

# 心肺蘇生の手順

G2015

## 1 安全及び反応（意識）を確認する

- 周囲の安全を確認する。
- 肩を叩きながら大声で呼びかけ、反応を確認する。



## 2 119番通報と協力者への依頼

- 119番通報、AEDの手配を依頼する。
- もし1人なら、直ちに119番通報を優先し、AEDは近くの設置場所がわかれば取りに行く。



## 3 呼吸の確認

- 胸とお腹の動きを10秒以内で確認する。
- 「普段どおりの呼吸」がなければ胸骨圧迫を開始する。



※判断に迷ったら胸骨圧迫！

## 4 胸骨圧迫

- 「胸の真ん中」に片方の手の付け根を置き、もう片方の手を重ね、肘をまっすぐ垂直に立て、30回続けて圧迫する。

小児：成人と同じ（体格に応じて片手でやる）  
乳児：手指2本（中指・環指）で胸の中心より少し足側

### ◎胸骨圧迫の3つのポイント

- ①胸が約5cm沈むように強く  
小児・乳児：胸の厚さの1/3沈む深さ
- ②1分間に100～120回のリズム
- ③絶え間ない圧迫

※他の救助者がいれば1～2分毎に交代する。



## 5 気道確保と人工呼吸

- 人工呼吸の技術と意思があれば、胸骨圧迫30回のあとは人工呼吸を2回行う。
- 額に手をあて、指であご先を持ち上げる。（気道確保）
- 気道確保したまま、鼻をつまみ、胸の上がりを確認しながら1回約1秒間かけて、2回息を吹き込む。（入らなくても2回までで、中断は10秒以内）

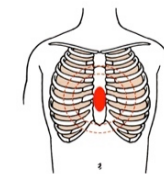


年齢別胸骨圧迫及び人工呼吸の違い

| 年齢区分 | 圧迫位置              | 方法                       | 深さ            | テンポ              | 割合   | 送気方法  |
|------|-------------------|--------------------------|---------------|------------------|------|-------|
| 成人   | 胸の真ん中<br>(胸骨の下半分) | 両手                       | 約5cm          | 1分間に<br>100～120回 | 30：2 | 口対口   |
| 小児   |                   | 両手又は片手                   | 胸の厚さ<br>の約1/3 |                  |      |       |
| 乳児   | 片手指2本             | 両乳頭を結ぶ線の少し<br>足側とした胸の真ん中 |               |                  |      | 口対口・鼻 |

成人：16歳以上 小児：1歳以上16歳未満 乳児：1歳未満

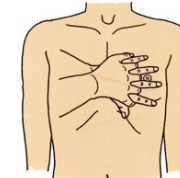
### 胸骨圧迫位置



### 垂直に押す



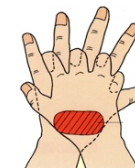
### 両手の置き方



### 斜めに圧迫しない



### 両手の組み方と力を加える部位

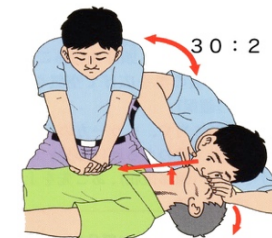


### 肘を曲げて圧迫しない



## 6 心肺蘇生

- 救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に普段どおりの呼吸や目的のある仕草が認められるまで、胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す。
- ※判断に迷ったら継続！



# 心肺蘇生の手順

G2015

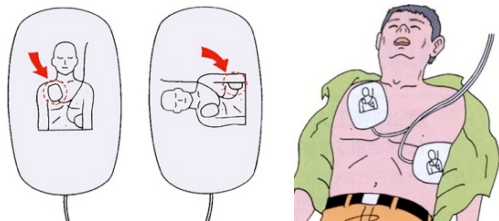
## 7 AEDの電源を入れる

- ボタンを押して電源を入れ、音声ガイダンスに従う。
- ※ふたを開けるだけで電源の入る機種もある。



## 8 電極パッドの装着

- 電極パッドを傷病者の胸にしっかりと貼り付ける。(貼る位置は電極パッドに絵で表示されている)



- 電極パッドは、電気を効率良く流すために皮膚に密着させる。

### ◎電極パッド装着の3つのポイント

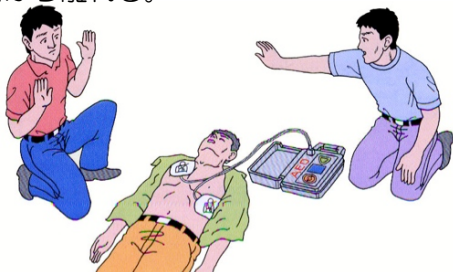
- ①胸が濡れていれば、胸を拭いてから電極パッドを貼る。
- ②貼り薬があれば除去する。
- ③ペースメーカー等があればその場所を避けて貼る。

※未就学児は小児用パッドを用いる。

(成人用で代用可能)

## 9 心電図の解析

- AEDが心電図を解析するので、心肺蘇生を中断し、傷病者から離れる。



## 10 電気ショック (除細動) の実施

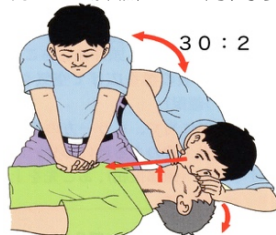
- 電気ショックの指示が出たら、ショックボタンを押す。



- ショック不要の指示が出たら、直ちに胸骨圧迫を行い心肺蘇生を再開。

## 11 心肺蘇生

- ショック後はすぐに胸骨圧迫を行い心肺蘇生を再開する。

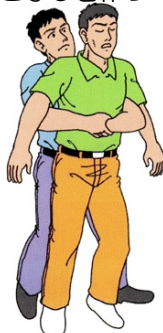


- 救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に普段どおりの呼吸や目的のある仕草が認められるまで、胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す。 ※判断に迷ったら継続!

## 気道異物の除去

### 1 腹部突き上げ法

- 傷病者の後にまわり、腕を後ろから抱えるように回す。
- 一方の手でへその位置を確認する。
- もう一方の手で握りこぶしを作って、親指側を傷病者のへその上方でみぞおちより下方に当てる。
- その上をへそを確認した手で握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げる。



※乳児・妊婦には行わない!

### 2 背部叩打法

- ひざまずいて、傷病者を自分の方に向けて側臥位にする。
- 手のつけ根で肩甲骨の間を力強く何度も連続して叩く。



※側臥位だけでなく、座位や立位による方法もある。

## 出血時の止血法

### 直接圧迫止血法

- 出血部位は、出血の性状等を正しく確認する。
- 止血法は、出血部に清潔な厚めの布を当てて、圧迫するのが原則である。
- 大出血のときは、素早く直接圧迫止血法を行う。
- 血液に対する感染防止として、直接接触しないようにゴム手袋やビニール袋等を着用することを奨める。

