

Skill 1 - 下顎挙上法によって気道を確保する

1. 負傷者の頭頂部にひざまずき、MILSで頭部を支える。
2. 負傷者の頬骨の上に両親指をあてる。
3. 下顎角の後ろに両方の人差し指と中指をあてる。
4. 顎を優しく前方に挙上する—頭部と首の動きは最小に留めること。
5. 患者の気道の音を再評価する。
6. 手を放すと気道は閉塞する。



気道確保のための下顎挙上法

Skill 2 - 気道確保。頭部後屈/あご先挙上（頭部または頸部損傷が疑われる場合は実行しないこと）

1. 負傷者の頭部と頸部の横にひざまずく。
2. 片手を負傷者の額を覆うようにあてる。
3. もう一方の手の指2本を顎の下にあてる。
4. 額を安定させながら、顎を前方に挙上する一頭部を後屈させる。
5. 口の中を見て、気道の音を評価する。

口に指を入れて舌をつかもうとすることは、気道開通の助けにならないばかりか、事態を悪化させうる。**決して行わないこと！**



気道確保のための頭部後屈/あご先挙上法
（頭部または頸部損傷がある場合は使用しないこと）

Skill 3 - HAINES式緊急ロール手順

1. プレーヤーの近い方の手をプレーヤーの胸部に置く。
2. プレーヤーの反対側の手をプレーヤーの頭沿いに上げる。
3. 自分の手をプレーヤーの頭の下に置く。
4. 自分のもう一方の手をプレーヤーの近い方の肩/上腕に置く。
5. 頭を支えながら、負傷者を自分から遠ざけるように寝返りをうたせ、頭を後屈させる。
6. 液体を重力によって排出させる。
7. 元の体位に戻す。
8. 気道を再評価する。



気道を閉塞している嘔吐物除去のためのHAINES法を用いた緊急ロール

Skill 4 - 用手正中固定 (MILS)

1. 頭側にひざまずくか横たわる
2. 頭部の両側を手で抑える
3. 耳は完全に塞がないようにする
4. DR ABC評価を継続する
5. プレーヤーに頭部を動かさないように指示する



用手正中固定 (MILS)

Skill 5 - HAINES緊急ロール (フェイス・ダウン)

1. MILSを解除する。
2. 胸椎レベルで負傷者と平行にひざまずく。
3. 近い方の上肢を頭部に平行になるように挙上する。
4. 自分の手で頭部を支える。
5. 自分のもう一方の手を反対側の骨盤もしくは肩にあてる。
6. 頭部を支えながら骨盤を自分の方に引っ張り、負傷者を側臥位から仰臥位にもっていく。
7. DR ABC評価を繰り返しながら、MILSと気道確保を検討する。
8. 大声で助けを呼ぶ。



Skill 6 - HAINES緊急ロール（仰臥位で吐物など気道に問題がある場合）

1. MILSを解除する。
2. 胸椎レベルで負傷者と平行にひざまずく。
3. 反対側の上肢を頭部に平行になるように挙上する。
4. 負傷者のもう一方の上肢を胸部の上で抱え込むように置く。
5. 自分の手で頭部を支える。
6. 自分のもう一方の手を自分側の骨盤もしくは肩にあてる。
7. 頭部を支えながら骨盤を自分の反対側に押して、負傷者を側臥位にする。負傷者の身体を自分の膝で支えながら気道を確保する。
8. DR ABC評価を繰り返しながら、MILSと気道確保を考慮する。
9. 大声で助けを呼ぶ。



HAINES緊急ロール

Skill 7 - HAINES回復体位 (フェイス・アップ)

1. MILSを解除する。
2. 胸椎レベルで負傷者と平行にひざまずく。
3. 近い方の上肢を頭部に平行になるように挙上する。
4. 反対側の膝を屈曲させて横向きにする際のレバーとして使う。
5. 自分の手で頭部を支える。
6. 自分のもう一方の手を反対側の屈曲させた膝にあてる。
7. 頭部を支えながら膝を自分の方に引き寄せ、負傷者を側臥位にする。
8. 負傷者の曲げた膝と挙上した上肢で側臥位を保つ。
9. DR ABC評価を繰り返しながら、MILSと気道確保を検討する。
10. 大声で助けを呼ぶ。



**Step 1:負傷者の横にひざまずく。
自分側の上肢を頭部の横に挙上する。**

Skill 7 - HAINES回復体位 (フェイス・アップ)



Step 2: 頭部を支え反対側の膝を自分に引き寄せながら、横向きにロールする。



Step 3: 曲げた膝で負傷者の体重を支え、頬の下に手を置く。頭部が後傾していること、また負傷者が普通に呼吸をしていることを確認する。

Skill 8 - コントロールされたログロール

1. 救助者のリーダーが頭部でMILSを実践する（うつ伏せの場合、手を交差させる）。
2. 身長が一番高い救助者が胸椎レベルにくる。
3. 身長が中位の救助者は臀部にくる。
4. 身長が最も低い救助者は大腿部にくる。
5. 「3つの手は上から覆うように、さらに3つの手は下から支えるような」手技
6. 救助者のリーダーから明確な指示－「ロール準備！、ロール実践！」
7. 指示に基づき、救助者側に負傷者を仰向けにする。
8. DR ABC評価を繰り返し、MILSを維持する。負傷者が意識を消失しているようであれば、下顎挙上を考慮する。



コントロールされたログロール

Skill 9 - 心マッサージの実践

1. 負傷者の横にひざまく。
2. 胸部の中央/胸骨の下半分に、一方の手ひらの手関節に近い部分を置く。
3. もう片方の手を最初の手の上に置く。
4. 指を絡ませる。肋骨や胃上部でなく、胸骨だけを圧迫するようにする。
5. 胸部から上に垂直な位置から腕をまっすぐに伸ばして、5-6cm圧迫する。
6. 圧迫のたびに圧を緩めるが、手は胸から離さない。1分間あたり、100か120回のテンポで圧迫を30回続ける（おおよそ1秒間に2回）
7. 圧迫と解除は、同じくらいの時間をかける。

強く押し、早く押し、止めない



心マッサージ「を行うには、両手を胸部の中央に置く

Skill 10 - 人工呼吸の実践

1. 30回の心マッサージ後、頭部後屈/下顎挙上によって気道を確保する。
2. 負傷者の鼻の柔らかい部分をつまむ一負傷者の額にあった人差し指と親指を使う。
3. 下顎挙上を継続し、口を開ける。
4. 普通に呼吸をして、自分の唇を負傷者の唇の周りに密封するにあわせる。
5. 約1秒かけて、胸部が上がるの見えるまで、口に息を吹き込む。
6. 頭部後屈/下顎挙上を継続させ、自分の口を外して胸部が下がるのを確認する。
7. 2回目の人工呼吸を繰り返す。2回の人工呼吸を5秒以内に完了させる。
8. 遅延なく、胸部に自分の手を戻し、更に30回心マッサージを行う。その後、再度人工呼吸を繰り返す。



マウスツーマウス式人工呼吸

Skill 11 - ポケットマスクの使用

1. ケースからとりだして折り畳まれている中央部分を開く。
2. マスクの細いポートにフィルターを取り付ける。
3. 細いポート部分が鼻を覆うように、マスクを口と鼻の上に置く。
4. 自分の親指でマスクを頬骨の上に押さえながら、自分の他の全ての指を負傷者の下顎ラインの下に置く。
5. 顎を前方へ引き上げる—マスクに向けて引き上げ、気道を確保する。
6. 前述のように、人工呼吸を吹き込む。



ポケットマスクを使用した人工呼吸