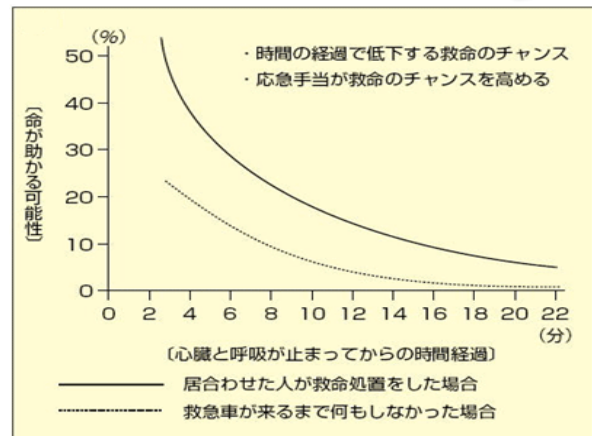


あなたの目の前で、突然人が倒れたら あなたは何をしてあげられますか？

下の図は、心臓と呼吸が止まってからの救命の可能性と時間経過を示しています。

心停止を防ごう！



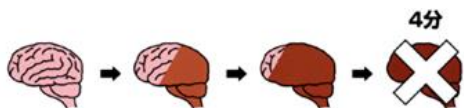
突然、心臓や呼吸が止まってしまった人を救うためには、そばに居合わせた方が救命処置を行うことが大事です！

このような事態は、何の前ぶれもなく突然訪れることもあります。前ぶれが見られることも少なくありません。この前ぶれに気づき、心臓や呼吸が止まってしまう前に119番通報をして救急車を呼ぶことができれば、助かる可能性が大きくなります。

Holmberg M et al. Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. Resuscitation 47:59-70, 2000. より、一部改変して引用

★ 119番通報を受けてから、現場に到着するまでに、全国平均で7分以上かかり、救急隊が傷病者に接触し処置を開始するまでに、さらに数分かかります！

脳が酸素なしで生きていられる時間 → わずか3~4分



勇気を持って！
まずかけ寄って！
その手をさしのべてください！



正常な呼吸をしていない人をそのまま放置しておくと、死に至ります。「ただ救急車を待つ」のではなく、救急車を待つ間に、その場で一刻も早く心肺蘇生を行ってください。

それをするのは、その場に居合わせた「あなた」です！！

一次救命処置の流れ

2015年版日本版救急蘇生ガイドライン準拠

