

# 心肺蘇生法の手順

## 1 反応の確認



- ◎相手の肩を叩きながら耳もとで大声で呼びかけ、反応の有無を確認します。
- ◎目を開ける！何らかの反応！目的のある仕草！がなければ・・・「反応なし！」
- ◎判断に迷う場合、またはわからない場合も心停止の可能性を考えた行動をします。

## 2 助けを呼ぶ（反応がなければ）

【ポイント】誰もいなければ、まず119番通報！AEDが近くにあることがわかればAEDを取りに行きます。



(大声で)誰か来て！人が倒れています。

あなたは119番に電話してください。

あなたはAEDを持ってきてください。

※両手を自由に使える状態にすれば、指導を受けながら胸骨圧迫を行うことができるので、電話のスピーカー機能等も有効活用しましょう！

## 3 呼吸の確認（普段どおりの呼吸？）



【ポイント】5秒以上10秒以内で確認！

- ◎胸と腹の動きを見る！
- ◎胸と腹が動いていない！
- ◎胸と腹の動きが普段どおりではない・・・死戦期呼吸

◎普段どおりの呼吸がわからない場合も胸骨圧迫を開始する！

## 4 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

【ポイント】◎強く、速く、絶え間なく ◎十分な圧迫の解除  
呼吸の確認で心停止と判断したらただちに胸骨圧迫を開始します。



圧迫は胸骨の下半分を、肘をまっすぐに伸ばして手の付け根で体重をかける！「強く」胸が約5cm沈むまでしっかり圧迫する。1分間に100～120回。中断時間は最小限に、圧迫と圧迫の間は胸がしっかり戻るまで十分に力を抜きます。

◎小児（1才～おおむね中学生）に対しては、両手または片手で胸の厚さの約1/3沈むほど強く圧迫します。

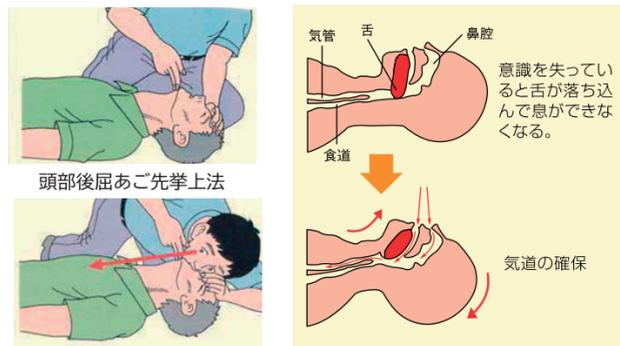


胸骨圧迫部位 両手の置き方 単3電池の長さが約5cmです

## 5 人工呼吸（口対口人工呼吸）

【ポイント】吹き込みは2回まで。胸骨圧迫の中断は短く。

- ◎胸骨圧迫を30回続けたら、その後気道確保をして人工呼吸を2回行います。
- (1) 頭部後屈あご先挙上法  
片手を額にあて、もう片方の人差し指と中指の2本をあご先（骨のある硬い部分）に当てて頭を後ろにのけぞらせ、あご先を持ち上げる。
- (2) 人工呼吸2回  
大きく口を開けて相手の口を覆い、1秒かけて胸が軽く持ちあがる程度息を吹き込む。いったん口を離し、同じ要領でもう一度吹き込む。  
※空気が漏れないように、鼻をしっかりつまむ！

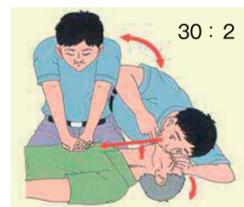


頭部後屈あご先挙上法

胸が持ち上がるのを確認する  
2回吹き込みで、胸が上がらない場合でも吹き込みは2回まで！すぐに胸骨圧迫へ。  
人工呼吸ができない時やためらわれる場合は、人工呼吸を省略して胸骨圧迫のみを継続。感染防護具がある場合は使用することを推奨します。

## 6 心肺蘇生法の実施（胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ）

- ◎胸骨圧迫を30回連続して行った後に人工呼吸を2回実施します。
- この30：2のサイクル（胸骨圧迫30：人工呼吸2）を救急隊に引き継ぐまで絶え間なく実施します。
- ◎救助者が2人以上いる場合は、1～2分間程度を目安に胸骨圧迫を交代するとよいです。



胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ

【ポイント】心肺蘇生法を中止するのは

- ①救急隊に引き継いだ時
- ②傷病者が目を開けたり普段どおりの呼吸をし始めた時

反応はないが普段どおりの呼吸をしている場合は・・・回復体位！！



頭を後ろに曲げ、下あごを突き出した形で身体を横向きにします。

## AED到着後の手順

AEDは、電源を入れると音声メッセージと点滅するランプであなたが実施すべきことを指示してくれますので、落ち着いて従ってください。

## 7 AEDを傷病者の近くに置く

【ポイント】AEDが届いたらすぐに使う準備を開始！！



◎AEDを傷病者の近くに置きます。（頭の近くが操作しやすい）



松戸市内AEDマップをご覧ください。

※データ取得には通信料がかかります。

## 8 AEDの電源を入れる



◎AEDのふたを開け、電源ボタンを押します。（ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります）

	未就学児用パッド・モード	小学生～大人用パッド
未就学児以下	◎(推奨)	○(可能)
小学生以上	×(不可)	◎(推奨)

## 9 電極パッドを貼る

【ポイント】電極パッドを貼り付ける際も可能であれば胸骨圧迫を継続します。

- ◎傷病者の胸部（パッドを貼る位置）を確認します。
- ◎傷病者の胸を確認、電極パッドの袋を開け、電極パッドを台紙からはがします。
- ◎電極パッドの粘着面を傷病者の肌にしっかりと貼り付けます。
- ◎機種によっては、電極パッドのケーブルをAED本体の差込口に入れる必要があります。

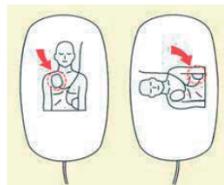


### 胸部の確認項目

- ①体が濡れていたら、拭きます
- ②張り薬（湿布、ニトログリセリン製剤、喘息薬等）があれば剥がします
- ③心臓ペースメーカーなどがあれば、避けて貼ります

◎電極パッドに記載されている絵のとおり貼り付けます。

◎未就学児にも、小学生～大人用パッドが使用可能です。



## 10 AEDが解析をはじめ

【ポイント】「からだに触れないでください」のメッセージが流れるまで胸骨圧迫を続けます！

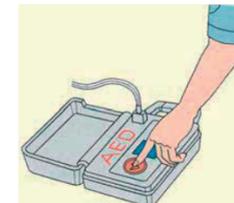


◎電極パッドを体に貼り付けると「からだに触れないでください」等の音声メッセージが流れ自動的にAEDの解析が始まります。この時、「みなさん、離れて！」と注意を促し誰も傷病者に触れていないことを確認します。

◎【ショックは不要です】等のメッセージが流れた場合はただちに胸骨圧迫から再開します。

## 11 電気ショック（除細動）を行う

【ポイント】ボタンを押す際は、必ず自分と他の人が傷病者に触れていないことを確認します。電気ショック（除細動）が行われると傷病者の体が一瞬いれんしたようにビクッと動きます。



◎電気ショックが必要なとき、自動的に充電され、充電が完了すると・・・「ボタンを押してください」等の音声メッセージが流れますので、「ショックします！みなさん、離れて！！」と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認してからショックボタンを押します。

※令和3年7月より、オートショックAED（ボタンが無く、自動でショックを実施するAED）が認可されました！

## 12 心肺蘇生法を再開

【ポイント】AEDの解析や電気ショックの時等、やむを得ない場合を除いて絶え間なく心肺蘇生法を継続します。



◎電気ショック（除細動）を実施すると「ただちに胸骨圧迫を開始してください」等の音声メッセージが流れますので、これに従って、胸骨圧迫30回人工呼吸2回の組み合わせを開始します。

ただちに胸骨圧迫を再開

## 13 AED解析と心肺蘇生法のくりかえし

◎心肺蘇生法を再開して2分程度経過すると、再びAEDが解析を開始します。以後は、音声メッセージに従って「10」以降の手順を約2分おきに繰り返します。