

1. 急変を予測した準備について

高齢者は、呼吸器・循環器疾患に罹患している人が多く、トレーニング中に急変することがあります。その時は状態に応じた早急な対応が必要となります。緊急時の対応や救急車を要請すべき状況を知り、慌てずに対応できるよう準備しておきましょう。

(1) 事前に準備しておくべきこと

<利用者の状況>

- ① 健康状態や予測されるリスクについて
- ② 生活状況について
- ③ 基本的に行う運動の内容・留意点について
- ④ サービス利用時の顔色・活力・熱感など一般的な観察

<事業所のマニュアル整備と職員間の情報共有>

- ① 緊急時対応マニュアルの作成
- ② 流れの確認（勉強会・フローチャート作成・AEDの点検など）
- ③ 職員間の情報の共有と調整
- ④ 利用者の基本的な情報及び記録類の整備など

2. 緊急時対応マニュアルの作成

利用者の身体の急変時には、状態の観察と状況に応じた早急な対応が必要となります。利用者の状態を確認し、責任者・看護師等に、より詳細な情報を的確に伝えること、また利用者の家族への連絡を行うことが大切です。

(1) 急変時の確認事項

- ① 意識状態（意識がない、反応が鈍い、呂律が回らないなど）
- ② 呼吸状態（呼吸していない、窒息、呼吸が早い・遅い・弱いなど）
- ③ 誤飲・異食（口腔内の異物の有無、飲食した物と量、時間経過など）
- ④ 転倒・転落（出血・打撲の部位・程度、疼痛の有無、意識など）
- ⑤ 発熱（体温、発汗の状態、下痢・嘔吐の有無など）
- ⑥ 嘔吐（嘔吐物の色・形状・量、その他の訴え・症状など）

- ⑦ 吐血・下血（色・量・回数、その他の訴え・症状など）
- ⑧ 頭痛（激痛か、吐き気・しびれ・麻痺・言語障がいなどの有無）
- ⑨ 胸痛（激痛か、あぶら汗、冷や汗、時間、脈拍の乱れなど）
- ⑩ 腹痛（下痢・便秘のうむ、排尿の状況、吐き気の有無など）
- ⑪ 熱傷（熱傷の原因、部位・広さ・水ぶくれの有無など）

（２）救急隊へ連絡すべき状況

＊意識障がい ＊呼吸停止

意識があっても次のような場合は、救急隊へ連絡します。

- ① 呼吸困難・胸が締め付けられるような痛み
- ② 頭痛 頭を強く打って吐き気・嘔吐がある、今までに経験したことのない痛み
- ③ けいれん発作
- ④ 腹痛 安静にしても我慢ができない痛み
- ⑤ 熱中症の症状があり、動けない
- ⑥ 転倒し、大量出血
- ⑦ 広範囲の火傷
- ⑧ 骨折の疑いがある など

3. 心肺蘇生法の手順

- 心臓マッサージ（胸骨圧迫）を、強く、速く、絶え間なく！！

まずは、心肺蘇生法の講習会を受けましょう。

医師会や日本赤十字社、消防署などで受けられます。



手順2

119番通報
と
AEDの手配

あなたは119番通報して、
救急車を呼んでください!

それから、あなたはAEDを
持ってきてください!



手順3

呼吸を
確認する

胸と腹部の動きをみて、
普段通りの息が
あるかないかをみる



正常な呼吸がない場合は…

手順4

ただちに心臓マッサージ（胸骨圧迫）を行う
強く！速く！絶え間なく！

呼吸がないか、異常な呼吸（しゃくりあげるような不規則な呼吸）があるときは、
ただちに心臓マッサージ



心臓マッサージをする場所は
「胸の真ん中」が目安

強く

胸が、少なくとも5センチメートル沈むように
小児・乳児は、胸の厚さの約1/3

速く

1分間あたり、100～120回のテンポで

絶え間なく

中断は、最少に

↓

人工呼吸ができる場合は…

まずは気道を確保する

片手で傷病者の額を押さえながら、もう一方の手の指先をあごの先端に当てて持ち上げます



**心臓マッサージ
(胸骨圧迫)を30回**

1分間あたり、100～120回のテンポで

+

**人工呼吸を
2回**

1回1秒かけて吹き込む

これを交互に繰り返す

! 人工呼吸を行うさいには、できるだけ感染防護具をお使いください。感染防護具を持っていない場合、持つてはいるが準備に時間がかかりそうな場合、口と口が直接接触することに躊躇がある場合などは、人工呼吸を省略して心臓マッサージ（胸骨圧迫）に進んでください。
※窒息、溺水、小児の心停止などの場合は、人工呼吸を組み合わせたことが望ましいとされています。

資料編 P.63～66 第4章関係資料

↓

手順5

AEDが
到着したら

AEDは、心停止した心臓に電気ショックを与え、心臓の拍動を正常に戻す救命器具です。電源をいれて（ふたを開けると電源が入る機種もあります）電極パッドを装着し、音声ガイドに従ってください。どなたにも簡単に扱えます。



! 除細動ボタンを押すときは、「みんな離れて」と声を出し、手振りも使って離れるように指示します。

電気ショック後、ただちに **手順4** 心肺蘇生を再開します

4. 救急車の要請について

救急車を呼ぶときの電話番号は、「119番」です。救える命を救うためには、応急手当が必要です。応急手当が必要な場合は、消防本部から電話で指示されます。救急車が到着するまでは時間がかかるため、いざという時時のために、正しい応急手当を身につけておきましょう。

(1) 情報の収集と整理について

事故発生時や急変時、救急隊や協力医療機関などへの情報提供を円滑に行うために、適切な情報収集と整理を行うことが必要です。

<情報収集・整理が必要な情報>

- ① 利用者の氏名、住所、緊急連絡先、家族構成など
- ② 現病歴、既往歴、服薬や処置、その他の医療的情報
- ③ 日常生活状況
- ④ その他、医療提供上必要と思われる事項

<事故・急変時の情報> *以下の要点に沿って整理する

- ① 発生・発見の日時・場所、内容（病気か？怪我か？）
- ② 症状の概要（意識状態・呼吸・疼痛・出血などの部位と程度）
- ③ 発見後に行った処置・対処の内容
- ④ 家族などへの連絡状況

(2) 119番のかけ方・緊急連絡先について

事前に用紙を記入し情報を統一しておくと、対応がスムーズに行えます。

<通報例>

119番通報時、聞かれること	答える内容
①救急ですか？火事ですか？	⇒救急です。
②どうしましたか？	⇒氏名〇〇・〇〇歳、性別・生年月日が、デイサービス利用中に意識レベルが低下し呼吸が困難な状態です。既往歴は、〇〇などがあります。
③場所・住所はどこですか？	⇒施設（事業所）は、〇〇センターです。 住所は、〇〇です。近くに〇〇があります。
④通報者の電話番号	⇒今は、施設（事業所）〇〇センターから電話しています。 住所は、〇〇です。電話番号は、〇〇です。
⑤通報者の名前	⇒名前は、〇〇です。
⑥救急車のサイレンが聞こえたら案内に出てきてください。	⇒わかりました。よろしくお願いします。

<緊急連絡先>

本人	氏名		
	電話	自宅	
	番号	携帯	
緊急時連絡先①	氏名・続柄		
	電話	自宅	
	番号	携帯	
緊急時連絡先②	氏名・続柄		
	電話	自宅	
	番号	携帯	
かかりつけ医	施設名・担当 医		
	電話番号		
担当ケアマネジャー	事業所名		
	電話番号		
	ケアマネジャー氏名		
備考 *急変時の対応 等			

(出典) 1) 日本医師会 救急蘇生法「心肺蘇生法」ホームページ http://www.med.or.jp/99/print_shinpai.pdf