



# 心肺蘇生法



## 1 安全を確認する

- ・傷病者へ近づく前に**自らの安全確保を優先**します。

★車が通る道路などに人が倒れている場合や室内に煙がたち込めている場合などは、特に気を付けます。

## 2 反応を確認する

- ・傷病者の肩をたたきながら**大声で呼びかけ**ます。

★目を開ける、なんらかの返答があるなど、目的をもった仕草があれば反応があると言えます。  
突然の心停止が起こった直後には引きつるような動き（けいれん）が起こることもありますが、これらは「目的をもった仕草」とはいえません。  
★反応があるかないかの判断に迷う場合、またはわからない場合も心停止の可能性を考えて行動します。



## 3 大声で叫び応援を呼ぶ

- ・傷病者に反応がない場合は、「誰か来てください！人が倒れています！」と助けを求めます。
- ・そばに誰がいる場合や協力者が来たら、その人に**119番通報**するように依頼します。また近くにAEDがあれば、持って来るように頼みます。

★協力者が誰もいない場合は、まず119番通報してください。  
★消防の通信指令員が行うべき処置を指導してくれます。  
その際、両手を自由に使える状態にすれば、指導を受けながら胸骨圧迫を行うことができるので、電話のスピーカー機能を活用しましょう。



## 4 呼吸を確認する

- ・心臓が止まると普段どおりの呼吸がなくなります。
- ・**傷病者の上半身を見て、10秒以内に胸と腹の動き**（呼吸をするたびに上がったり下がったりする）を観察します。

★突然の心停止直後では、しゃくりあげるような、とぎれとぎれの呼吸が見られることがありますが、これは「死戦期呼吸」といい、普段どおりの呼吸ではありません。ただちに胸骨圧迫を開始してください。  
★普段通りの呼吸かどうかの判断に迷う場合、またはわからない場合も心停止とみなして、ただちに胸骨圧迫を開始してください。



## 5 胸骨圧迫を行う

- ・圧迫の位置・・・**胸の真ん中（胸骨の下半分）**を目安にします。
- ・圧迫の方法・・・片方の手のひらの付け根をあて、その手の上にもう片方の手を重ねて置きます。重ねた手の指を組むとよいでしょう。  
**垂直に体重が加わるように**両肘をまっすぐに伸ばし、肩が圧迫部位（自分の手のひら）の真上になるような姿勢をとります。
- ・圧迫の深さ・・・傷病者の胸が**約5cm**沈み込むように**強く**圧迫を繰り返します。
- ・圧迫のテンポ・・・1分間に**約100回～120回**です。

★圧迫は手のひらの付け根の部分に体重をかけるようにしてください。  
★圧迫と圧迫の間（圧迫を緩めている間）は、胸が元の高さに戻るように十分に圧迫を解除することが大切です。ただし、位置がずれることがあるので、自分の手が傷病者の胸から離れないようにしましょう。



## 6 人工呼吸を2回行う（口対口人工呼吸法）

- ・片手で傷病者の額を押さえながら、もう一方の手の指先を傷病者のあごの先端、骨のある硬い部分に当てて持ち上げ、**気道（空気の通り道）を確保**します。
- ・気道を確保したまま、鼻をつまんで口を大きく開いて傷病者の口をおおって密着させ、ゆっくりと息を吹き込みます。
- ・傷病者の**胸が上がるのが見てわかる程度の量**を、**約1秒間**かけて吹き込みます。吹き込んだらいったん口を離し、傷病者の息が自然に出るのを待ち、もう一度同じ要領で吹き込みます。

★息を吹き込んだときに（2回とも）胸が上がるのが目標ですが、うまく胸が上がらない場合でも2回までとします。  
★口と口が直接接触することに躊躇する場合などは、人工呼吸を省略してすぐに胸骨圧迫に進んでください。

## 7 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせ（心肺蘇生）を続ける

- ・**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**。救急隊に引き継ぐか、傷病者が動き始めるまで続けます。  
（疲れる前に1～2分で交代しましょう！！）