



「もしも」に役立つ 心肺蘇生法



あなたの周囲にいる人が突然倒れ、呼吸も止まっている。
時間とともに低下する生存率。救急車が到着する約8分の間にあなたがしなければ
ならないことは…そう『心肺蘇生法』です。

1 反応の確認

傷病者の肩をやさしくたたきながら「大丈夫ですか」または「もしもし」と大声で呼びかけて、反応があるかないかをみます。



2 助けを呼ぶ

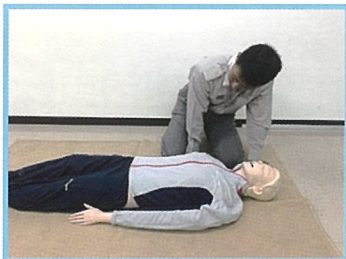
反応がないまたは判断に迷う場合や、わからない場合には大きな声で「誰か来て！人が倒れています！」と助けを求めます。
協力者が来たら、「あなたは119番へ通報してください」「あなたはAEDを持ってきてください」と具体的に依頼します。

※近くに誰もいない場合は、先に119番通報を行います。
※電話のスピーカー機能を活用しましょう。



3 呼吸の確認

傷病者のそばに座り、**10秒以内**で傷病者の胸や腹部の上がり下がりを見て、普段どおりの呼吸（正常な呼吸）をしているかを確認します。



4 胸骨圧迫

普段どおりの呼吸がない場合、あるいは判断に自信が持てない場合やわからない場合には、胸の左右真ん中にある胸骨の下半分を重ねた両手で「**強く、速く、絶え間なく**」傷病者の胸が約5cm沈むまでしっかりと圧迫します。
1分間に100回～120回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します。



5 人工呼吸

(1) 気道確保

片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先に当てて、頭を後ろにのけぞらせ、あご先をあげます。



(2) 人工呼吸

気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。

自分の口を大きく開けて傷病者の口を覆って密着させ、傷病者の胸が上がるのを見てわかる程度の量の息を約1秒間かけて吹き込みます。
いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます。

※傷病者の顔面や口から出血している場合や、口对口人工呼吸を行うことがためらわれる場合には、人工呼吸を省略し、胸骨圧迫のみを続けます。

6 AEDの使用

AEDが届いたら、音声メッセージに従って使用します。



(1) 傷病者の胸をはだけ、AEDの電極パッドをイラストに従って傷病者の胸の右上と左下側に貼り付けます。

※電極パッドを貼る位置に下着があった場合は、下着をずらして正しい位置に貼ります。その際、できる限り人目にさらさないよう配慮しましょう。

(2) 電極パッドを貼り付けると「**体に触れないでください**」などの音声メッセージが流れ、自動的に心電図の解析が始まります。

(3) 電気ショックの準備後「**ショックボタンを押してください**」などの音声メッセージが流れるので、周囲の人を離してショックボタンを押します。

※ショックボタンを押さなくても自動的に電気ショックが行われる機種（オートショックAED）もあります。



(4) **電気ショックが完了したら、すぐに④と⑤を繰り返します。**

(5) AEDは2分おきに自動的に心電図解析を行います。
音声メッセージに従って傷病者から離れてください。以後は、心肺蘇生とAEDの使用手順を救急隊員と交代するまで繰り返します。



救急車を呼ぶときは【119】番へ