

# CPR 心肺蘇生法の手順 (小学生以上)

## 1 反応を確認



耳元で呼びかけながら、軽く肩をたたき反応があるかみる。

目を開けない、返答もない、動かない

「反応なし」と判断する。

## 3 呼吸の確認



10秒以内で胸や腹部の上がり下がりを見て、「普段どおりの呼吸」をしているかどうかを確認する。

- 胸や腹の動きがない。
- 呼吸の状態がよくわからない。
- しゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸。



いずれかで「普段どおりの呼吸なし」

## 5 人工呼吸



30回の胸骨圧迫終了後、口対口の人工呼吸で息を吹き込む（10秒以上かけない）。

- 1 気道確保
  - ・頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げる。
- 2 人工呼吸
  - ・鼻をつまんで息を1秒かけて吹き込み、胸が上がるのを確認する。
  - ・いったん口を離し、もう1回吹き込む。
  - ・胸が上がらない場合でも、吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫に進む。
  - ・人工呼吸ができない場合は省略し胸骨圧迫のみを続ける。

## 6 胸骨圧迫+人工呼吸 (30:2)の継続

- ・救急隊に引継ぐまで、または傷病者に普段どおりの呼吸や身体の動きが認められるまで行う。
- ・救助者が2人以上の場合は、1~2分間程度を目安に交代する。

## 2 大声で助けを呼ぶ

「誰かきて！  
人が倒れています」

「あなたは119番へ  
通報してください！」

「あなたはAEDを  
持ってきてください！」

具体的に依頼する。



## 4 胸骨圧迫

普段どおりの呼吸がない場合、又はその判断に自信が持てない場合は心停止とみなし、ただちに胸骨圧迫を開始する。

- 胸骨の下半分に、片方の手の付け根を置く。
- 他方の手を重ねる。
- 両肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、真上から垂直に傷病者の胸が約5cm沈むまでしっかり圧迫する。
- 1分間に100回から120回の速いテンポで絶え間なく圧迫する。
- 圧迫を緩めるときは、胸がしっかり戻るまで力を抜く。



# AED 到着後の手順

## 1 電源を入れる



- AEDを傷病者の近くに置く。
- 電源を入れる。(ふたを開けると自動的に電源が入る機種もある)
- メッセージとランプに従い操作する。

## 3 心電図の解析



「体に触れないで下さい」とメッセージが流れるので、誰も傷病者に触れていないことを確認する。

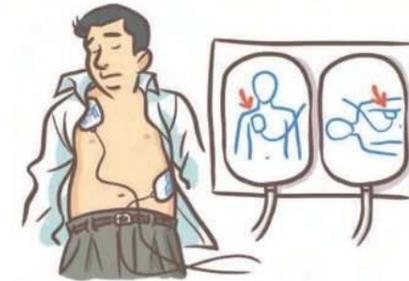
「みなさん、離れて！」

## 5 心肺蘇生法を再開

- ショックが完了すると、「必要ならばCPRを開始して下さい」とメッセージが流れるので、これに従って、ただちに心肺蘇生法を再開する。
- 「ショックは不要です」のメッセージが流れたら心臓のリズムはAEDでは治せません。メッセージに従ってただちに心肺蘇生法を開始し継続する。



## 2 電極パッドを貼る



- 貼る位置は電極パッドに絵で表示されている。
- 電極パッドは胸の肌にしっかりと貼り付ける。
- 可能であれば胸骨圧迫を継続する。
- 成人(小学生以上)には未就学児用パッドを使用しない。

## 4 電気ショック

- 「ショックが必要です」のメッセージが流れたら自動的に充電が始まる。
- 「ショックボタンを押して下さい」とメッセージが流れたら、誰も傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押す。(ショックボタンを押さなくても自動的に電気が流れる機種もある)



- AEDを使用する場合でも、AEDによる心電図の解析や電気ショックなど、やむを得ない場合を除いて、胸骨圧迫の中断をできるだけ短くする。

## 6 到着した救急隊に情報を伝える



AEDは2分ほど経ったら、再び、AEDが自動的に心電図の解析を行います。音声メッセージに従って傷病者から手を離し、周りの人も傷病者から離れます。

- 到着した救急隊に、倒れていた状況、実施した応急手当(心肺蘇生法)、AEDによる電気ショックの回数などできるだけ伝える。
- AEDの電極パッドは、傷病者が動き出してもはがさず、電源も入れたままにしておく。

胸骨圧迫は、早期から「強く、速く、絶え間なく」圧迫することが重要です

AEDは電源を入れると音声メッセージが流れるので、落ち着いてそれに従ってください