

心肺蘇生法の手順及び手技

大丈夫ですかー？



反応を確認する

周囲の安全を確認し、傷病者に近づき耳元で声をかけ、肩を軽くたたき反応があるかないかをみます。

119番通報してください！AEDを持ってきてください！



助けを呼ぶ

反応がなければ、大きな声で助けを求めます。協力者が来たら「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」と具体的に依頼します。

呼吸あるかなあー？



呼吸の確認

傷病者が「普段通りの呼吸」をしているかどうか確認します。

- ①呼吸をみるために、胸部と腹部の動きの観察に集中します。
- ②普段通りの呼吸がない場合は、心停止と判断します。10秒以上かけないようにします。



胸骨圧迫

傷病者に普段通りの呼吸がないと判断したら、ただちに胸骨圧迫を開始し全身に血液を送ります。胸骨圧迫の部位は胸の真ん中です。肘をまっすぐ伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、胸が約5cmから6cm沈むように圧迫します。小児の場合は胸の深さの約1/3を圧迫します。

1分間に100回から120回のテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します。しっかり圧迫して、胸が十分に戻るまで力を抜きます。



気道確保

傷病者の喉の奥を広げて空気の通りをよくします。片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指を下あごの先に当て、引き上げるようにして頭部を後方に傾けます。



人工呼吸

気道確保をしたまま、額に当てた手で傷病者の鼻をつまみます。救助者は自分の口を大きく開けて傷病者の口を覆い、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一度吹き込みます。人工呼吸には特別な用具を必要としませんが、一方向弁付き呼吸吹き込み用具などの使用が可能であれば使用します。





胸骨圧迫と 人工呼吸の継続

胸骨圧迫を30回連続して行った後に、人工呼吸を2回行います。この胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ(30:2のサイクル)を、救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。人工呼吸に自信がない場合は、胸骨圧迫だけを絶え間なく続けてください。

心肺蘇生を続けているうちに傷病者が目を開けたり、普段通りの呼吸を確認できた場合は、心肺蘇生を中止します。