

心 肺 蘇 生 法 (～救える命を救おう～)

①反応を確認する



もしもし
大丈夫ですか？

傷病者の肩をやさしくたたきながら大声で呼びかけ、反応がないかをみます。

- ・突然の心停止が起こった直後には引きつけるような動き（けいれん）が起こることもありますが、この場合には反応はないと判断して対応しなければなりません。

②大声で叫び応援を呼ぶ

人が倒れていることを
119 番通報してください

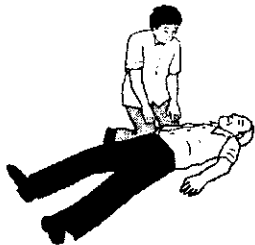


AED を持って
来て下さい

- ・傷病者に反応がない場合は、大声で叫んで周囲の注意を喚起します。
- ・協力者が来たら、その人に「119 番通報」と「AEDの手配」を依頼します。
- ・協力者がいない場合、心肺蘇生を始める前に、119 番通報と AEDの手配を行う。

- ・119 番通報をすると電話を通して、あなたが行うべきことを指導してくれます。心肺蘇生の訓練を十分に受けていない場合でも、落ち着いて指示に従ってください。

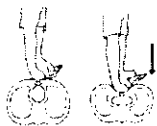
③呼吸をみる



- ・普段どおりの息をしているかどうかを確認します。
- ・傷病者の呼吸を観察するためには、胸と腹部の動き（呼吸をするたびに上がったり下がったりする）をみます。（呼吸の確認には 10 秒以上かけないように）
- ・約 10 秒かけても判断に迷う場合は、呼吸がないものと判断します。
- ・胸と腹部の動きが普段どおりでない場合は、死戦期呼吸と判断し、心停止とみなす。

- ・心臓が止まると呼吸も止まりますが、突然の心停止直後には「死戦期呼吸」と呼ばれるしゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸がみられることも少なくありません。

④胸骨圧迫を行う



- ・呼吸の観察で心停止と判断したら、ただちに胸骨圧迫を開始します。
- ・胸の真ん中を重ねた両手で「強く、速く、絶え間なく」圧迫します。
- ・垂直に体重が加わるように両肘をまっすぐに伸ばし、手のひらの基部（手掌基部）で胸が少なくとも 5 cm 沈み込むように圧迫する。
- ・1 分間に少なくとも 100 回のテンポで 30 回連続して絶え間なく圧迫します。

【傷病者が子供の場合】

- ・小児の場合は両手または片手で、少なくとも胸の厚さの 1/3 までしっかりと圧迫する。
- ・乳児の場合は、両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とする胸の真ん中を 2 本指で押す。

⑤気道確保・人工呼吸を行う



息を吹き込む



息が自然に出のを待つ



気道確保



2 回目の息を吹き込む

- ・胸骨圧迫を 30 回続けたら、その後気道確保をして、人工呼吸を 2 回行います。
- ・気道確保は、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傷病者のあごの先端に当てて持ち上げ、傷病者の顔がのけぞるようにし、あご先を上げます。
- ・気道を確保したまま、傷病者の口を自分の口でおおい、鼻をつまみ、息を吹き込む。
- ・息は傷病者の胸が上がるのが見てわかる程度の量を約 1 秒間かけて 2 回吹き込む。

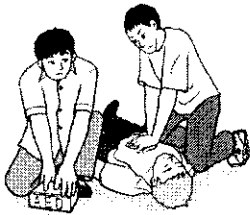
- ・うまく胸が上がらない場合でも、吹き込みは 2 回までにします。

⑥心肺蘇生法(胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせを続ける)

・胸骨圧迫 30 回と人工呼吸 2 回の組み合わせを絶え間なく続けます。

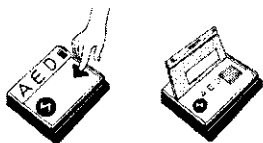
- ・人工呼吸ができないか、口と口が接触することがためられる場合は、人工呼吸を省略して胸骨圧迫を続ける。
- ・ほかに手伝ってくれる人がいる場合は、1～2 分を目安に役割を交代します。

⑦AED使用の手順



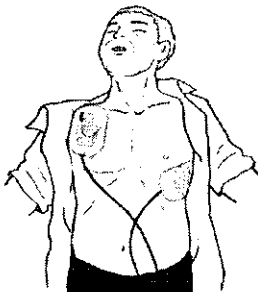
- ・AEDは、音声メッセージとランプで実施すべきことを指示してくれますので、それに従ってください。
- ・AEDを使用する場合も、AEDによる心電図解析や電気ショックなど、やむをえない場合を除いて、心肺蘇生をできるだけ絶え間なく続けることが大切です。

⑧AEDの準備



- ・AEDの電源を入れます。機種によって、ふたを開けると自動的に電源が入るものもあります。
- ・電源を入れたら、以降は音声メッセージとランプに従って操作します。

⑨AEDの電極パッドを貼る



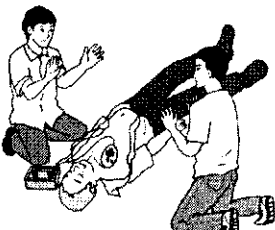
- ・電極パッドを袋から取り出し、袋に描かれているイラストに従って、2 枚の電極パッドを肌に直接貼り付けます。

【電極パッド使用上の注意事項】

- 傷病者の胸が濡れている場合
 - ・乾いた布やタオルで胸を拭いてから電極パッドを貼り付けて下さい。
- 心臓ペースメーカーや除細動器が植込まれている場合
 - ・胸に硬いこぶのような出っ張りが見えます。貼り付け部位にこの出っ張りがある場合、電極パッドは出っ張りを避けて貼り付けてください。

- ・小学生以上の傷病者には、成人用の電極パッドを使用し、小児用は使用しない。
- ・小学校に入るまでの小児（未就学児）に対しては、小児用の電極パッドを使用する。
- ・小児用モードの機能がある機種は、小児用に切り替えて使用してください。
- ・小児用パッド、小児用モード機能がない場合は、成人用の電極パッドで代用する。

⑩心電図の解析・電気ショック



- 心電図の解析
 - ・電極パッドが肌にしっかり貼られると、心電図の解析を自動的に始めます。
 - ・誰も傷病者に触れていないことを確認してください。

● 電気ショックの指示が出たら

- ・電気ショックが必要である場合には、自動的に充電を開始します。
- ・傷病者の体に誰も触れていないことをもう一度確認します。
- ・連続音やショックボタンの点灯とともに音声メッセージが流れますので、これに従ってショックボタンを押し電気ショックを行います。

・電気ショックのあとは、ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開します。

● ショック不要の指示が出たら

- ・ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開します。

