

## 2026 あけましておめでとうございます

寒さが一段と身にしみるこの季節ですね。

乾燥しているので、体調管理などに気を配りながら過ごしていきましょう。  
昨年末に、救急科の先生に一次救命処置(BLS)の勉強会をしていただきました。

毎年開催していただき、  
スタッフみんなで参加して  
もしもの時に備えています。



★BLSは特別な器具や薬物を必要とせず、医療者でなくても十分習得可能です。究極の目標は心肺停止状態からの心拍再開ではなく、傷病者の社会復帰です。そのため、傍観者にならないように、緊急時に対応ができるように正しい方法を知っておくことが大切です。

### ○異変に気付いたら…?

- ・自分自身の安全を確保する
- ・両肩や足の裏をたたいたり、声をかけて反応を確認する
- ・反応がない場合や判断に迷う場合は心停止の可能性を考える
- ・応援を呼ぶ→ひとりでは無理
- ・119番通報とAEDの確保の依頼する



### ○心停止の判断…

- ・心臓が止まると普段通りの呼吸がなくなる
- ・上半身を見て、10秒以内で胸や服の動きを観察する

呼吸をしていない  
普段通りの呼吸ではない(あえぎ呼吸)

普段通りの呼吸をしている

心停止と考えて胸骨圧迫を開始

観察を続けながら様子を見る

### ○心肺蘇生=胸骨圧迫+人工呼吸…

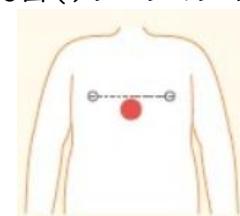
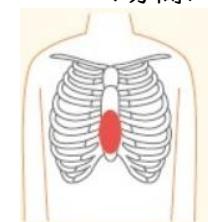
- 絶え間なく、胸骨圧迫と人工呼吸を行い、心臓や脳に血液を送り続ける
- AEDの効果を高めたり、心拍再開後の後遺症を少なくする  
(※小児ではできる限り人工呼吸もあわせた心肺蘇生を行うことが望ましい)
- まず気道確保(空気の通り道をつくる)
- 鼻をつまみ、胸が上がるのがわかる程度に約1秒かけて2回吹き込む。

\*人工呼吸がためらわれる場合は胸骨圧迫だけでもOK!

ポケットマスク(傷病者に直接触れずに人工呼吸を行うことができる携帯マスク)があれば使用も可。

### ○胸骨圧迫の方法…

- 部位:胸の真ん中(胸骨の下半分)  
乳児の場合は両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とする
- 方法:【小児】手のひらの付け根で、垂直に押す  
【乳児】(一人の時)2本指で押す  
(二人の時)胸全体を両手で包み込み、両親指で押す  
胸の厚みが完全に戻るのを確認する
- 深さとテンポ:胸の厚みの1/3以上沈み込むように強く、早く、絶え間なく  
1分間に100~120回(アンパンマンのマーチ)



### 利用定員、開設時間等

- 利用定員 6人
- 対象児童 生後6か月から小学校6年生まで
- 利用時間 月曜～金曜日  
午前8時00分～午後5時30分まで

### お問い合わせ

岡山市北区鹿田町2-5-1 歯学部棟3階  
ますかっと病児保育ルーム  
TEL 086-235-7301



ホームページはこちら