

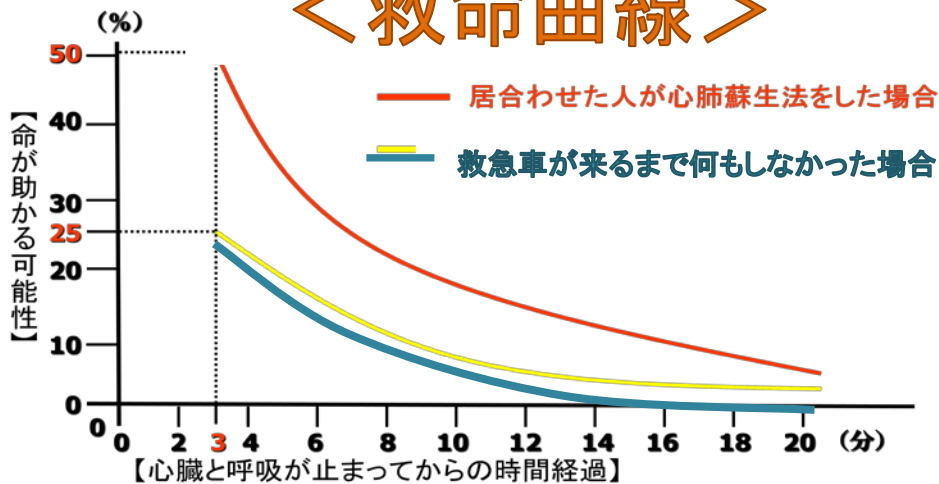
心肺蘇生法とは？

突然の大きな「病気」や「ケガ」
によって、呼吸・心臓が停止して
しまった時に必要な救命手当法！



止まった心臓や呼吸の動きを助ける方法です！

<救命曲線>



- ・ 時間の経過で低下する救命のチャンス
- ・ 応急手当が救命のチャンスを高める

119通報から救急車到着までの時間

平均約 5分

心肺蘇生法の手順

- ①周囲の安全を確認する。
- ②肩を叩きながら大声で呼び掛ける。
※目を開けたり、
反応があるか？



- ③反応がなければ、
大声で助けを求め、
119番通報とAEDを
依頼する！

※AEDは近くにある場合！

④呼吸の確認

- ◎傷病者のそばに座り、胸・お腹の上下する動きを見て、
普段どおりの呼吸をしているか10秒以内で確認する。



～ポイント～

次のいずれかの場合は「呼吸なし」と判断すればよい

- ①胸・お腹の動きがない場合
- ②10秒間見ても呼吸の状態がわからない場合
- ③しゃくりあげるような呼吸がある
(死戦期呼吸)

⑤「普段どおりの呼吸がない」と判断した時は・・・

すぐに **胸骨圧迫** ！

胸骨圧迫
30回

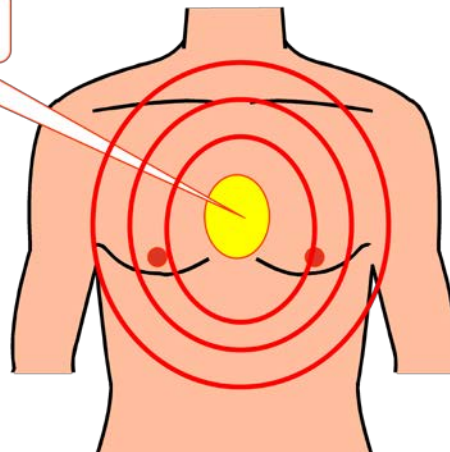


～ポイント～

- ①手のひらで「胸の真ん中」を押す！
- ②強く押す（成人：少なくとも5cm 小児、乳児：胸の厚さの1/3以上）
- ③速く押す（少なくとも1分間あたり100回の回数）
- ④絶え間なく押す（胸骨圧迫の中断を出来る限り少なくする）

胸部圧迫部位

胸の真ん中！



「胸骨の下半分」の位置で
目安としては「胸の真中」！

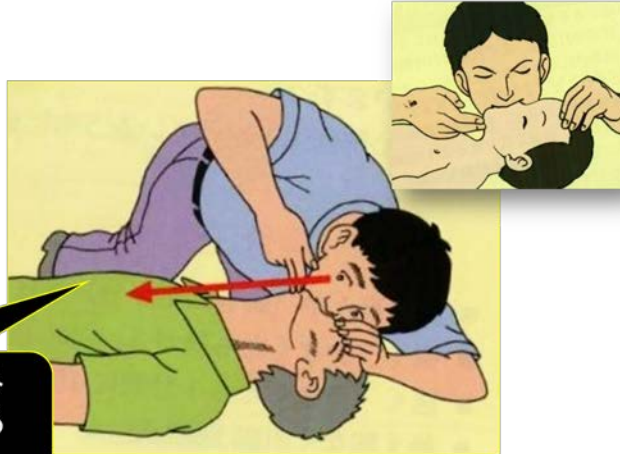
⑥胸骨圧迫30回後に「人工呼吸」!



◎気道確保

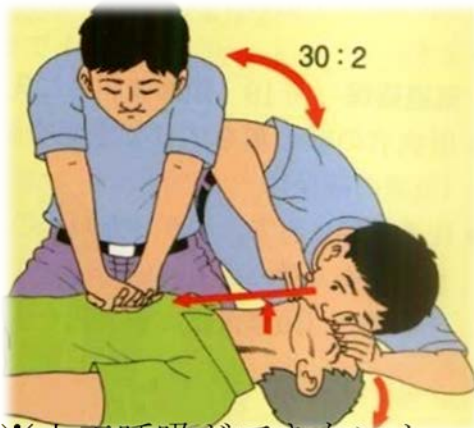
意識がなくなると舌の根元が気道を防ぐことがあるため、喉の奥を広げて人工呼吸の際に空気を肺まで通しやすくする。

人工呼吸
2回



気道を確保したまま、鼻をつまみ1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を2回吹き込む。

⑦心肺蘇生法(胸骨圧迫と人工呼吸)の継続



～ポイント～

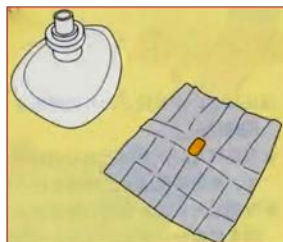
他の救助者がいる場合は、1～2分を目安に胸骨圧迫を交代する。

※心肺蘇生法を中止する目安は?

- ◆救急隊に引き継いだ場合
- ◆傷病者が目を開けたり、普段どおりの呼吸を始めた場合

※人工呼吸ができないか、ためらう場合は胸骨圧迫のみ行う!

感染防護具



※もしも、倒れている人が

普通どおりの呼吸がある場合は？

- (1) **気道確保**を行ない、応援や救急隊の到着を待つ。
- (2) 応援を求める時に現場を離れる時は**回復体位**にする。



～頭部後屈あご先挙上法～

【気道確保】



回復体位

1. 気道確保ができる。
2. 仰向けの場合に嘔吐した場合は窒息する危険があるので、身体を横にして吐物等が自然に流れ出るようにする。