

①反応を確認する

肩を優しくたたきながら、『だいじょうぶですか?』などと大声で呼びかけ、反応を確認します

- ◇ 目を開けますか?
- ◇ 応答がありますか?
- ◇ 目的のある仕草ですか?

はい → 反応あり いいえ → 反応なし



②大声で叫び応援を呼ぶ

傷病者に反応がない場合は、『誰か来てください!』などと大声で叫んで周囲の注意を喚起します

勇気を出して、大きな声で協力を求めましょう!



③119番通報とAEDの手配を依頼する

救助者が二人以上の場合、『あなた119番通報をしてください!』『あなたAEDを持ってきてください!』と依頼します

救助者が一人の場合には、心肺蘇生を始める前に119番とAEDの手配を自身で行います

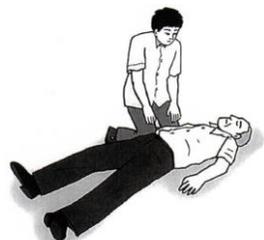


④呼吸を見る

呼吸は、胸や腹部の動きを10秒以内でみます

- ◇ 胸や腹部の上下運動が見られますか?
- ◇ 普段とおりの息(呼吸)ですか?

はい → 呼吸あり いいえ → 呼吸なし



※呼吸があっても、いつもとちがう呼吸の場合には、「呼吸なし」と判断する

⑤胸骨圧迫を行う

呼吸がないと判断したら、直ちに胸骨圧迫を開始します
圧迫する位置は、胸の真ん中です

圧迫のテンポは、1分間に100回~120回です

※疲労により胸骨圧迫の質が低下しないように
1~2分間を目安に交代することが望ましい



	対象者の区分	圧迫の方法	圧迫の深さ
成人	思春期以降(16歳以上)	両手	胸が約5cm沈むまで
小児	思春期以前(15歳まで)	両手または片手	胸の厚さの約1/3まで
乳児	1歳未満	手指二本	胸の厚さの約1/3まで

※胸骨圧迫のポイントは、「強く」・「速く」・「絶え間なく」です

心

肺

蘇

生

法

☆救助者が人工呼吸の訓練を受けている場合

胸骨圧迫を30回続けたら、その後、気道を確保して人工呼吸を行います

☆気道を確保する

片手で傷病者の額を押さえながら、頭を傾け、もう一方の手の指先を傷病者のあご先に当てて持ち上げます

☆人工呼吸を行う

気道確保したまま、額を押さえている手の親指と人差指で鼻をつまみます(乳児の場合は口鼻を口で覆います)

口を大きく開いて傷病者の口を覆い、胸が上がる程度の量を1秒かけて息を2回吹き込みます

うまく息が吹き込めない場合でも、吹き込みは2回まで

※人工呼吸ができない、ためらわれる場合には、胸骨圧迫のみを続けてください

☆胸骨圧迫と人工呼吸を続ける

その後は、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



心肺蘇生の中止 (いつまで続ければいいのか?)

①傷病者がうめき声を出したり、普段とおりの呼吸をはじめた場合

②現場到着した救急隊に心肺蘇生法を引き継ぐまで

.....それ以外は絶え間なく心肺蘇生を続ける。