

1 反応を確認する

- 肩をたたいて呼びかける
- 反応があれば観察を続ける



2 反応がなければ 119番通報する



- 周囲の人には何かを頼む時は、「誰か」ではなく、1人を特定し、「あなた〇〇してください!」と呼びかける

近くのAED (自動体外式除細動器) を持ってきてもらう



3 気道を確保し 呼吸を確認する

- 頭部を後屈させ顎先を持ち上げる
- 「見て、聴いて、感じて」呼吸が正常か5~10秒で確認する

「見て、聴いて、感じて」は
 ●「見る」…目で胸の上がり下がりを見る
 ●「聴く」…耳で息の音を聞く
 ●「感じる」…頬で息を感じる



呼吸の確認は
5~10秒以内



フゥー
フゥー
2回

4 正常な呼吸がなければ、ただちに 人工呼吸を2回行う

- 倒れている人の口を救助者の口で覆い頭側の手で鼻をつまむ
- 胸が上がるのが見てわかる量を約1秒間かけて吹き込む
- 胸がもどってから再び息を吹き込む

下記のような場合は省略して胸骨圧迫に進んでください。
 ●ポケットマスクやフェイスシールドといった感染防護具がない、
 または準備に時間がかかる場合
 ●口と口が接触することに躊躇する場合
 ●人工呼吸に慣れていない場合

5 人工呼吸を2回行ったら 胸骨圧迫と人工呼吸を行う

- 胸骨圧迫と人工呼吸は30:2の割合で行う
- 乳頭を結んだ中心に手のひらの基部(手掌基部)を置き両手を重ねて圧迫する
- 1分間に100回の速さで胸が4~5cm沈み込むように圧迫する
- 圧迫と圧迫の間は、十分に圧迫を解除する



30回

6 AEDの電源を入れる

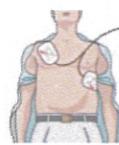
- AEDが到着したら、ただちに電源を入れる
- 電極パッドを貼る直前まで心肺蘇生を続ける
- 倒れている人が汗をかいしていたり、胸が水で濡れていたら、乾いた布で拭く
- ネックレス等の貴金属をはずす
- 貼り薬があればはがす



ベースメーカーが埋め込まれている場合は、そこから3cm程度離して、パッドを貼る

7 電極パッドを倒れている人 の胸に貼る

- 汗などの水分を拭く
- 貼り薬は取り除く



※AEDは2分後に再び心電図を自動解析し、除細動が必要かどうかを指示します。

救急隊が到着するまで、AEDの指示に従ってください。

8 AEDが電気ショックを必要と判断したら ショックボタンを押す

- ショックボタンを押す前に必ず以下の安全確認を行う

- 声を出して「みんな離れて」と言います
- 手振りで離れるように示します
- 倒れている人に誰も触れていない事を確認します

- その後AEDの指示に従いショックボタンを押す



AEDが電気ショック不要と判断したら 胸骨圧迫と人工呼吸を行う



30回

9 電気ショック後、ただちに 胸骨圧迫と人工呼吸を 再開する



30回

★ 心肺蘇生の中止基準

- 体が動きはじめて、普段どおりの呼吸が確認できた場合
- 救急隊などの専門の救護者に引き継ぐまで

★ もし正常な呼吸をしていたら 回復体位にする

- 体位をとったら呼吸を再確認する



回復体位

監修

国士館大学大学院 救急救命システムコース
医学博士 田中 秀治 教授

帝京大学 医療技術学部
救急救命士 月ヶ瀬 恵子 助教



Laerdal

helping save lives