

# 成人の心肺蘇生法

## 1 周囲の安全を確認する



応急手当ての前に必ず身の安全を確かめてください。

## 2 反応の確認



両肩を叩きながら「大丈夫ですか？」などと呼びかける。返事、動き、瞬き、顔をしかめるなどの仕草。見られなければ「反応なし」と判断。わからない場合も「反応なし」と判断。

反応アリの場合は裏面へ

反応ナシは3へ

## 3 119番通報とAEDの依頼

大きな声で協力を求めましょう



※119番通報のポイント

落ち着いて聞いたことに答える。  
例)「火事ですか?救急ですか?場所はどこですか?」

## 4 呼吸の確認



10秒以内

胸や胸部の上がり下がりを見る  
無い物を無いと判断するのは難しいので心停止を疑い10秒以内で判断する

反応ナシ + 呼吸ナシ

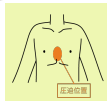
= 心停止の可能性

心停止の場合  
心臓のポンプ機能の代替  
不整脈を疑い電気ショック

5  
6

呼吸アリの場合は裏面へ

## 5 心肺蘇生



胸骨圧迫



圧迫は強く(胸が約5cm沈むまで)速く(100~120回/分)絶え間なく(中断を最小にする)

圧迫と圧迫は胸がしっかり戻るまで救護者が複数いる場合は1~2分または疲れたら交代する。

(中断は最小にする)

人工呼吸



30回の胸骨圧迫と2回の人工呼吸をくり返します。人工呼吸ができない場合は胸骨圧迫のみを続ける。

## 6 AEDが届いたらすぐに使う

- ①電源を入れる  
※フタを開けると電源が入るタイプもある
- ②AEDの音声メッセージと案内指示に従う

胸骨圧迫や人工呼吸を中止するのは

- ①心肺蘇生を続けているうちに傷病者が目を開けたり普段どおりの呼吸が出現した場合
- ②救急隊に心肺蘇生を引き継いだとき



## ■反応ありの場合

詳しく観察。(息が止まらないか)  
手に負えないと思ったら応援要請。  
必要に応じて医師の診察や119番通報。  
(判断に迷ったら119番通報)



## ■反応なし呼吸ありの場合

呼吸が止まらないか、観察を続けながら  
救急車を待つ。  
呼吸に懸念があれば、気道確保、回復体  
位を考慮。



気道確保

回復体位

## ■質の高い心肺蘇生法のポイント

- ・心停止を認識してから10秒以内に圧迫を開始する
- ・強く、速く押す
  - 圧迫の深さは、少なくとも5cm  
胸が沈む程度
  - 圧迫の速さは、100～120回/分
- ・圧迫ごとに力を抜き胸を完全に元の位置に戻す
- ・胸骨圧迫の中断時間は最小限に(10秒以内)
- ・人工呼吸は胸が上がる程度(入れすぎない)



質の高い心肺蘇生法を動画でチェック ▶  
なぜ人工呼吸は入れすぎないか解説 ▶

職業上救護義務がある方

(看護師、教職員、保育士、警備員等)は人工呼吸を行ってください。

## ■AEDは届いたらすぐに使う



反応なし + (普段通りの) 呼吸なし → AEDの使用

- ① 電源を入れる
- ② 音声メッセージと記載の案内指示に従う
  - a. パッドを装着する
  - b. 心リズム解析「体に触れないで！」
  - c. ショックの前に、再度誰も触れていないことを確認する「みんな離れて！」
  - d. ショックボタンを押す
  - e. 音声指示に従い、胸骨圧迫開始



## ■AEDはどこにある？周辺を探してみよう

AEDはどこにある？周辺を探してみよう

- ①
- ②
- ③

## ■みんなの疑問

- ・AEDは妊婦にも使っていいの？
- ・小児用のAEDが無い場合はどうすれば？
- ・小児って何才から何歳まで？
- ・家で、救助者が一人しかいない場合はどうする？
- ・AEDを貼る時に衣服を脱がせて訴えられない？  
→答えはインストラクターもしくはQRから▶



## ■いざという時の為に講習を受けよう

お近くの消防署や日本赤十字社でも受講できます  
救命講習のアドライフ <https://add-life.jp/> ▶

