

呼吸のしやすい状態にするには？（気道確保）

気道確保は、空気が肺まで楽に通るように、空気が鼻や口から肺に達するまでの通路を開く方法です。心肺蘇生の中で最も重要です。

意識がなくなると、舌がのどの奥に落ち込み気道を塞ぎ（舌根沈下）、窒息が起こります。呼吸が出来ずに死亡する例の中には、気道が確保できていれば助かったと思われる例も少なくありません。また、気道を確保していなければ、どんなに人工呼吸を行っても効果はありません。

呼吸ができるようであっても、意識がない時は、気道を確保した状態を保つことが必要です。横向きに寝かせた体位にすれば胃の内容物が逆流しても、自然に口の外に流れでやすくなります。ネクタイ、ベルト等の衣服はゆるめ、口の中に入れ歯やチューインガム等があれば取りだし呼吸がしやすいようにします。

頭部後屈とあご先挙上（頭部を後ろに倒して、あご先を挙げる方法です）

- 1 頭側の手を意識のない人（以下 傷病者）の額に、他方の手の指先を下あごの先にあて、引き上げる様にして、頭を後方に傾ける
- 2 額にあてた手で、頭が動かないように、しっかり押さえる（額にあてた手の肘をつく）



<注意事項>

- 力を入れすぎると、首を傷めたり、逆に空気の流れを妨げることもあるので、ていねいに行います。
- 下あごの先にあてた手の指先は、あご先の骨の部分だけを支えるようにします。

呼吸の確認

人工呼吸を必要とするかどうかを判断するために、呼吸の有無を10秒以内で確認します
⇒気道を確保したまま顔を傷病者の胸の方に向ける

⇒胸のあたりが上下に動いているかを目で確認し、物がつまったような呼吸音ではないか耳で確認する

⇒傷病者の吐く息が聞き取れるか、頬で感じるかを確認する

