

1. 反応を確認する

- 倒れている人に近づき、やさしく肩を叩きながら「大丈夫ですか？」または「もしもし」と、大声で呼び掛け反応をみる。



もしも～し  
もしも～し！  
もしも～し！！

※ポイント

- ◎呼びかけで目を開けるなど、何らかの返答がある。または 目的をもった仕草が認められない場合は「反応なし」です。
- ◎引きつけるような動き(けいれん)は「目的をもった仕草」とはいえません。この場合は、「反応なし」として対応します。

2. 助けを呼ぶ

- 反応がない場合は、「誰か来ててください、人が倒れています」などと大声で叫んで周囲に助けを求めます。



- そばに誰かがいる場合は、その人に対して具体的に「あなた、119番通報をお願いします！」「あなた、AEDを持ってきて下さい！」などと指示を出し119番通報とAEDの手配を行う。

3. 呼吸の確認

- 傷病者が普段どおりの呼吸(正常な呼吸)をしているかどうかを確認する。



※ポイント

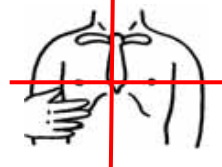
- 次のいずれかの場合には、「普段どおりの呼吸なし」と判断。
- ◎胸や腹部の動きがない場合。
- ◎約10秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない場合。
- ◎しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸がみられる場合。

心停止が起こった直後には、しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸がみられることがある。「死戦期呼吸」

4. 胸骨圧迫(心臓マッサージ)

もう片方の手を置いた手の上に重ねる。で直線が交わるところに片方の手を置きもう片方の手を置いた手の上に重ねる。(重ねた手の指を組むとよい)

- 圧迫のテンポ、1分間に約100回。
- 圧迫の強さ、胸が4～5cm沈み込む程度。
- 肘をまっすぐ伸ばして体重をかけ、胸を真上から圧迫する。
- 絶え間なく30回連続で行う。
- 圧迫を緩めている間は、胸が元の高さに戻るよう十分に圧迫を解除すること。



この部分だけに力が加わるようにする(手掌基部)

※ポイント

- ◎強く！早く！絶え間なく！十分に圧迫を解除する！
- ◎自分の手が傷病者の胸から離れてしまわないようにする。

5. 人工呼吸(口対口人工呼吸)

- 片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本を顎先にあてて、頭を後ろにのけぞらせ、顎先を上げ、気道を確保する。



- 気道を確保したまま、額を当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまむ。
- 口を大きく開けて傷病者の口を覆い、空気もれないようにして、生きを約1秒かけて吹き込む。
- 一度口を離し、同じ要領でもう1回吹き込む。

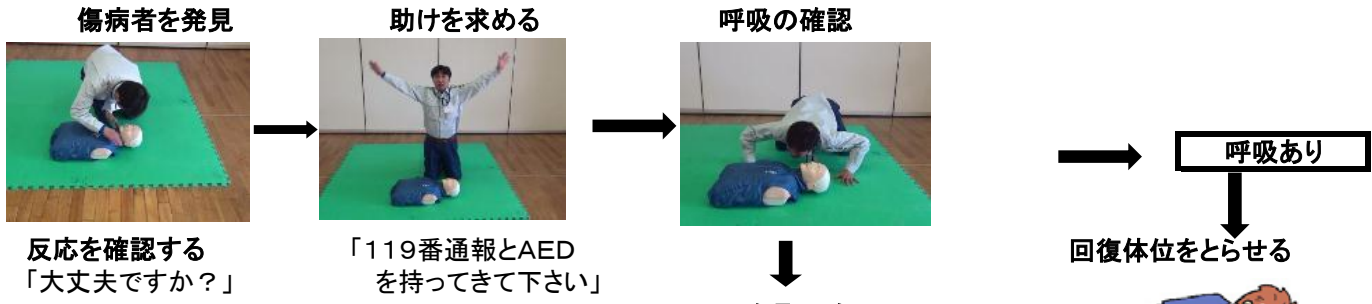
6. 心肺蘇生の継続

- 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る。
- 人工呼吸2回は10秒以内に行うことが望ましい。
- 救助者が交代可能な場合は、心肺蘇生法を5サイクル(約2分間)を目安に交代する。
- 人工呼吸や交代による中断時間をできるだけ短くする。

※ポイント

- ◎2人以上の救助者がいる場合、119番通報とAEDの手配を通報とAEDの手配を分担し、AEDの操作、胸骨圧迫を交代で行ってよい。

AEDを用いた心肺蘇生法



反応を確認する  
「大丈夫ですか？」

「119番通報とAED  
を持ってきて下さい」

呼吸あり

回復体位をとらせる



- 意識はないが普段どおりの息をしている傷病者に行う。
- 傷病者を注意深く観察しながら救急車の到着を待ちましょう。

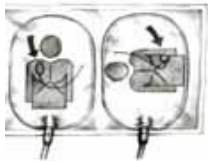
AEDの操作手順

\*まずAED本体の電源を入れましょう。AEDから音声案内が流れますので、その音声に従って操作すれば誰にでも簡単に使用できるようになっています。



- ①電源を入れる
- ②パッドを取り出す
- ③パッドを貼る

\* 障害となるもの

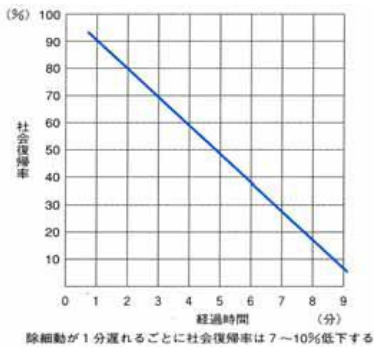


- ・胸が濡れている時  
→ 拭き取る
- ・貼り薬がある時  
→ はがして残っている薬剤を拭き取る



- ・胸毛が多い時  
→ 本来貼り付ける位置に近い所で胸毛が少ない所へ貼る。

- ・ペースメーカー等が埋め込まれている時  
→ 2~3cm離す



胸骨圧迫



胸骨圧迫と人工呼吸を行う  
30:2



電源を入れ、  
AEDの指示に従う



除細動の指示あり

AEDの指示に従い  
除細動を実施する



AEDの指示に従い  
心肺蘇生法を実施する  
電極パッドは外さない

AEDを持参

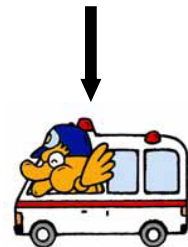


AEDの到着

除細動の指示なし



AEDの指示に従い  
心肺蘇生法を実施する  
電極パッドは外さない



傷病者が動き出すか、救急隊に  
引き継ぐまで心肺蘇生とAED  
の手順を繰り返す