

倒れてる人がいたら…。倒れる人を目撃したら…。

1 反応を確認する

- 傷病者の肩をやさしく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と言えます。
突然の心停止が起こった直後にはひきつけるような動き(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。



2 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。
- そばに誰かいる場合や協力者が来たら、その人に119番通報を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。
 - ★「あなた、119番通報をお願いします。」「あなた、AEDを持って来てください。」など、具体的に依頼するのがよいでしょう。
 - ★協力者が誰もいない場合は、まず119番通報してください。



3 呼吸を確認する

- 胸と腹部の動き(息をするたびに上がったたり下がったり)を見ます。
- **胸と腹部が動いていなければ呼吸が止まっていると判断**します。**約10秒**かけても判断に迷う場合は、呼吸がないものと判断します。反応はないが普段どおりの呼吸がある場合は傷病者の体を横に向け、吐いた物が自然に流れるようにし、気道の確保(P7を参照)を行ない(※この体位を回復体位という)応援や救急隊を待ちます。
 - ★心臓の動きが停止した直後では、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、**普段通りの呼吸ではありません。**



4 胸骨圧迫を行う

- 圧迫の位置…**胸の真ん中**(左右の真ん中で、かつ、上下の真ん中)目安にします。
- 圧迫の方法…一方の手のひらの基部(手掌基部)をあて、その手の上にもう一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。



胸骨圧迫は、強く！速く！絶え間なく！

- 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(**速く**)。
 - ★圧迫は手のひら全体で行うのではなく、**手のひらの基部**(手掌基部)だけに力が加わ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てしまわないようにしましょう。

5 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、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。(鼻をつまんでおきましょう。)
- 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。**
 - ★口対口人工呼吸を行う際には、できるだけ感染防御具を使うことをお勧めします。しかし、それを持っていない場合、あるいは持っているが準備に時間がかかりそのような場合なども、人工呼吸を省略して胸骨圧迫のみを継続してください。



6 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

- 胸骨圧迫は30回連続で行うことが目標ですが、正確に30回でなければならぬというわけではありません。**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)