

心肺蘇生法

意識を失って、呼吸をしていないときは、できるだけ早く人工呼吸・胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行うことが大切です。

1 まず反応（意識）があるかどうかを確認しましょう。

肩を軽くたたきながら大声でよびかけて、何らかの応答や目的のある動きが見られなければ、「反応（意識）なし」とします。

2 大声で人を呼びましょう。

- まわりに人がいれば119番通報をしてもらい、AED（自動体外式除細動器）があれば持ってきてもらいましょう。
- 自分ひとりしかいないときは、まず心肺蘇生を約2分間行ったあとに119番通報してください。

心肺蘇生の手順

1

反応が無い

2

2 気道の確保

頭部後屈あご先挙上：頭を後ろにそらし、あごを持ち上げて空気の通り道をつくる。



3

3 呼吸の確認（見て、聞いて、感じて）

鼻先に耳を近づけて胸の動きを見ながら、呼吸音をきいて、ほっぺたで息を感じます。10秒以内に明らかな呼吸が感じなければ呼吸なし、あえぐ様なあごの動きだけで喚起ができていないときも呼吸なしと判断します。呼吸が無ければ心停止と判断します。

4

4 人工呼吸+胸骨圧迫（心臓マッサージ）

次ページで詳しく

□対口人工呼吸（乳幼児の場合は□対鼻口）で軽く胸が上がる程度に2回息を吹き込み、胸骨圧迫を30回連続で行います。以後、動きが出るか救急隊に引き継ぐまで胸骨圧迫と人工呼吸を30対2で繰り返します。

5

5 AEDがあれば、できるだけ早く使用

AEDは1歳以上で使用できます。8歳未満は小児用パッドを使用しますが、無ければ成人用パッドで行います。

心 肺 蘇 生 法

胸骨圧迫(心臓マッサージ)の方法

胸骨圧迫は強く、早く、絶え間なく！

1分間に100回の速さで、胸の厚さの約1/3の深さまでしっかり押しましょう。

圧迫の部位

小 児

圧迫部位は成人と同じです。乳首を結んだ線の中央を、手のひらの付け根で圧迫します。(小児の体格に合わせて片手あるいは両手で圧迫)

乳幼児

乳首を結んだ線の中央に人差し指を置き、その足側に並べて添えた、中指と薬指の指先で圧迫します。



小児の心肺蘇生講習をぜひ定期的に受講しておきましょう。

AED(自動体外式除細動器)とは…

突然の心停止(心臓突然死)から命を救うための装置です。細動を起こした心臓に電気ショックを与え、細動を取り除き正常なリズムに戻します。細動とは心臓が突然痙攣を起こし正常なポンプとして動かなくなる状態です。まずAEDの電源を入れてください。後は音声ガイダンスによる指示に従って操作するだけです。電気ショックが必要かどうかもAEDが判断しますので、電気ショックが必要ないのにショックをかけてしまう心配もありません。特別な資格は必要なく、一般市民が安全に安心して簡単に操作することが出来ます。