

# あなたにもできます 心肺蘇生法

## 心肺蘇生の手順

### ① 周囲の安全を確認する

・周囲が危険でないかを確認し自分の安全を確保します。

### ② 反応があるか確認する



・肩を軽くたたきながら、大声で呼びかけて確かめます。

・目を開けるなどの応答や目的のある仕草がなければ「反応なし」と判断します。また、全身がひきつるような動き(けいれん)も「反応なし」と判断します。

### ③ 大声で応援を呼ぶ



・「反応なし」と判断した場合や、その判断に自信が持てない場合は、「誰か来て下さい！人が倒れています！」などと大きな声で叫んで応援を呼びます。

### ④ 119番通報とAEDの手配



・協力者に「あなたは119番へ通報してください」「あなたはAEDを持ってきてください」と具体的に指示します。  
・協力者がいない場合は、まず自分で119番通報をします。また、すぐ近くにAEDがあれば取りに行ってください。  
・119番通報をすると電話を通して、あなたや協力者が行うべきことを指導してくれます。落ち着いて従ってください。

### ⑤ 呼吸をみる



・10秒以内で胸と腹部の動きをみます。胸と腹部が動いていない。また、普段どおりでない場合は心停止と考えて、ただちに胸骨圧迫を開始します。

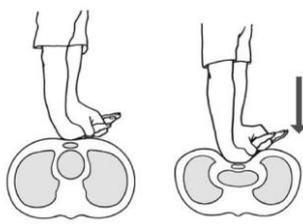
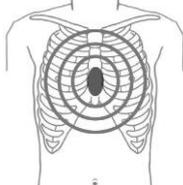
※10秒かけても判断に迷う場合は、普段どおりの呼吸がない、すなわち心停止とみなしてください。

### ⑥ 胸骨圧迫を行う



・胸の真ん中を強く(胸が約5cm 沈み込む程度)速く(1分間に100回から120回の速さ)絶え間なく圧迫を繰り返します。  
※人工呼吸ができる場合は胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す。

圧迫位置



胸がしっかり戻るまで十分に圧迫を解除

## ⑦ 人工呼吸



### 気道確保

・片手で額を押さえながら、もう一方の手の指先をあごの先端(骨のある硬い部分)に当ててあご先を上げます。

※あご下の柔らかい部分を指で圧迫しないように注意して下さい。

### 口対口人工呼吸

・気道を確保したまま、吹き込む息が漏れないよう鼻をつまみ、2回吹き込みます。

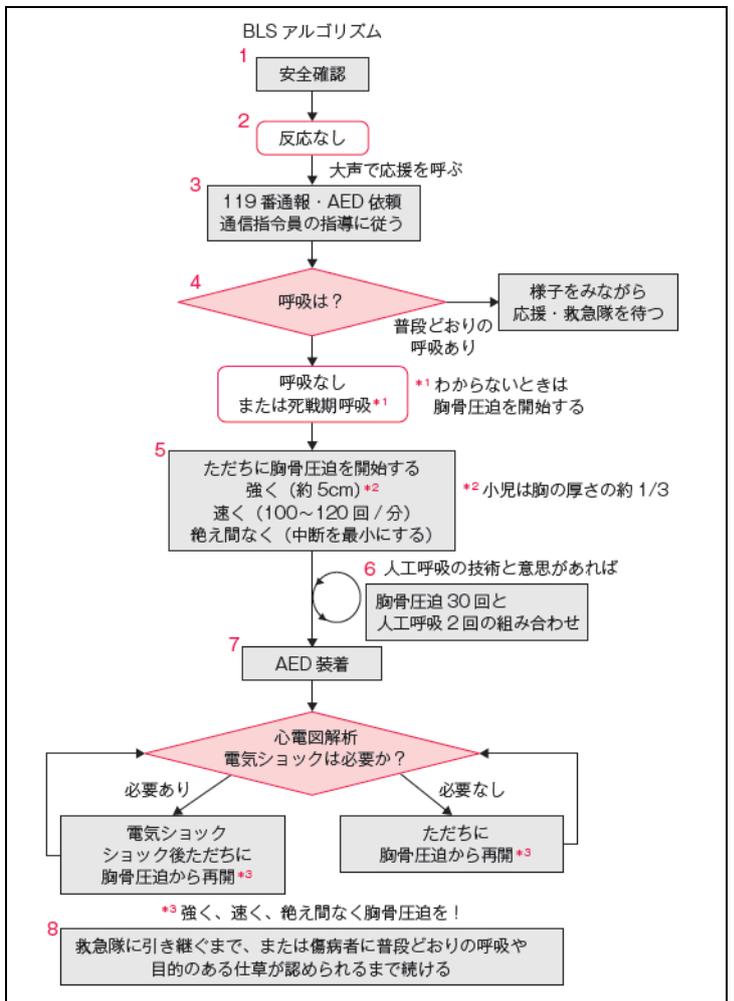
・胸の上がりが見える程度の量を1回に1秒かけて吹き込みます。

・その後は胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを絶え間なく続けます

※人工呼吸ができない場合には、胸骨圧迫のみを行います。

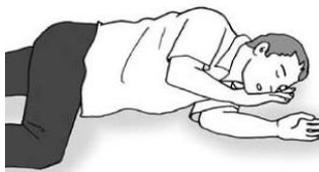


## 主に市民が行う一次救命処置(BLS)の手順



〔一般社団法人日本蘇生協議会監修・JRC 蘇生ガイドライン2015、p18、医学書院、2016より転載〕

## 反応はないが普段どおりの呼吸をしている場合



《 回復体位 》

・反応はないが普段どおりの呼吸をしている場合は、横向きに寝た姿勢にします。上側の手の甲に顔をのせ、上側の膝を約90度まげ前方に出すと、横向きに寝た姿勢が安定します。  
(嘔吐物等による窒息を予防します。)

## AED 使用の手順

AED(自動体外式除細動器)は、電気ショックを行うための機器です。音声メッセージとランプで実施するべきことを指示してくれますので、それに従って下さい。AEDを使用する場合も、心電図解析や電気ショックなど、やむをえない場合を除いて、胸骨圧迫をできるだけ絶え間なく続けることが大切です。

### ①AEDを持ってくる



- ・AEDは人の目につきやすい場所に置かれています。AEDのボックスを開けると警告ブザーが鳴りますが、なりっぱなしにしたままでよいので、すぐにAEDを持参します。

- ・緊急事態に備えて、自分の職場や通勤途上のどこにAEDがあるかを普段から把握しておきましょう。

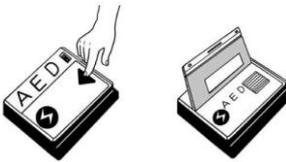
### ②AEDの準備



- ・心肺蘇生を行っている途中で AED が届いたら、すぐに AED を使う準備に移ります。

- ・AED を傷病者の頭の近くに置くと操作しやすくなります。

### ③電源を入れる



- ・AED の電源を入れます。機種によって電源ボタンを押すタイプと、ふたを開けると自動的に電源が入るタイプ(電源ボタンはありません)があります。

- ・電源を入れたら、以降は音声メッセージとランプに指示の従って操作します。

### ④電極パッドを貼り付ける



- ・衣服を取り除き、胸をはだけます。

- ・電極パッドの袋を開封し、電極パッドをシールからはがし、粘着面を胸の肌にはっきりと貼り付けます。

- ・貼り付ける位置は電極パッドに絵で表示されています。

※小学生以上は成人用の電極パッド(成人用モード)を使用します。

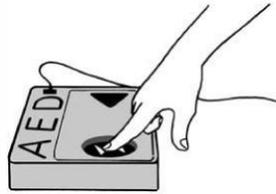
### ⑤心電図の解析



- ・電極パッドを貼り付けると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。

- ・「体に触れないでください」などの音声メッセージが流れたら「みなさん、離れて!」と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認します。

### ⑥電気ショックの指示が出たら



- ・AEDが、電気ショックが必要と判断すると「ショックが必要です」などの音声メッセージが流れ、自動的に充電が始まります。

- ・充電が完了すると「ショックボタンを押してください」などの音声メッセージが流れますので、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。

### ⑦ただちに心肺蘇生を再開



- ・電気ショックのあとは、ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開します。

- ・心肺蘇生再開後は、AEDの音声メッセージに従ってください。AEDは2分おきに自動的に心電図の解析を始めます。心肺蘇生中は音声メッセージを聞きのがさないようにします。

- ・AEDの電極パッドは胸からはがさず、電源も入れたままにしておいて下さい。

## 小児(1歳から中学生まで)の心肺蘇生法

基本的に成人の心肺蘇生法と同じ方法で行いますが、胸骨圧迫は胸の厚さの約1/3を目安として、1分間に100回から120回の速さで圧迫します。

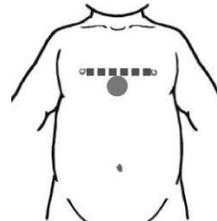
## 乳児(1歳未満)の心肺蘇生法

成人の心肺蘇生法と以下の点が異なります。

### ①人工呼吸の重要性

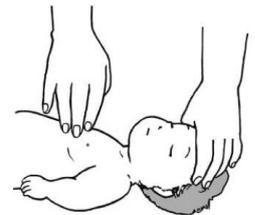
乳児の場合は呼吸が悪くなったことが原因で心停止に至ることが多いため、できる限り人工呼吸もあわせた心肺蘇生をおこなうことが望ましいと考えられます。乳児に接する機会の多い方は講習会を受講するなど、しっかりとした人工呼吸の技術を身につけておきましょう。

### ②1歳未満の子ども(乳児)に対する胸骨圧迫の仕方



#### 《 圧迫の位置 》

- ・両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とする胸骨の下半分を、2本の指で押しします。



#### 《 乳児への胸骨圧迫 》

- ・胸の厚さの約1/3を目安として、1分間に100回から120回の速さで圧迫します。

### ③人工呼吸の方法

あご先を持ち上げるという点は成人の場合と同じです。ただし、極端に頭を後屈させるとかえって空気の通り道を塞ぐことになるので気をつけましょう。

乳児の大きさでは、口対口人工呼吸を実施することが難しい場合があります。この場合は、乳児の口と鼻を同時に自分の口で覆う口対口鼻人工呼吸を行います。

### ④AEDの用い方

小学校に上がる前の子ども(乳児や幼児)には小児用パッドや小児用モードを使用します。※小児用パッドも小児用モードもない場合は、成人用パッドを使用してください