

# 心肺蘇生法の手順

## ①【安全確認】

路上等、二次災害の危険性に留意する。

## ②【反応があるか確認する】

傷病者の肩を叩きながら呼びかける。

目を開ける  
または  
応答や目的のあるしぐさ

あり = 反応あり

なし = 反応なし

※ ひきつけのような動き(ケイレン)は、  
反応なし、と判断する。

## ③【119番通報とAEDを依頼する】

反応がない場合、大声で叫んで応援を呼び、  
119番通報(救急車)の手配と近くにAEDがあれば  
持ってくるよう依頼します。

※誰も来ない場合は心肺蘇生の前に ・119番通報  
・AEDの手配 を自身で行う

※119番通報すると電話を通して、あなたや応援に来てくれた  
人が行うべきことを指導してくれます。

## ④【呼吸をみる】

胸・腹部の動きをみて、普段どおりの呼吸があるかを  
10秒以内に確認する。

- ・胸・腹部が動いていない
- ・10秒かけても判断に迷う
- ・しゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸  
(これを**死戦期呼吸**という)

ここを見てね!!



このQRコードから「死戦期呼吸」の動画を見ることが出来ます

「救急蘇生法の指針2015 (市民用)より引用」

呼吸なし = 心停止と判断し、胸骨圧迫へすすむ

## ⑤【胸骨圧迫】

### 成人

思春期以降(およそ高校生以上)

- ・強く! 胸が約5cm沈むように、しっかり
- ・速く! 1分間に100回~120回
- ・絶え間なく! 中断時間は最小限に

### 小児

1歳から思春期以前  
(およそ中学生まで)



- ・両手または片手で圧迫
- ・強く! 胸の厚さの約1/3沈むように
- ・速く! 1分間に100回~120回
- ・絶え間なく! 中断時間は最小限に

### 乳児

1歳未満



- ・2本指で圧迫
- ・強く! 胸の厚さの約1/3沈むように
- ・速く! 1分間に100回~120回
- ・絶え間なく! 中断時間は最小限に

※上記の3パターンすべてで**圧迫の解除(胸が元の高さに戻るように)**も必須です。圧迫部位は、成人及び小児は**胸の真ん中**、乳児は両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とする**胸骨の下半分**を!!

## ⑥【気道確保、人工呼吸を行う】

人工呼吸ができる場合は、30回の胸骨圧迫後に  
気道を確認し、2回の吹き込みを行う。

### 吹き込みは

- ・胸が上がるのが、見て分かる程度の量
- ・1回につき約1秒かけて
- ・2回連続で吹き込む

※うまく胸が上がらない場合でも、  
吹き込みは2回までとする。



気道確保



人工呼吸



頭部後屈あご先挙上法で気道確保を行う。  
(※乳児の場合、口対口鼻で人工呼吸を行う。)

## ⑦【胸骨圧迫30回と人工呼吸2回をくり返す】

- ・人工呼吸ができない(ためらう)場合は、  
胸骨圧迫のみを続ける。
- ・手伝ってくれる人がいる場合は、  
1~2分を目安に(疲れる前に)交代。  
※普段どおりの呼吸をし始めたり  
目的のある仕草が認められる、  
または、救急隊等に引き継ぐまで続ける。



胸骨圧迫30回

くり返す



人工呼吸2回