;">傷病者の区分</th> <th style="border: 1px solid red;">小学生以上</th> <th style="border: 1px solid red;">未就学児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="border: 1px solid red;">電極パッドで 使い分ける機種(※)</td> <td style="border: 1px solid red;">成人用 電極パッド</td> <td style="border: 1px solid red;">小児用 電極パッド</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid red;">電極モードを 切り替える機種</td> <td style="border: 1px solid red;">成人用 モード</td> <td style="border: 1px solid red;">小児用 モード</td> </tr> </tbody> </table> <p>※AED本体に小児用の電極パッドが入っていない場合には、入っている電極パッドを使用します。</p>	傷病者の区分	小学生以上	未就学児	電極パッドで 使い分ける機種(※)	成人用 電極パッド	小児用 電極パッド	電極モードを 切り替える機種	成人用 モード	小児用 モード
傷病者の区分	小学生以上	未就学児									
電極パッドで 使い分ける機種(※)	成人用 電極パッド	小児用 電極パッド									
電極モードを 切り替える機種	成人用 モード	小児用 モード									
18	<b>IV 乳児に対する応急手当</b> <b>1 心停止の予防</b> 子どもの突然死の主な原因は外傷、溺水、窒息などですが、その多くは日常生活の中で予防できるものです。 自動車に乗せるときのチャイルドシート使用、 [中略]などに留意し、突然死を未然に防ぐことが何よりも重要です。	<b>III 乳児の救命処置</b> <b>1 人工呼吸の重要性</b> 乳児の場合は、成人に比べて呼吸が悪くなったことが原因で心停止に至ることが多いため、胸骨圧迫に人工呼吸もあわせて心肺蘇生ができるようになることが望ましいと考えられます。									
19	<b>3 乳児の救命処置の流れと手順</b> (1) 乳児の救命処置の流れ(心肺蘇生とAEDの使用)	<u>(削除)</u>									
23	<b>§3 止血法</b> その他の応急手当 <b>I 傷病者の管理法</b> <b>2 衣服の緩め方</b>	<b>§3 その他の応急手当(ファーストエイド)</b> <b>I 傷病者の管理法</b> <u>(削除)</u>									
24	<b>4 体位の管理法</b> <b>②膝屈曲位、③腹臥位、⑤半座位、⑥座位、⑦ショック体位(足側高位)</b>	<b>3 体位の管理法</b> <u>(削除)</u>									
38	<b>III 市民の善意と法律の関係</b>  <b>IV もしもあなたが倒れてしまったときのために…</b>	<b>III 応急手当における倫理と法律</b> <u>(以下の項目に改訂)</u> <b>1 応急手当と倫理</b> <b>2 応急手当と法律</b> <b>3 応急手当と心的ストレス</b> <b>IV 心肺蘇生と意思表示</b> <u>(全面改訂)</u>									