

心肺蘇生法

心肺蘇生法の流れ

倒れている人を発見！

安全確認

倒れている人に近寄る前に、周囲の安全確認（交通状況、落下物、暴力行為、火災及び感電などの危険がないかの確認）を行う。自分自身の安全が確保できない場合は、むやみに近付かない。

反応の確認

反応あり

・訴えを聞き、必要な応急手当を行う。

反応なし

助けを呼ぶ（119番通報とAEDの依頼）

呼吸の確認

（胸と腹部の動きで判断する）

普段どおりの呼吸をしている

- ・様子を見ながら救急隊を待つ
- ・回復体位を考慮する

- ・呼吸していない又は死戦期呼吸
- ・分からない又は判断に迷う

呼吸がなくなった、又は普段どおりでなくなった場合は胸骨圧迫を始める

直ちに胸骨圧迫を始める

- ・強く（成人：約5cm）
（小児・乳児：胸の厚さの約3分の1）
- ・速く（100～120回/分）
- ・絶え間なく（中断を最小にする）

↓ 追記

- 大人に対しては、人工呼吸は実施せずに胸骨圧迫だけ続ける。
- 子供の場合は、人工呼吸の技術と行う意志がある場合は、胸骨圧迫と人工呼吸を実施する。

AED到着

電源を入れ、音声メッセージに従って操作する。

救急隊員と交代するまで続ける。

傷病者に反応がある、普段どおりの呼吸を始める又は目的のある仕草があれば、一旦心肺蘇生法を中断する。判断に迷う場合は継続する。

電気ショックは必要か

必要なし

直ちに胸骨圧迫を再開

必要

2分後

2分後

電気ショックを1回実施。
ショック実施後ただちに胸骨圧迫を再開

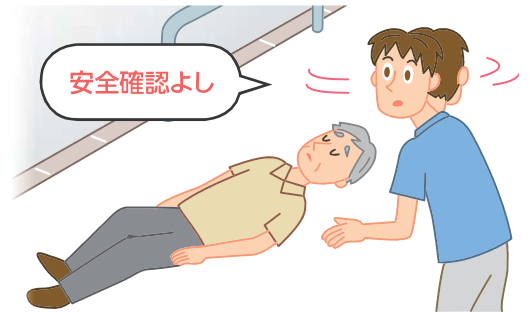
追記→

新型コロナウイルス感染症が流行している状況においては、全ての心肺停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応してください。

心肺蘇生法の手順（AEDが到着するまで）

安全確認

倒れている人に近寄る前に、周囲の安全確認（交通状況、落下物、暴力行為、火災及び感電などの危険がないかの確認）を行います。自分自身の安全が確保できない場合は、むやみに近付きません。



反応の確認（素肌に触らないように注意）

傷病者の腰をやさしくたたきながら、大きな声で呼び掛け、何らかの応答や目的のあるしぐさがあるか確認します。

けいれんしている場合は、「反応なし」と判断します。
反応があれば訴えを聞き、必要な応急手当を行います。

↓ 追記→

確認の際に、傷病者の顔と救助者の顔があまり近付かないように注意する。



助けを呼ぶ（119番通報とAEDの依頼）

反応がなければ、大きな声で人を集め、119番通報とAEDの手配を依頼します。

周囲に人がいない場合は、心肺蘇生を始める前に、自ら119番通報を行います。

119番通報を行うと消防指令センター員から心肺蘇生法の指導を受けることができます。



呼吸の確認（胸と腹部の動きを見る）

呼吸の確認は、10秒以内に行います。

傷病者の胸と腹部を見て、動きがない、普段どおりの呼吸ではない（死戦期呼吸：しゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸）場合は心停止と判断します。

また、普段どおりの呼吸かどうか分からない場合、判断に迷う場合も胸骨圧迫を開始します。

確認の際に、傷病者の顔と救助者の顔があまり近付かないように注意する。

↑ 追記→

呼吸の確認
1, 2, 3, 4, 5, 6...



胸骨圧迫 30回

普段どおりの呼吸がない場合、あるいは判断に自信が持てない場合は心停止とみなし、心停止でなかった場合の危害を恐れることなく胸骨圧迫から開始します。

成人の場合

一方の手のひらの基部を傷病者の胸の真ん中（胸骨の下半分）にあて、その上にもう一方の手を重ねて指を組みます。両肘を真っすぐ伸ばし、真上から垂直に胸が約 5cm 沈み込む強さで圧迫します。

小児の場合

一方の手のひらの基部を傷病者の胸の真ん中（胸骨の下半分）にあて、その上にもう一方の手を重ねて指を組みます。両肘を真っすぐ伸ばし、真上から垂直に胸の厚さの約 3 分の 1 まで沈み込む強さで圧迫します。傷病者の体格によっては、片手で圧迫しても構いません。

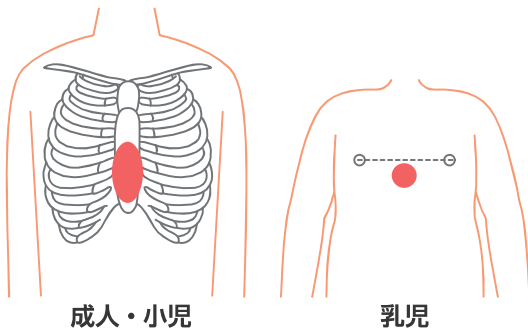
乳児の場合

2 本指で、傷病者の両乳頭を結ぶ線の少し足側を、胸の厚さの約 3 分の 1 まで沈み込む強さで圧迫します。

圧迫のテンポは、1 分間に 100 ～ 120 回で、可能な限り中断せず、絶え間なく圧迫します。

圧迫と圧迫の間は、胸が元の高さに戻るよう圧迫を解除します。このとき、自分の手が傷病者の胸から離れないようにします。

圧迫の位置



- 大人に対しては、胸骨圧迫のみを行い、人工呼吸は行わないでください。
この時、倒れている人の口元をハンカチやタオルなどで覆いましょう。
※衣類やマスクも代用できます。



追記

子供の
場合

気道確保(空気の通り道を確認する)

片手を傷病者の額に当て、もう一方の手の人差指と中指で顎先を持ち上げます。

人工呼吸 2回

(人工呼吸の訓練を受けており、それを行う技術と意思がある場合)

気道を確保したまま、額に当てていた手で傷病者の鼻をつまみ、自分の口を大きく開けて、傷病者の口を覆って密着させ息を吹き込みます。

その際、感染防護具があれば使用します。

息は、傷病者の胸の上がりか確認できる程度の量を 1 秒かけて吹き込みます。吹き込んだら一旦口を離し、もう 1 回吹き込みます。

胸の上がりか確認できなくても、吹き込みは 2 回までとします。

胸骨圧迫と人工呼吸を繰り返す

人工呼吸ができない場合は、胸骨圧迫を続けます。

子供の心停止では、低酸素が原因であることが成人に比べて多いため、人工呼吸の必要性が高くなります。



追記

- 子供の場合は、胸骨圧迫と人工呼吸を繰り返し実施してください。その際、手元に人工呼吸用の感染防止具があれば使用してください。

- 感染の危険などを考えて、人工呼吸を行うことにためらいがある場合には胸骨圧迫だけを続けます。

- 救急隊が到着した後は、手と顔を石鹸と流水で十分に洗います。傷病者の鼻と口を覆ったハンカチなどは、直接触れないように廃棄してください。