

市民が行う一次救命処置

心肺蘇生法 (CPR)

手順① 『反応の確認』



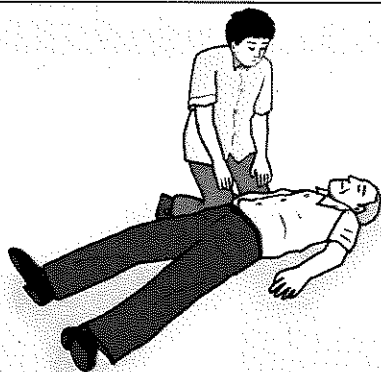
- ・ 傷病者に近づきながら現場周囲が安全であるか確認し倒れている人に近づきます。
- ・ 肩を叩きながら名前を呼んだり、「わかりますか」などと呼びかけます。
- ・ 何らかの反応や目的のある仕草がなければ「反応なし」と判断します。

手順② 『大声で助けを呼ぶ』

- ・ 「誰か来てください」と大声で叫んで応援を呼び、
「あなたは119番通報してください」
「あなたはAEDを持ってきてください」
など、人を指定して具体的に協力を求めます。
- ※救助者が1人の場合は、まず自分で119番通報し
AEDが近くにある場合は、AEDを取りに行きます。



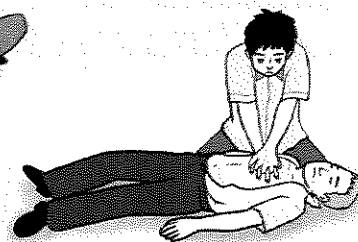
手順③ 『呼吸の確認』



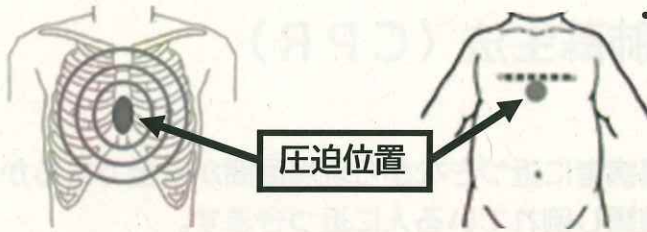
- ・ 普段どおりの呼吸をしているか 10秒以内で確認します。
- ・ 呼吸がない場合、普段どおりでない場合は心停止と判断する。
- ・ 呼吸はしているが普段どおりではない、普段どおりの呼吸かどうか判断に迷う場合、またはわからない場合も心停止と考えて直ちに胸骨圧迫を開始します。

手順④ 『胸骨圧迫』

- ・ 心停止と判断したら直ちに胸骨圧迫を開始します。
- ・ 『強く』
成人は約5センチ沈み込むように強く、
(小児・乳児は胸の厚さの1/3)
- ・ 『早く』
100~120回/分の速さ
- ・ 『絶え間なく』
中断を最小限にする (10秒以内)

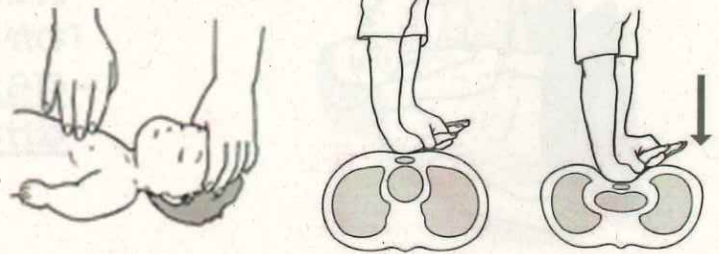


裏面に続く



- ・ 圧迫位置は胸骨の下半分で
目安は胸の真ん中です。
- ・ 圧迫位置に一方の手のひらの付け根をあて
他方の手を重ねて組みます。
- ・ 『強く』『早く』『絶え間なく』垂直方向に
圧迫します。

- ・ 乳児（1歳未満）の場合は
圧迫位置を2本指で圧迫します。



手順⑤ 『人工呼吸』



- ・ あご先を持ち上げながら、額を後方に押し下げ
頭を反らして気道を確保します。
- ・ 自分の口で傷病者の覆い、息を吹き込みます
- ・ 胸が上がるのがわかる程度の量を約1秒間かけて
吹き込みます。
- ・ うまく胸が上がらない場合でも吹き込みは2回まで
とし胸骨圧迫の中断時間を10秒以上にならない
ようにします。
- ・ 胸骨圧迫と人工呼吸を30：2で組み合わせて実施
します。

※新型コロナが流行している場合は、成人に人工呼吸は行わない。小児に関しては可能な限り組み合わせる。

手順⑥ 『AEDの使用』

電源を入れる

- ・ AEDの電源を入れます。
(右のAEDは蓋を開くと電源が入ります。)
- ・ パッドを絵のとおり**肌**に直接貼ります。
(濡れている場合は拭き取り、貼付薬がある場合は
はがして拭き取ります。
ペースメーカー等は避けてパッドを貼ります。)
- ・ 除細動（電気ショック）が必要な場合には、
除細動を実施します。（ショックボタンを押す）
- ・ 電気ショック後ただちに胸骨圧迫を開始します。



パッド貼付位置

ショックボタンを押す

