

救命処置の手順

1 安全を確認する

- 誰かが突然倒れるところを目撃したり、倒れているところを発見した場合には、近寄る前に周囲の安全を確認します。



2 反応（意識）を確認する

- 耳もとで「大丈夫ですか」または「もしもし」と呼びかけながら、肩をやさしくたたき、反応があるかないかをみます。
- 呼びかけに対し目を開けるか、なんらかの返答または目的のある仕草がなければ「反応なし」と判断します。



3 119番通報と協力者への依頼

- 助けを求め、協力者が駆けつけたら、「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」と具体的に依頼します。



4 呼吸の確認

- 傷病者が**普段どおりの呼吸**をしているかどうかを10秒以内で確認します。
- 傷病者の胸や腹の上がり下がりを見て、**普段どおりの呼吸**をしているか判断します。
- 反応はないが**普段どおりの呼吸**がある場合は様子を見ながら応援や救急隊の到着を待ちます。

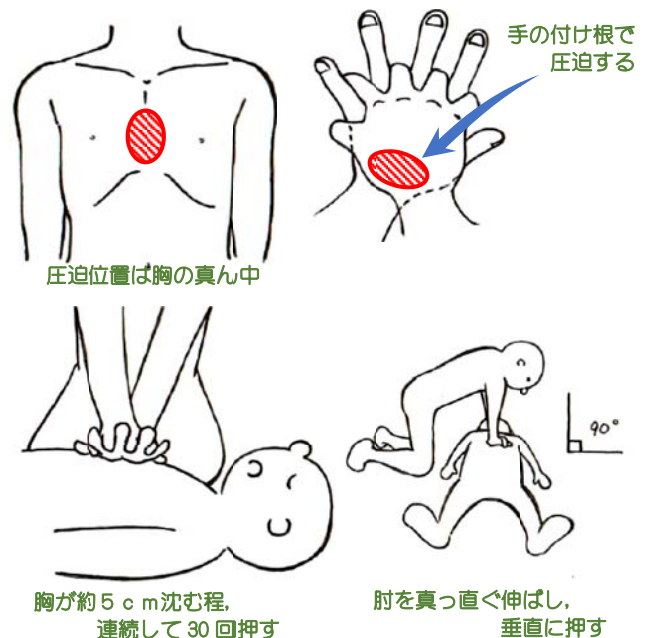


次のような場合は**普段どおりの呼吸なし**と判断

- ・胸や腹の動きがない場合
- ・約10秒間確認しても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の呼吸

5 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

- 普段どおりの呼吸がなければただちに胸骨圧迫を開始します。
- 胸骨の下半分を重ねた両手で強く、速く、絶え間なく圧迫します。
- 肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、真上から垂直に胸が約5cm沈むまでしっかり圧迫します。
- 1分間に100~120回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します。
- 圧迫と圧迫の間は胸が元の高さに戻るまで十分に圧迫を解除します。



6 人工呼吸

○30回の胸骨圧迫が終わったら、ただちに気道を確保し人工呼吸を行います。

気道の確保（頭部後屈あご先挙上法）

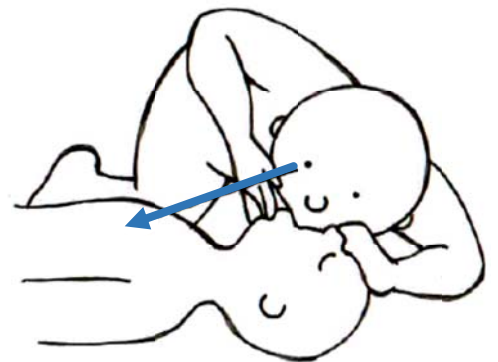
- 傷病者ののどの奥を広げて空気を肺に通いやすくします。
- 片手を額に当て、もう一方の手の人差指と中指の2本をあご先（骨のある硬い部分）に当て、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げます。



鼻の穴が天井を向く程
しっかり頭を反らせる

人工呼吸（口対口人工呼吸）

- 気道を確保し、額に当てた手の親指と人差指で傷病者の鼻をつまみます。
- 口を大きく開けて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を約1秒かけて吹き込み胸が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。
- 2回の吹き込みで、いずれも胸が上がるのが理想ですが、もし胸が上がらない場合でも吹き込みは2回までとし、胸骨圧迫を再開します。
- 人工呼吸は10秒以上かけることなく、胸骨圧迫の中断時間を最小にします。
- 人工呼吸がためられる場合は省略し、胸骨圧迫のみを続けます。



横目で確認しながら、
胸が軽く上がる程度に息を吹き込む

心肺蘇生法の継続

- 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。
- この胸骨圧迫と人工呼吸の組合せ（30：2のサイクル）を救急隊員と交代するまで絶え間なく続けます。



胸骨圧迫
30回



人工呼吸
2回



胸骨圧迫 30回

- 胸の真ん中（胸骨の下半分）を圧迫
- 強く（胸が約5cm沈み込むまで）
- 速く（1分間に100～120回のテンポ）
- 絶え間なく
- 圧迫と圧迫の間は、胸がしっかり元の高さに戻るまで十分に力を抜く（胸から手を離さずに）

人工呼吸 2回

- 口対口で鼻をつまみながら息を吹き込む
- 胸が上がる程度
- 1回約1秒間かけて
- 2回続けて試みる
- 10秒以上かけない