

# 心肺蘇生法の手順

人が倒れていることを  
119番通報してください

AEDを持って  
きてください



① 安全確認

大声で叫び応援を呼ぶ

119番通報で救急車を要請する

(通信指令員の指導に従う)

AED依頼

② 反応なし

③ 呼吸は?

普段どおりの  
呼吸あり

様子をみながら  
応援・救急隊を待つ



④ 呼吸なし  
または死戦期呼吸

※わからないときは  
胸骨圧迫を開始する

⑤ ただちに胸骨圧迫を開始する

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 (中断を最小限にする)

胸骨圧迫の解除はしっかりと元の位置に戻す



⑥

人工呼吸の技術と意思があれば

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせ



⑦ AED装着

⑧

心電図解析  
電気ショックは必要か

必要あり

必要なし

⑨

電気ショック  
ショック後、  
ただちに胸骨圧迫から再開する

⑩

ただちに胸骨圧迫から再開する

強く、速く、絶え間ない胸骨圧迫を!

救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に普段どおりの呼吸や  
目的のある仕草が認められるまで続けましょう!

火災・救急・救助は119

【 柏崎市消防署 TEL24-1500 TELサービス22-1200 】

# 心肺蘇生法のポイントを覚えましょう！

## 呼吸を観察する



傷病者の呼吸を観察するためには、胸と腹部の動きをみます。胸と腹部が動いていなければ、呼吸が止まっていると判断します。また、胸と腹部の動きが普段どおりでない場合は死戦期呼吸と判断します。突然の心停止直後には「死戦期呼吸」と呼ばれるしゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸がみられることがあります。死戦期呼吸は心停止として扱います。普段通りの呼吸かどうか分からないときも胸骨圧迫を開始します。

## 胸骨圧迫：30回



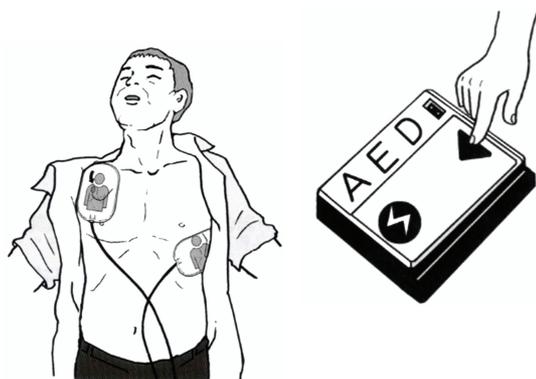
胸の真ん中を圧迫の目安にして、手のひらの付け根に体重が加わるように両肘を真っ直ぐにした姿勢で圧迫します。  
強く：傷病者の胸が少なくとも約5cm沈み込むように  
速く：圧迫のテンポは1分間に100～120回  
絶え間なく：中断を最小限にする  
圧迫と圧迫の間（圧迫を緩めるとき）は、胸が元の高さに戻るように圧迫を解除します。ただし、自分の手が傷病者の胸から離れると圧迫位置がずれることがあるので注意します。

## 人工呼吸：2回



頭部後屈あご先挙上法で傷病者の気道を確保したまま、鼻をつまみ、口を大きく開いて傷病者の口を覆って密着させ息を吹き込みます。  
息は傷病者の胸が上がるのが見てわかる程度の量を約1秒間かけて2回吹き込みます。  
吹き込みは2回までとし、胸骨圧迫の中断が10秒以上にならないようにします。

## AED（自動体外式除細動器）



AEDの電源を入れ、音声メッセージとランプに従って操作を開始します。  
胸から衣服を取り除き、描かれているイラストに従って電極パッドを貼り付けます。  
貼った後に「体から離れて下さい」とのメッセージで心電図の解析が始まるので、誰も傷病者に触れていないことを確認してください。  
電気ショックが必要な場合は自動的に充電が始まり、完了すると連続音やショックボタンの点灯とともに電気ショックを行うように音声メッセージが流れます。  
もう一度、誰も傷病者に触れていないことを確認してショックボタンを押してください。