

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、まず周囲の状況が安全かどうかを確認します。</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、それぞれに応じて安全を確保しましょう。</p>
<p>② 反応の確認</p>	 <p>傷病者の耳元で「大丈夫ですか」または「もしもし」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>反応がなければ（判断に迷う場合、分からない場合も）、大きな声で「誰か来て下さい」と助けを求めます。</p> <p>協力者が来たら、「あなた 119番へ通報して下さい」「あなた AEDを持ってきて下さい」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、10秒以内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、心停止でなかった場合の危害を恐れず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「強く、速く、絶え間なく」圧迫します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 傷病者の胸が約 5 cm沈み込むように強く ★ 1分間に 100～120回の速いテンポで ★ 30回連続して絶え間なく圧迫 <p>○小児に対しては、両手または片手で、胸の厚さの約 1/3沈み込む程度に圧迫</p> <p>○1分間に 100～120回の速いテンポで</p> <p>○30回連続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2本をあご先に当てて、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>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。</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1秒かけて2回、傷病者の胸が軽く膨らむ程度吹き込みます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○胸が膨らまない場合でも2回まで ○人工呼吸に自信がなかったり、行うことがためられる場合は、胸骨圧迫のみを続けます。
<p>⑧ 心肺蘇生の継続</p>	 <p>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）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"> ○救助者が2人以上いる場合は、1～2分間程度を目安に胸骨圧迫を交代し、絶え間なく続けることが大切です。 ○小児の場合、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。