

一次救命処置の手順

ガイドライン2015準拠

① 周囲と意識の確認

倒れている人を発見したら、まず周囲の状況を確認します。(交通事故等の二次災害を防ぐため)次に近くによって反応(意識)の確認を行います。『大丈夫ですか?』などと大きな声で呼びかけ、反応が無ければすぐに助けを呼びます。

大丈夫ですか!?



② 助けを呼ぶ

周囲の人に119番通報を依頼すると同時に、「AEDを持ってきてください」と声をかけます。

AED持ってきて!

119



③ 呼吸の確認

倒れている人の呼吸を観察し、呼吸が止まっている(胸とお腹が動いていない)、または、普段通りの呼吸でない場合には、心停止とみなし、すぐに胸骨圧迫を行います。※心停止の直後には、ゆっくりと喘ぐような普段と違う呼吸をしていることがあります。

④ 胸骨圧迫

倒れている方の胸のまん中にある胸骨(縦長の骨)の下の部分に手を合わせて置き、胸が約5cm沈むくらいに、1分間に100~120回の早さで絶え間なく押します。



強く 約5cm (5~6cm)

速く 100~120回/分

絶え間なく

30回

⑤ 人工呼吸

片方の手で額をおさえ、もう一方の手で顎を持ちあげます。倒れている人の鼻をつまみ、息をゆっくり2回(1秒間に1回)吹き込みます。



2回

(1秒間に1回)

※難しいと感じたら省略して心臓マッサージ(胸骨圧迫)を続けてください。

⑥ AEDによる電気ショック

AEDが到着したら電源を入れ、電極パッドを胸部に貼りつけます。(パッドの貼付位置が図で示されています。)AEDが心電図を自動的に解析し、電気ショックが必要であれば指示が出るので、倒れている人に触れている人がいないことを確認した後に通電ボタンを押して通電します。ショック後も、パッドは貼り付けたままにしておきます。電気ショックを行なった直後、または電気ショックの指示がない場合も引き続き心臓マッサージ(胸骨圧迫)を行います(電気ショックの必要がない=蘇生の必要がない訳ではありません)。以後の蘇生もAEDの指示に従い行いましょう。



離れて!

⑦ 繰り返す

救急隊が到着するまでAEDによる解析(電気ショック)と人工呼吸・心臓マッサージ(胸骨圧迫)を続けます。倒れている人が払いのけるような動作など明らかな回復を示したり、救急隊の指示があるまでは継続して行い、途中で中断しないでください。