

## 心肺蘇生法の手順（成人・小児）

<p>① 周囲の安全確認</p>	 <p>誰かが倒れるところを目撃したり、倒れているところを発見した場合は、<b>まず周囲の状況が安全かどうかを確認</b>します。</p> <p>車の往来がある、室内に煙が立ち込めているなどの状況があれば、それぞれに応じて<b>安全を確保</b>しましょう。</p>
<p>② 反応の確認</p>	 <p>大丈夫ですか！</p> <p>傷病者の耳元で「<b>大丈夫ですか</b>」または「<b>もしもし</b>」と大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるかないかを確認します。</p>
<p>③ 119番通報とAEDの依頼</p>	 <p><b>反応がなければ</b>（判断に迷う場合、分からない場合も）、大きな声で「<b>誰か来て下さい</b>」と助けを求めます。</p> <p>協力者が来たら、「<b>あなた 119番へ通報して下さい</b>」「<b>あなた AEDを持ってきて下さい</b>」と具体的に依頼します。</p>
<p>④ 呼吸の確認</p>	 <p>傷病者のそばに座り、<b>10秒以内</b>で傷病者の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判断します。</p> <p>心停止かどうかの判断に自信が持てない場合も、<b>心停止でなかった場合の危害を恐れず</b>にただちに胸骨圧迫を開始します。</p>
<p>⑤ 胸骨圧迫</p>	 <p>傷病者に普段どおりの呼吸がない（判断に迷う場合、分からない場合も）と判断したら、ただちに胸骨圧迫を開始します。</p> <p>胸の真ん中を重ねた両手で「<b>強く、速く、絶え間なく</b>」圧迫します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 傷病者の胸が約 <b>5 cm</b>沈み込むように強く</li> <li>★ 1分間に <b>100～120回</b>の速いテンポで</li> <li>★ <b>30回連続</b>して絶え間なく圧迫</li> </ul> <p>○ 小児に対しては、<b>両手または片手で、胸の厚さの約 1/3</b>沈み込む程度に圧迫</p> <p>○ 1分間に <b>100～120回</b>の速いテンポで</p> <p>○ <b>30回連続</b>して絶え間なく圧迫</p>
<p>⑥ 気道確保</p>	 <p>片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の<b>2本</b>をあご先に当てて、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げます。</p>
<p>⑦ 人工呼吸</p>	 <p><b>人工呼吸の技術と意思がある場合は、人工呼吸を行います。</b></p> <p>気道確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で、傷病者の鼻をつまみます。息を<b>1秒</b>かけて<b>2回</b>、傷病者の胸が<b>軽く膨らむ程度</b>吹き込みます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 胸が膨らまない場合でも<b>2回</b>まで</li> <li>○ 人工呼吸に<b>自信がなかったり</b>、行うことが<b>ためられる場合は、胸骨圧迫のみ</b>を続けます。</li> </ul>
<p>⑧ 心肺蘇生の継続</p>	 <p><b>人工呼吸ができる場合は、胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ（30：2のサイクル）</b>を、救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 救助者が<b>2人以上</b>いる場合は、<b>1～2分間程度</b>を目安に<b>胸骨圧迫を交代し、絶え間なく続ける</b>ことが大切です。</li> <li>○ <b>小児の場合、人工呼吸を組み合わせた心肺蘇生</b>を行うことが望ましい。</li> </ul>