

# 救命処置の手順（新型コロナウイルス流行時の成人・小児[1-15歳]）

## 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

- 顔をあまり近づけずに注意しながら「大丈夫ですか」などと呼びかけながら、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、顔を近づけないようにして、10秒以内で確認します。（顔を近づける必要はありません）
- 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。

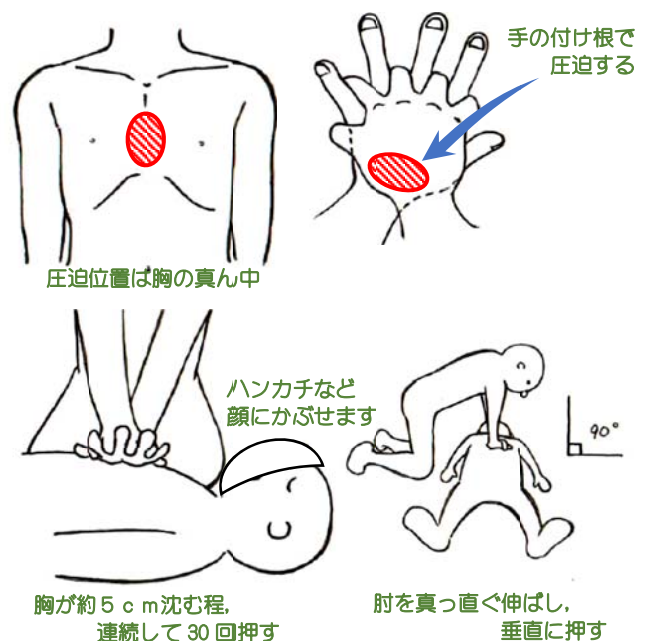


次のような場合は普段どおりの呼吸なしと判断

- ・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胸骨圧迫を開始します。
- 開始前にハンカチやタオルを鼻と口にかぶせます。
- 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。（小児胸の厚みの1/3）
- 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

- 人工呼吸は行わず胸骨圧迫を続けます。
- 小児へは自信がある場合に行い、感染の危険でためらう場合は、胸骨圧迫だけ続けます。
- 人工呼吸の感染防止器具があれば使用してください。
- 流行期でない場合、30回の胸骨圧迫が終わったら、直ちに気道を確保し人工呼吸を行います。

### 参考 気道確保(頭部後屈あご先挙上)

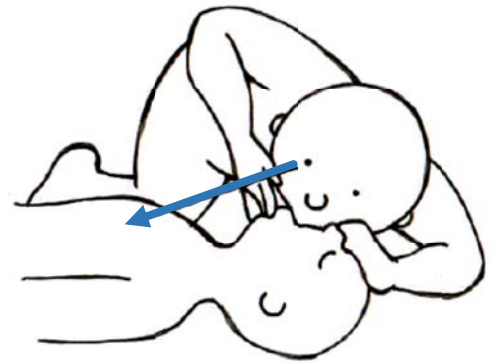
- 傷病者ののどの奥を広げて空気を肺に通いやすくします。
- 片手を額に当て、もう一方の手の人差指と中指の2本をあご先(骨のある硬い部分)に当て、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げます。



鼻の穴が天井を向く程度  
しっかり頭を反らせる

### 参考 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

- 胸骨圧迫のみを救急隊と交代するまで続けます。
- 人工呼吸を行う場合は、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30:2のサイクルを救急隊と交代するまで絶え間なく続けます。
- 交代後は、顔にかぶせたハンカチ等を直接触れないように廃棄し、手と顔を十分に洗います。



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)  
(小児は胸の厚さの1/3)
- ・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