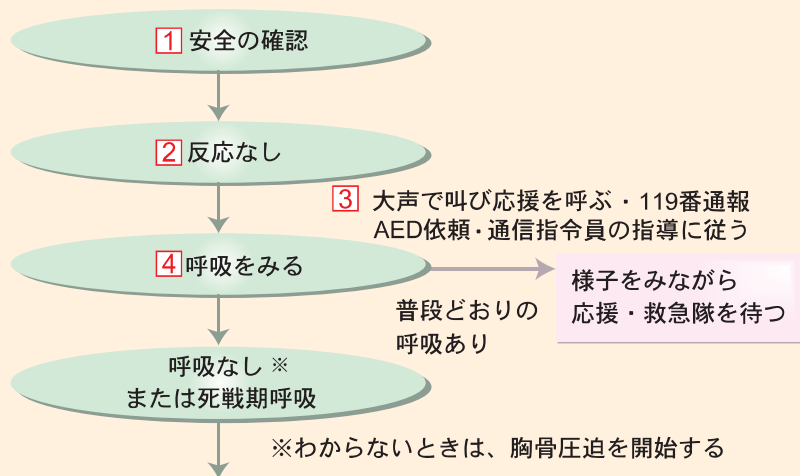
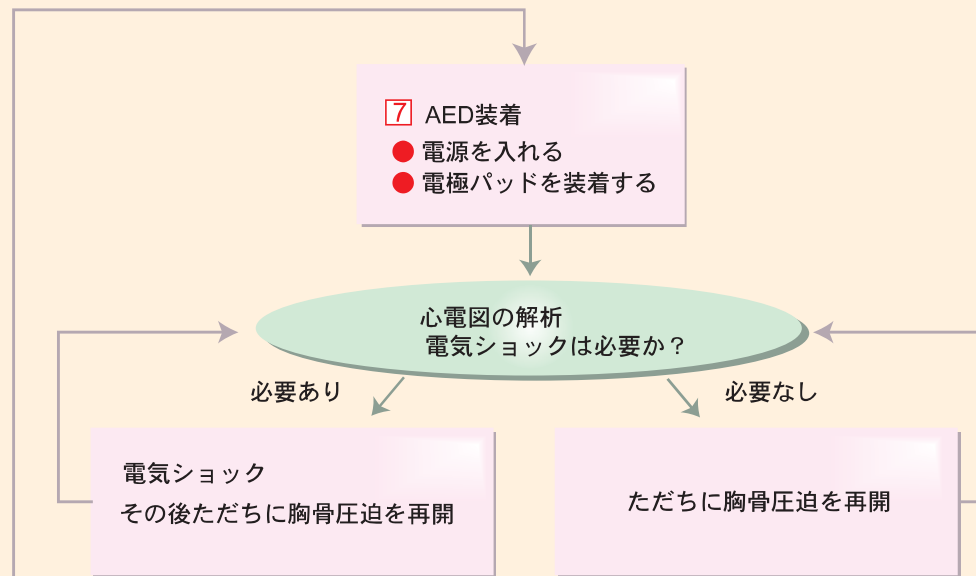


●救命処置の流れ(心肺蘇生とAEDの使用)



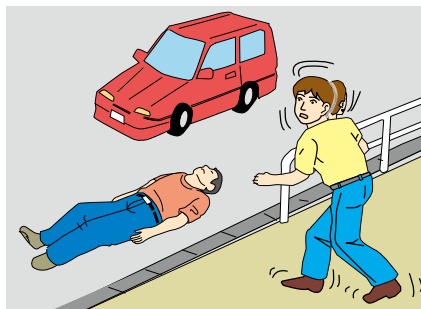
- 5 胸骨圧迫**
- 強く(成人は約 5cm・小児は胸の厚さの約1/3)
  - 速く(100~120回/分)
  - 絶え間なく(中断を最小にする)
  - 圧迫解除は胸がしっかり戻るまで
- 6 人工呼吸**
- 人工呼吸の技術と意思がある場合に行う(ためらわれる場合は胸骨圧迫のみを行う)
  - 胸骨圧迫 30 回と人工呼吸 2 回の組み合わせ



**8** 救急隊に引き継ぐまで、または傷病者が目を開けたり、普段どおりの呼吸や目的のある仕草しくさが認められるまで心肺蘇生を続ける。

## 安全の確認

- ③ 誰かが突然倒れるところを目撃したり、倒れているところを発見した場合には、近寄る前に周囲の安全を確認します。  
車が通る道路などに人が倒れている場合などは、特に気を付けます。  
状況にあわせて自らの安全を確保してから近づきます。



## 反応(意識)の確認

- ③ 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、肩をやさしくたたき、反応があるかないかをみます。

- 呼びかけなどに対して目を開けるか、何らかの返答または目的のある仕草がなければ「反応なし」と判断します。
- けいれんのような全身がひきつるような動きは「反応なし」と判断します。
- 反応があれば、傷病者の訴えを聴き、必要な応急手当を行います。
- 反応がない場合やその判断に自信が持てない場合には、心停止の可能性があります。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。



## 119番通報と協力者への依頼

- ③ 助けを求め協力者が駆けつけたら、「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」と具体的に依頼します。

- 協力者が誰もおらず、救助者が1人の場合には、次の手順に移る前にまず自分で119番通報してください。また、すぐ近くにAEDがあることがわかっている場合には、AEDを取りに行ってください。
- 119番通報すると、通信指令員が呼吸の確認など、次の手順を指導してくれます。



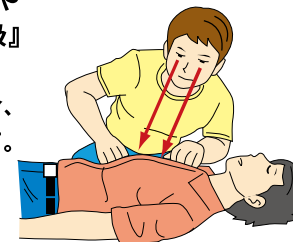
## 呼吸の確認

- ③ 傷病者が『普段どおりの呼吸』をしているかどうかを確認します。  
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』をしているか判断します。  
反応はないが「普段どおりの呼吸」がある場合、様子を見ながら応援や救急隊の到着を待ちます。

次のいずれかの場合には、『普段どおりの呼吸なし』と判断します。

- 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、呼吸に伴う胸や腹部の動きが普段どおりでない場合や、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ります。この呼吸を「死戦期呼吸」といいます。「死戦期呼吸」は『普段どおりの呼吸』ではありません。



## ● 胸骨圧迫

**③** 傷病者に「普段どおりの呼吸」がない場合、あるいはその判断に自信がもてない場合は、心停止とみなし、危害を恐れることなく直ちに胸骨圧迫を開始します。胸骨圧迫によって全身に血液を送ることが期待できます。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、絶え間ない胸骨圧迫を行います。

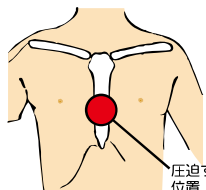
### ■ 方法

- かたい平らな所に仰向けに寝かせます。
- 胸骨の下半分に片方の手の付け根を置きます。
- 圧迫と圧迫の間(圧迫を緩めるとき)は、十分に力を抜き胸が元の高さに戻るようになります。圧迫位置がずれないように注意します。
- 乳児(1歳未満)は、2本の指(中指、薬指)で圧迫します。
- 圧迫する力(強さ)  
成人の場合、胸が約5cm沈むほど強く圧迫します。
- 小児・乳児の場合、胸の厚さの約1/3沈み込む程度に圧迫します。
- 圧迫するリズム(速さ)は1分間に100~120回です。

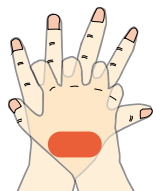
**ポイント**

約5cmは、単三電池の長さと同様です。

### ■ 圧迫する位置



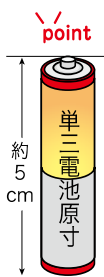
胸の真ん中が圧迫位置



両手の組み方と力を加える部位

### ■ 胸骨圧迫と人工呼吸 (心肺蘇生法)

心肺蘇生法は、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回のサイクルで繰り返す。

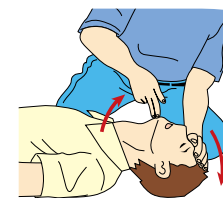


## ● 胸骨圧迫と人工呼吸

**③** 30回の胸骨圧迫が終われば、直ちに気道を確保し人工呼吸を行います。

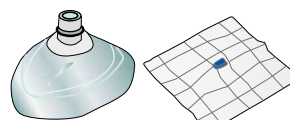
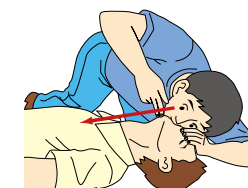
### ① 気道確保(頭部後屈あご先拳上法)

- 傷病者の喉の奥を広げて空気を肺に通しやすくします(気道の確保)。
- 片手を額に当て、もう一方の手の人差し指、中指の2本をあご先(骨のある硬い部分)に当てて、頭を後ろにのけぞらせ(頭部後屈)、あご先を上げます。(あご先拳上)



### ② 人工呼吸(口対口人工呼吸)

- 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。
- 口を大きく開けて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を約1秒かけて吹き込みます。傷病者の胸が持ち上がるのを確認します。
- いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます。



感染防護具



一方向弁付感染防止用シート



一方向弁付人工呼吸用マスク

- ・ 2回の吹き込みで、もし胸が上がらない場合でも、吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫を再開する。
- ・ 胸骨圧迫の中断は10秒以上にならないようにする。
- ・ 傷病者の顔面や口から出血している場合や口と口を直接接触させて口対口人工呼吸を行うことがためられる場合には、人工呼吸を省略し、胸骨圧迫のみを続けます。
- ・ 感染防護具(一方向弁付きの感染防止用シートあるいは人工呼吸用マスク)を持っていると役立ちます。