

救命処置の手順

①反応（意識）を確認する

倒れた人の耳元で「大丈夫ですか」と大声で呼びかけながら、肩をやさしくたたき、反応を確認します。

ポイント！

- ・呼びかけなどに対して目を開けるか確認。なんの返答もない場合は「反応なし」と判断します。
- ・反応がない場合には、心停止の可能性があります。大きな声で「誰か来て！人が倒れています！」と助けを求めます。



②119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番通報して下さい」「あなたはAEDを持ってきて下さい」と具体的に依頼します。

ポイント！

- ・協力者が誰もおらず、自分1人の場合には、まず119番通報を優先し、すぐ近くにAEDがある場合は、心肺蘇生を始める前に取りに行きます。
- ※119番通報をすると、電話で通信指令員が呼吸の確認方法など次の手順を指示してくれます。

③呼吸の確認

倒れた人が普段どおりの呼吸をしているかどうかを確認します。倒れている人のそばに座り、10秒以内で倒れている人の胸や腹部の上がり下がりを見て判断します。

ポイント！

- ・胸や腹部の動きがない場合や約10秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない場合は「普段どおりの呼吸なし」と判断します。

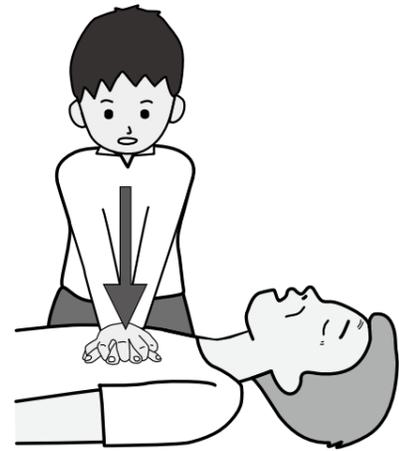


④胸骨圧迫（心臓マッサージ）※心停止の場合は必須

倒れた人に普段どおりの呼吸がないと判断した場合、心停止と判断し危害を恐れることなく直ちに胸骨圧迫を開始します（胸の左右真ん中にある胸骨の下半分を、重ねた両手で強く、速く、絶え間なく圧迫します）。

ポイント！

- ・胸骨の下半分に片方の手の付け根を置きます。もう片方の手をその上に重ねます。両手の指を互いに組むと、より力が集中します。
- ・両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、真上から垂直に倒れた人の胸が約5cm沈むまでしっかり圧迫します。
- ・1分間に100～120回の速いテンポで連続して絶え間なく圧迫します。



⑤人工呼吸※可能な範囲で構いません

30回の胸骨圧迫が終わったら、直ちに気道確保し、人工呼吸を行います。気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で倒れた人の鼻をつまみます。口を大きく開けて倒れた人の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を1秒かけて吹き込みます。倒れた人の胸が膨らむのを確認します。いったん口を離れたあともう一回吹き込みます。

ポイント！

- ・吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫を再開します。
- ・人工呼吸をしている間は胸骨圧迫は中断しますが、その中断時間は、10秒以上にならないようにします。

⑥AEDの使用

④⑤を行っている最中に、協力者よりAEDが届いたらすぐに使う準備を始めます。AEDは電源を入れると、音声メッセージと点滅ランプで、あなたが実施すべきことを指示してくれます。落ち着いてそれに従って下さい。要救助者への電気ショックの要否は、AEDが自動判断します。

ポイント！

- ・AEDを使う準備をしながらも④⑤はできるだけ続けて下さい。
- ・電気ショックをする際には倒れた人から離れ、誰も触れていないことを確認します。

1秒でも早い救命処置が命を救います
1秒でも早く119番通報と胸骨圧迫を行いましょう
勇気ある行動が命を救うのです