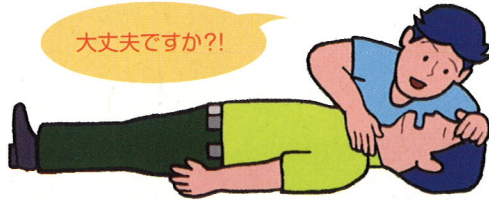


心肺蘇生法の手順

01

反応の確認

耳もとで大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応をみます。



02

119番通報とAED手配

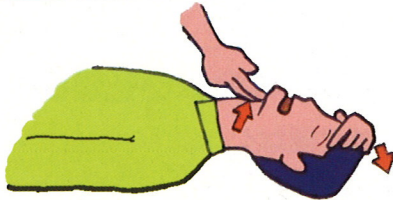


反応がなければ、大きな声で助けを求めます。
協力者が来たら“119番通報”と“AED”を要請します。

03

気道の確保(頭部後屈あご先挙上法)

片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の二本をあご先に当てて頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げます。



04

呼吸の確認

自分の顔を傷病者の胸に向けて、頬を傷病者の口・鼻に近づけます。

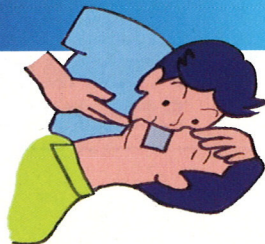
10秒以内に、①胸や腹部の上がり下がりを見て、②息の音を聞いて、③頬で息を感じます。



05

人工呼吸(2回)

口を大きくあけて傷病者の口を覆い、息を約1秒かけて吹き込みます。
傷病者の胸が膨らむのを確認します。
いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます。



感染防止

感染を防止するには血液に触れないことが大切です。
傷病者に出血がある場合や、感染防護具を持っていないなどにより口対口人工呼吸がとめられる場合には、人工呼吸を省略し、すぐに胸骨圧迫に進みます。

06

胸骨圧迫(心臓マッサージ)

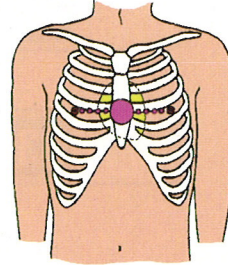
肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、傷病者の胸が4~5cm沈むほど強く圧迫します。

1分間に100回のテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します。

圧迫と圧迫の間は、胸がしっかり戻るまで十分に圧迫を解除します。

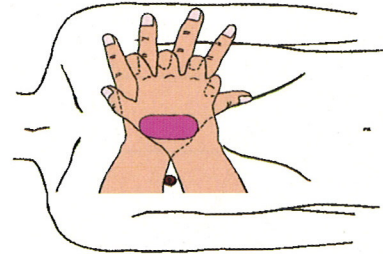


胸骨圧迫の部位



胸の真ん中(乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中)です。

両手の組み方と力を加える部位



胸の真ん中に片方の手の付け根を置き、他方の手をその手の上に重ねます(両手の指を組むと、より力が集中します)。

07

胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ

30:2
のサイクル

胸骨圧迫 1・2...29・30

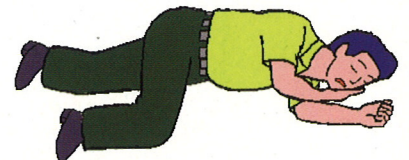
くりかえす



人工呼吸
1...
2...

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。
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続けます。

回復体位



反応はないが正常な呼吸(普段どおりの息)をしている場合は、気道の確保を続けて救急隊の到着を待ちます。
吐物等による窒息の危険があるか、やむを得ず傷病者のそばを離れたときには、傷病者を回復体位にします。