

心肺蘇生(CPR)の手順

1 安全の確認

- まず、自分と傷病者の安全を確認する。
- いきなり傷病者に近寄らないように注意する。



2 声をかけながら肩をたたく

- 耳元で「大丈夫ですか」と呼びかけながら肩をやさしくたたく。

もしもし！
大丈夫ですか？



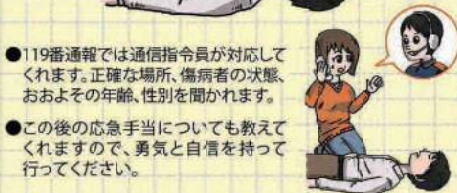
3 返事などの反応が無ければ

- 大きな声で協力を求める。
- ここでは、119番通報とAEDの手配をしましょう。

あなたは119番
してください

人が倒れました
誰か来てください!!

あなたはAEDを
持ってきてください



- 119番通報では通信指令員が対応してくれます。正確な場所、傷病者の状態、おおよその年齢、性別を聞かれます。

- この後の応急手当についても教えてくれますので、勇気と自信を持って行ってください。

4 普段どおりの呼吸をしているか調べる

- 胸とお腹の動きをみて普段どおりの呼吸をしているか10秒以内で確認する。

- しゃくりあげるような不規則な呼吸の場合は普段どおりの呼吸とはみなしません。



5 呼吸が無いが、普段どおりでなければすぐ胸骨圧迫30回

- 胸の真ん中を重ねた両手で「強く、速く、絶え間なく」30回連続して圧迫する。
- 圧迫解除もしっかりと!



・1分間に100回～120回のテンポで
・胸が約5cm沈むまで圧迫します



小児(1歳以上16歳未満)

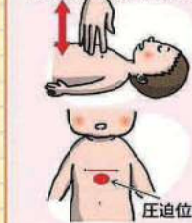
- 胸の真ん中を両手または体格に応じて片手で胸の厚さの約1/3沈むまで圧迫する。



・1分間に100回～120回のテンポで
・胸が約1/3十分に沈む程度で圧迫します

乳児(1歳未満)

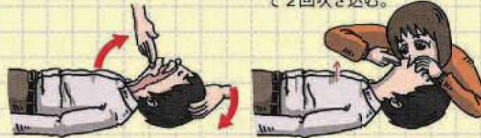
- 両乳頭を結ぶ線の少し足側を指2本で胸の厚さの約1/3沈むまで圧迫する。



6 胸骨圧迫が終わったら人工呼吸2回

- あご先を引き上げ、頭をそらせて気道確保。

- 鼻をつまみ、口を大きくあけて、息を約1秒かけて2回吹き込む。



乳児(1歳未満)

- 口と鼻をいっしょに含んで、息をゆっくり2回吹き込む。



7 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の心肺蘇生(CPR)を交互に繰り返す

- 人工呼吸ができない場合は胸骨圧迫だけを続ける。
- 手伝ってくれる人がいたら疲れる前に交代する。(1～2分が目安)



8 AEDが来たらまず電源を入れる

- AEDのふたを開け、電源ボタンを押す。(ふたを開けると自動的に電源が入るタイプもあります)
- 電源を入れた後は、音声メッセージに従ってください



9 電極パッドを貼る

- 衣服を取り除き、パッドの絵のとおりに、胸の右上と左下に、肌に密着するように貼る。
- 機種によっては、コネクターをAEDに接続させるものがあります。
- 小学生以上には成人用パッドを貼ってください。



未就学児(およそ6歳未満)

- 小児用パッドを貼ってください。なければ成人用パッドで代用してください。
- AEDに小児用モード機能がある場合は、小児用モードに切り替えてください。
- 2枚のパッドが離れ合わないよう注意して貼ってください。



10 心電図の解析

- パッドを貼ると自動的に心電図の解析を開始します。
- 「患者に触れないでください」等のメッセージが流れたら、からだに触れないように周囲の人に注意を促し、からだから離れていることを確認する。



11 電気ショックを行う

- 電気ショックが必要であれば「ショックが必要です」等のメッセージが流れます。
- 再度、からだから離れているのを確認して点滅するショックボタンを押す。



- 「ショックは不要です」のメッセージの場合は、すぐに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。

12 電気ショック後も音声メッセージに従って心肺蘇生(CPR)を続ける

- 電気ショックのあとは、すぐに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。
- AEDは2分おきに自動的に心電図の解析を行います。救急隊が到着するまで、普段どおりの呼吸や、手足を動かすような仕草がみられるまで、AEDのメッセージに従いながら心肺蘇生を続けてください。

