

# 心肺蘇生法の手順（成人）

津山圏域消防組合  
2017年

## 1) 安全を確認する

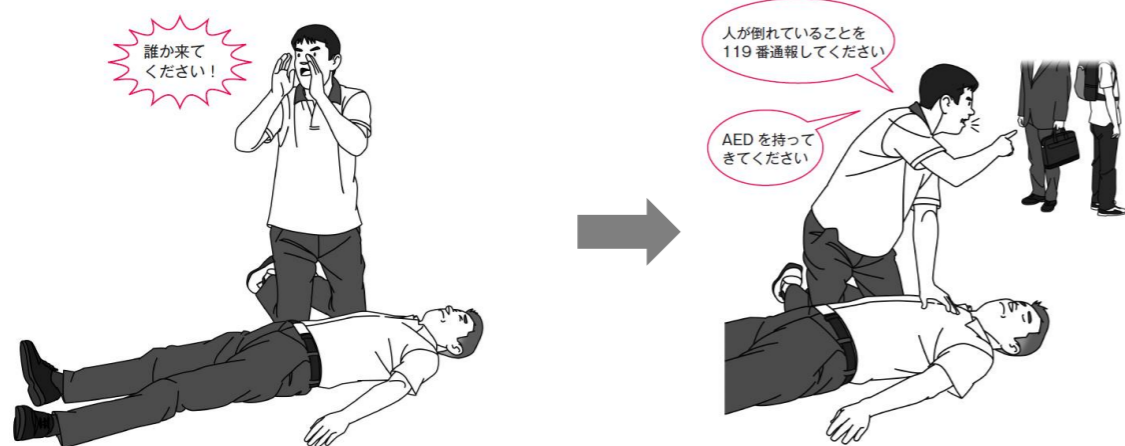
- 近寄る前に周囲の安全確認
- 状況にあわせて自らの安全を確保してから近付きます

## 2) 反応（意識）を確認する

- 呼びかけに目を開けるか、何らかの返答または目的のあるしぐさがなければ「反応なし」と判断する
- けいれんのような全身が引きつる動きは「反応なし」と判断する
- 反応があれば訴えを聴き、必要な応急手当をおこなう



## 3) 119番通報と協力者への依頼



- 大きな声で協力を求める
- ※協力者がまわりにはない場合・・・まず119番通報を。AEDが近くにある場合はすぐに取りに行く  
⇒119番通報すると通信指令員が呼吸の確認等、次の手順を伝えます

## 4) 呼吸の確認

- 胸とお腹の動きを見て、普段通りの呼吸をしているか？
- 呼吸の確認は10秒以内！
- しゃくりあげるような不規則な呼吸の場合は普段通りの呼吸ではない！

※呼吸を見る時の顔の位置は胸とお腹が見える位置



イラスト：総務省消防庁 救急蘇生法の指針2015 引用

## 5) 普段通りの呼吸がなければ直ちに胸骨圧迫

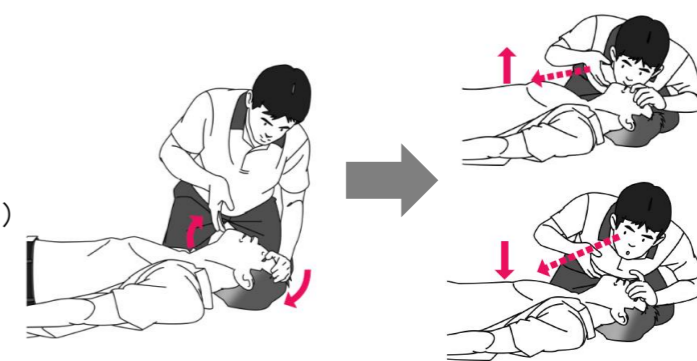


- 胸の左右真ん中にある胸骨の下半分を30回連続して圧迫する！
- 強く、速く、絶え間なく、テンポは1分間に100～120回の速さで！
- 両肘をまっすぐ伸ばし、手の付け根の部分に体重をかけ、真上から垂直に胸が約5cm沈むまでしっかり圧迫する

## 6) 人工呼吸

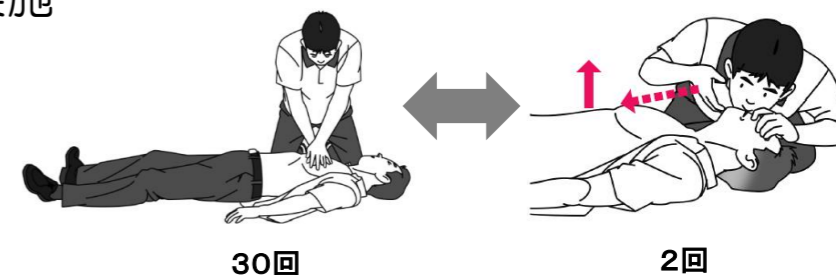
- まず空気の通り道をつくる
- 鼻をつまみ、自分の口を大きく開けて息を2回吹き込む！（1回に約1秒かけて）

※人工呼吸がためられる場合は、胸骨圧迫だけでもよい



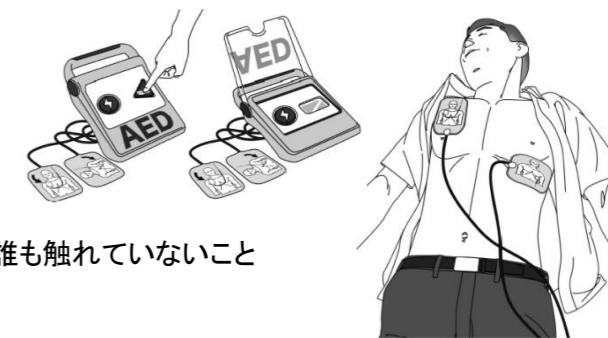
## 7) 心肺蘇生法の実施

- 人工呼吸ができる場合は胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせ(30:2)のサイクルで行う



## 8) AEDの使用

- ※AEDが到着したらまず電源を
- 音声に従って、前胸部と側胸部にパッドを貼る
- AEDが「患者に触れないで」といったら胸骨圧迫をいったんやめる
- AEDが「ショックが必要です」といったら傷病者に誰も触れていないことを確認してから、ショックボタンを押す
- 電気ショック後はすぐに胸骨圧迫を開始する



## 9) 回復体位

- 反応はないが、普段通りの呼吸をしている場合
- やむをえず倒れている人のそばを離れる場合

回復体位は、嘔吐などによる窒息を防ぐためにおこなう

