

# 人工呼吸法(こきゅうほう)

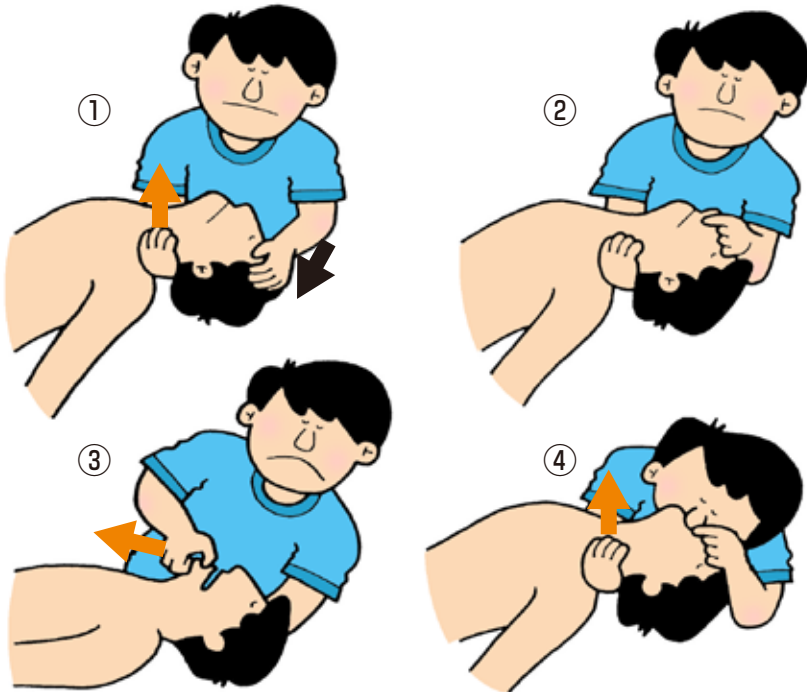
口から肺(はい)に空気を送りこむ「口うつし法」(マウス・ツー・マウス法)と、背中(せなか)をおさえて両ひじを引き上げる「ニールセン法」がある。どちらも、まず口の中の異物(いぶつ)を取り除(のぞ)いてから行うが、「口うつし法」の注意点は、

- ①首の下に入れた手は強く上に持ちあげ、ひたいにあてた手は下におし、あごを十分上に向ける。鼻の穴(あな)

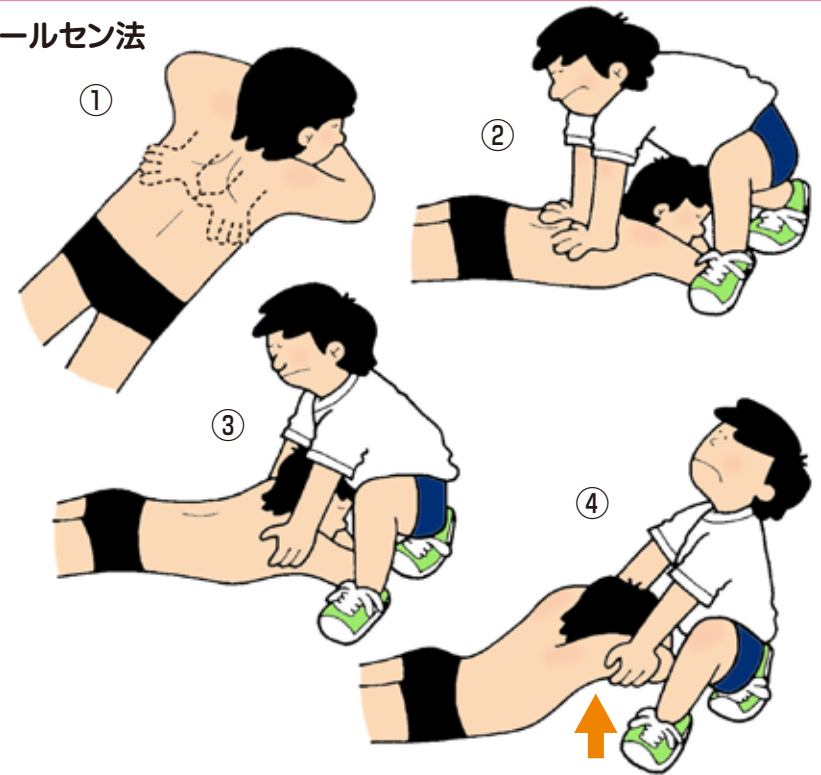
が空に向くまであごを上げないと呼吸(こきゅう)をするための空気通路が開かない。

- ②空気をにがさないために鼻をつまむ。  
③片手(かたて)をあごにかけて口を開かせる。  
④口をぴったり当て息を強くふきこむ。息が通らない場合は、異物がつまっているか、のどが十分に開いていないのでさらにあごを上げる。

## ●マウス・ツー・マウス法



## ●ニールセン法



おぼれた人の場合は、胃に水が入っていて吐(は)くことがある。このときは、すぐにうつぶせにして「ニールセン法」を行う。

- 「ニールセン法」は、
- ①両手をおや指が接する程度(ていど)にそろえ、背中(せなか)のけんこう骨(こつ)の下の平らな部分にあてる。  
②ひじを伸ばしたまま腕(うで)が垂直(すいちょく)になるまで腰(こし)をあげて、体を前にのり出し体重をかける。  
③腰をさげながらパッと両手をはなし、両脇(りょうわき)からすべらせなが

ら両ひじをつかむ。

- ④つかんだ両ひじを持ちあげながらひっぱる。肩(かた)の筋(すじ)の抵抗(ていこう)を感じる程度でやめる。  
⑤静かにひじをはなし①の動作にかえる。

☆どちらの方法も、おとななら1分間に12回、子どもなら20回のペースでくりかえす。

☆息をふきかえしたら、注意深くその呼吸(こきゅう)の速さにあわせて行い、呼吸が十分強くなるまで続ける。