

倒れている人を見たら

心肺蘇生とAEDの使い方

あなたの目の前で、突然見知らぬ人が倒れたらどうしますか。「119番通報したから大丈夫」「あとは救急車が来るまで見守っておこう」では、その人の症状は時間とともに悪化し、最終的には心臓が止まってしまう可能性もあります。尊い命を救うためには救急車が到着するまでに、その場に居合わせた人による応急手当が重要です。いつでも勇気を持って行えるよう応急手当を身につけましょう。

心肺蘇生法

事故などにより傷病者が心肺停止状態になった場合、現場に居合わせた人は、救急車が来るまでに、速やかに心肺蘇生などを行う必要があります。心肺蘇生は次の手順で行います。

①周囲の安全確認

周囲の状況を確認して、安全の確保をしてください。

②意識の確認・応援を呼ぶ

傷病者に近づき、意識があるか確認しましょう。「大丈夫ですか？」とやさしく肩を叩きながら呼びかけます。呼びかけに反応がなければ「誰か来てください！」などと大声で叫び周囲の人を集めます。



わかりますか!?
大丈夫ですか!?

③119番通報とAEDの手配

そばに誰かがいる場合は、119番通報を依頼します。また、近くにAEDがあれば持ってくるように頼みます。できれば、「あなた、119番通報をお願いします」「あなた、AEDを持って来てください」などと指示をしてください。

④呼吸をみる

傷病者の呼吸を確認するために、傷病者の胸と腹部の見やすい位置に移動し、胸と腹部が動いているか10秒以内に観察し、確かめます。しゃくり上げるような途切れ途切れの呼吸（普通ではない呼吸）の場合も胸骨圧迫に進んでください。



呼吸なし!

⑤胸骨圧迫

呼吸がなければ胸骨圧迫を行います。

1. 仰向けで寝かせ、その横に座ります。
2. 立ち膝となり、胸の真ん中に手のひらのつけ根を当て、その手の上にもう一方の手を重ねます。
3. 垂直に体重が加わるよう両肘をまっすぐに伸ばし、肩が圧迫部位（自分の手のひら）の真上になるようにします。
4. 体重をかけ、手のひらのつけ根部分で少なくとも5cm沈み込むように強く速く圧迫を繰り返します。
5. 1分間に少なくとも100回のリズムで圧迫し、30回繰り返します。
6. 30回の胸骨圧迫が終わったら人工呼吸を行います。



(垂直に押す)

⑥気道確保・人口呼吸 ※省略可

胸骨圧迫を30回行ったら気道確保をして人工呼吸を2回行います。

1. 片手で傷病者の額を押さえながら、もう一方の手の指先であごの先端（骨の部分）を持ち上げて頭を後ろにそらせ、支えます。
2. 気道を確保したまま、額に当てた手の人差し指と親指で鼻をつまみ、口を大きく開いて傷病者の口を覆って密着させ、息を吹き込みます。
3. 傷病者の胸が上がるのを見てわかる程度の量を約1秒間かけて吹き込みます。
4. 吹き込んだら、いったん口を離し、傷病者の息が自然に出るのを待ち、もう一度、口で口を覆って息を吹き込みます。
5. これを2回行います。2回行い終わったら、ただちに胸骨圧迫を行います。
6. 2回の吹き込みを行っている間の胸骨圧迫の