

～ 万一の場合、大切な家族・友人を救えるのはあなたです～

心肺蘇生法の手順 (成人・8歳以上)

1 反応を確認する

傷病者の耳もとで「大丈夫ですか」または「もしもし」と大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるかないかをみます。



2 助けを呼ぶ

反応がなければ、大きな声で「誰かきて！ 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番してください」
AED（自動対外式除細動器）があれば「あなたはAEDを持ってきてください」と要請します。



3 気道の確保 (空気を肺に通しやすくします)

片手を額に当て、もう一方の手の人差指と中指の2本を
あご先に当て、これを持ち上げます。



4 呼吸の確認

傷病者が正常な呼吸（普段どおりの息）をしているかどうかを確認します。

気道を確保した状態で、自分の顔を傷病者の胸に向けながら、頬を傷病者の口・鼻に近づけます。

胸や腹部の上がり下がりを見て、息の音を聞いて、頬で息を感じます。（10秒以内）



5 人工呼吸

正常な呼吸（普段どおりの息）がなければ口対口人工呼吸により息を吹き込みます。

気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差指で鼻をつまみ、口を大きく開け傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を1秒かけ吹き込みます。（胸の上がりが見える程度）もう1回吹き込みます。

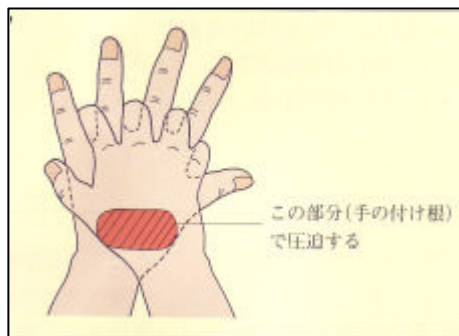
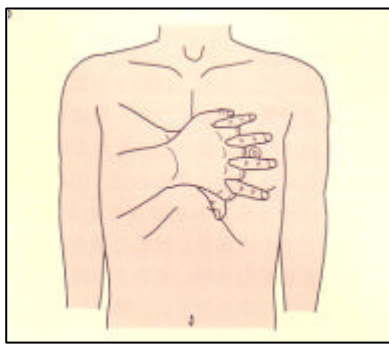
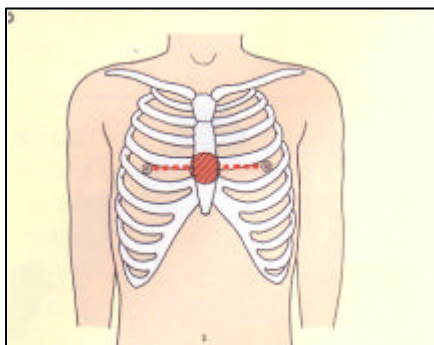


傷病者に出血がある場合や、感染防止用シートや人工呼吸用マスクを持っていないなどにより口対口人工呼吸がためられる場合には、人工呼吸を省略し胸骨圧迫をします。

6 胸骨圧迫 (心臓マッサージ)

2回の人工呼吸が終わったら(あるいは省略したら)ただちに胸骨圧迫を開始します。

胸の真ん中(乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中)を重ねた両手で「**強く、早く、絶え間なく**」圧迫します。



1分間に100回の早いテンポで**30回連続**して、胸が4~5cm沈むまで強く圧迫します。

胸骨圧迫30回行った後、人工呼吸を**2回**行います。



7 AEDの使用手順

心肺蘇生法を行っている途中で、AEDが届いたら、傷病者の横に置きます。

ケースを開け電源ボタンを押します。それ以降は、音声メッセージとランプに従って操作します。



8 心電図の解析

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。このとき「**離れて!!**」と注意を促し、だれも触れていないことを確認します。



9 電気ショック

「**ショックが必要です**」の音声メッセージが流れ、自動的に充電が始まります。

充電が完了しますと「**ショックボタンを押してください**」の音声メッセージが出て、ボタンが点灯し、充電完了の連続音が出ます。

「**ショックします。みんな離れて！！**」と注意を促し、誰も触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。



10 心肺蘇生法の再開

電気ショックが完了すると「**ただちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を開始してください**」の音声メッセージが流れますので、これに従って、胸骨圧迫 30 回、人工呼吸 2 回を繰り返してください。

2 分後に A E D が自動的に解析します。

傷病者の反応があるまで続けてください。また救急隊に引き継ぐまで続けてください。



小児（1歳以上8歳未満）の手順

1 反応を確認する

成人の場合と同じ

2 助けを呼ぶ

救助者が二人以上いる場合は、一人が心肺蘇生法を開始する。他の人が 119 番通報し AED があれば持ってきます。

もし、**救助者が一人しかいない場合**（協力者が誰もいない場合）には、119 番通報や AED の手配をあとまわしにして、**まず 2 分間の心肺蘇生法**を先に行います。その後 119 番通報を行い、戻って心肺蘇生法を続けます。

3 気道の確保

4 呼吸の確認

5 人工呼吸

3、4、5 いずれも、成人と同じ。

6 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

手順は、成人と基本的に同じです。（1分間に 100 回）

圧迫の強さ（深さ）は、胸の厚みの **3分の1** を目安として、強く、早く、絶え間なく圧迫します。

圧迫の方法は、両手でも片手でもかまいません。



7 心肺蘇生法の実施（胸骨圧迫 30 回と人工呼吸 2 回の組み合わせ継続）

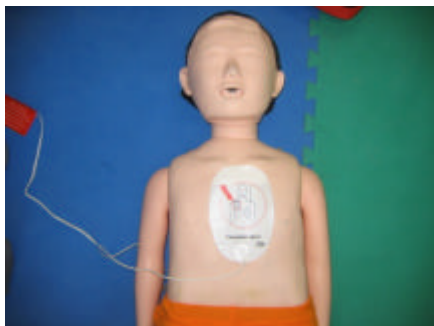
成人の場合と同じ。

8 AEDの使用

小児にも、成人と同じく使用できます。（乳児には使用できません）

手順も成人に対する場合と同じです。

ただし、AED に **小児用パッド** がある場合には、それを用います。ない場合は、成人用パッドを代用します。



乳児（1歳未満）の手順

1 反応を確認する

成人・小児と同じ。足の裏をたたいて刺激することも有効です。

2 助けを呼ぶ

救助者が二人以上いる場合は、一人が心肺蘇生法を開始する。
他の人が 119 番通報します。

もし、**救助者が一人しかいない場合**（協力者が誰もいない場合）には、
119 番通報をあとまわしにして、**まず 1 分間の心肺蘇生法**を先に行います。
その後 119 番通報を行い、戻って心肺蘇生法を続けます。

3 気道の確保

4 呼吸の確認

3、4 いずれも成人・小児の場合と同じ。

5 人工呼吸（口対口鼻人工呼吸）

呼吸がなければ、成人・小児と同じく、1 回 1 秒かけ、
胸が軽く膨らむまで 2 回息を吹き込みます。

乳児に対しては、「**口対口鼻人工呼吸**」を行います。
口と鼻を同時に自分の口で覆います。同時に覆えない
ときは、口対口人工呼吸で行います。



6 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

手順は成人・小児と基本的に同じです。

圧迫の方法は、乳児では**2 本（中指・薬指）**で押します。

圧迫の位置は、乳児では**左右の乳頭を結ぶ線の少し
足側**となります。

圧迫の強さ（深さ）は、小児と同じく胸の厚みの
3 分の 1を目安として、十分強く、1 分間に 100 回のテンポ
で絶え間なく圧迫します。



7 心肺蘇生法の実施（胸骨圧迫 30 回と人工呼吸 2 回の組合わせ継続）

成人・小児の場合と同じ。

乳児に対しては、A E D を使用してはいけません。

