



心肺蘇生法

G 2010



① 反応の確認

まずは、耳ももて「〇〇さん、大丈夫ですか？」と声をかけながら肩を軽くたたきます。呼びかけに反応がなければ「反応なし」と判断します。反応があれば、傷病者の訴えを聞き、必要な応急手当をしましょう。



② 助けを呼ぶ

①で反応がなければ、大きな声で助けを求めます。協力者が来たら、「あなたは119番へ通報してください」「あなたはAEDを持ってきてください」と指示します。

ポイント

協力者が誰もいなく1人の場合は、次に移る前に、自分で119番通報をしましょう。



③ 呼吸の確認

傷病者のそばに座り、10秒以内で傷病者の胸や腹部の上がり下がりを見て、普段通りの呼吸をしているか判断します。

ポイント

次のいずれかの場合には「普段どおりの息がない」と判断し④に進みます。

- ・胸や腹部の動きが無い場合
- ・約10秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない場合
- ・しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸をしている場合



④ 胸骨圧迫

胸の真ん中に重ねた手の付け根部分を置きます。肘をまっすぐに伸ばし、体重をかけ、少なくとも5cm沈むように強く圧迫します。

ポイント

1分間に少なくとも100回のリズムで30回連続で絶え間なく圧迫します。圧迫と圧迫の間（圧迫を緩める時）は胸がしっかり戻るようにしましょう。



強く、速く、絶え間なく PUSH!!!

⑤ 人工呼吸

※ 出血があるなど人工呼吸がためられる場合には省略する

30回の胸骨圧迫に続いて、口対口人工呼吸により息を吹き込みます。

気道確保（頭部後屈あご先挙上法）

片手を傷病者の額に当て、もう片方の手の人差指と中指の2本で下あごの先を軽く持ち上げ、頭を後ろにそらせましょう。

ポイント

指で下あごの柔らかい部分を圧迫しないようにしましょう！

人工呼吸

気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差指で傷病者の鼻をつまみ傷病者の口を覆い約1秒かけて吹きこみます。傷病者の胸が持ち上がるのを確認します。

いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます。

ポイント

胸がうまく上がらない場合でも吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫に進みます。



⑥ 心肺蘇生の継続

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。この胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。



【傷病者が子供の場合】

乳児とは12ヶ月未満をいい、小児とは1～16歳未満をいいます。

※ 傷病者が小児の場合は両手でも片手でもかまいません。乳児の場合は左右の乳頭を結ぶ線の少し足側を2本指で圧迫しましょう。圧迫の深さは体の厚みの約1/3沈む程度です。