心肺蘇生法の手順

① 【安全確認・反応の確認】

・路上等の場合、二次災害の危険性に留意する。
・傷病者の肩を叩きながら呼びかける。

応答や目的のあるしぐさ ⇨ あり＝反応あり / なし＝反応なし

② 【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)の要請と近くにＡＥＤがあれば持ってくるよう依頼します。

・一人の場合は先に１１９番通報し、AEDがあれば取りに行く。

・反応の有無の判断に迷う場合やわからない場合は心停止の可能性があるため、通報時に口頭指導を受ける。
(※この際、携帯のスピーカー機能等を使用すれば、通信指令員の口頭指導を受けながら胸骨圧迫等の処置が行えます。)

③ 【呼吸の確認・心停止の判断】

・胸・腹部の動きをみて、**「普段どおりの呼吸か」**を**１０秒以内に確認**する。

⇩

※普段通りの呼吸ができていない場合 **(死戦期呼吸)**、「普段どおりの呼吸か」どうかの**判断に迷う場合やわからず自信が持てない場合も心停止と判断**し胸骨圧迫を開始する。

④ 【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
・**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

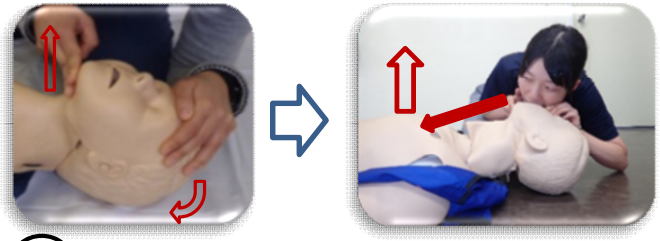
・指2本で圧迫
・**強く！**胸の厚さの約１／３沈むように
・**速く！**1分間に１００回～１２０回
・**絶え間なく！**中断時間は最小限に

※成人・小児・乳児すべての共通手技として、**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！！

⑤ 【気道確保・人工呼吸】

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に実施。※小児の場合は、人工呼吸を組み合わせた心肺蘇生を行うことが望ましい。

＜吹き込み方法＞
・頭部後屈あご先挙上法で気道確保
(※乳児の場合は、口対口鼻で)
・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。



⑥ 【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) 場合や自信がない場合は、胸骨圧迫のみを続ける。

注 【 新型コロナウイルス等の感染症流行期 】
感染防止のため、基本的には人工呼吸は実施しません！
マスクやハンカチ等を傷病者の口と鼻に被せて対応し、飛沫感染を防ぎましょう！