

劇心蘇生法の手順

手順1
反応があるか確認



大丈夫ですか？
あっ、反応がない！

① 何らかの「応答」や「しぐさ」がない

手順2
119番通報とAEDの手配

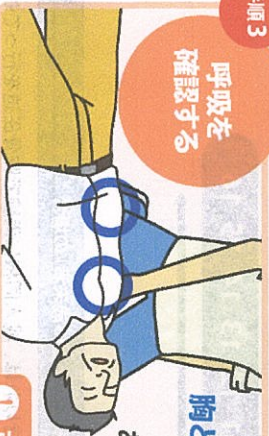


あなたは119番通報して救急車を呼んでください！

それから、あなたはAEDを持ってきてください！

- ① 倒れている傷病者を発見。
- ② 周囲を見回し、安全であることを確認。
- ③ 傷病者に近づき、耳もとで、「大丈夫ですか？」または「もしもし」と声をかけながら。
- ④ 傷病者の肩を軽くたたき、反応があるかないかを見る。
- ⑤ 傷病者に反応がない時。
- ⑥ 大声で「誰か来てください」と手助けを呼ぶ。
- ⑦ 集まった人の目を見ながら、
- ⑧ あなたは、人が倒れています、呼び掛けても反応がありません、119番通報して、救急車を呼んでください。
- ⑨ それから、あなたはAEDを持ってきてください。
- ⑩ 具体的に依頼する。

手順3
呼吸を確認する



胸と腹部の動きをみて、普段通りの息があるかないかを見る

① 正常な呼吸がない場合は…

- ⑪ 正常な呼吸があるか確認する。
- ⑫ 声を出して123～10（約10秒）まで数えながら、胸および腹部の動きを観察する。
- ⑬ 呼吸の状態が、よく分からない時は、正常な呼吸がないと判断する。
- ⑭ ただちに心臓マッサージを、123と数えながら30回行う。AEDが到着するまで継続する。

手順5
AEDが到着したら

AEDは、心停止した心臓に電気ショックを与え、心臓の拍動を正常に戻す救命器具です。電源をいれて（ふたを開けると電源が入る機種もあります）電極パッドを装着し、音声ガイドに従ってください。どなたにも簡単に扱えます。



① 除細動ボタンを押すときは…
「みんな離れて」と声を出し、手振りも使って離れるように指示します。

電気ショック後、ただちに手順4 心肺蘇生を再開します

- ⑮ AEDが届いたら、すぐにAEDを使えるように、頭の近くに置く。
- ⑯ AEDの電源を入れ、電極パッドを貼る付ける。
- ⑰ 心電図の解析から電気ショックの指示が出たら、周囲の人に傷病者の体に触れないように声掛けし、誰も触れていないことを確認する。
- ⑱ 「ショックボタンを押してください」の音声が出たら、ボタンに指先を置き周囲を確認しながらボタンを押す。
- ⑳ その後も、電極パッドは剥がさない、電源もそのまましておく。（AEDが心電図を解析するため）

手順4
ただちに心臓マッサージ（胸骨圧迫）を行う

強く！速く！絶え間なく！

呼吸がない・異常な呼吸（しゃくりあげるような不規則な呼吸）がある時は…

ただちに心臓マッサージ



心臓マッサージをする場所は「胸の真ん中」が目安

強く 胸が、少なくとも5センチメートル沈むように
速く 小児・乳児は、胸の厚さの約1/3
1分間あたり、100～120回のテンポで
絶え間なく 中断は、最少に

人工呼吸ができる場合は…



① まずは気道を確保する

片手で傷病者の顔を押し支えながら、もう一方の手の指先をあごの先端に当てて持ち上げます

② 交互に繰り返す

心臓マッサージを30回 + 人工呼吸を2回
1分間あたり、100～120回のテンポで 1回1秒かけて吹き込む



人工呼吸を行う場合は…

できる限り傷病者の顔面を清潔にしてください。密着防護具を持っていない場合は、特にはいり顔面には指がかりする危険な場合、口と口の指接触することによる感染の危険がある場合などは、人工呼吸を省略し、心臓マッサージ（胸骨圧迫）に集中してください。
※ 呼吸器、溺水、小児の心停止などの場合は、人工呼吸を組み合わせることが望ましいとされています。