

覚えてください。まずは、あなたの大切な人のために—



救急蘇生法



心肺蘇生法の手順

▶ 気道異物除去の手順

▶ 子どもの一次救命処置の手順

Tweet

シェアする

▶ スマホ・携帯電話に救急蘇生法を登録!
いざというときのために、心肺蘇生法を持ち歩けます。



👉 はじめに

胸骨圧迫 (心臓マッサージ) を、強く、速く、絶え間なく!!

まずは、**心肺蘇生法の講習会**を受けましょう。
医師会や日本赤十字社、消防署などで受けられます。

✓ 手順

手順1

反応が
あるか確認



大丈夫ですか?
あっ、反応がない!

❗ 何らかの「応答」や「しぐさ」がない



手順2

119番通報
と
AEDの手配

あなたは**119番通報**して、
救急車を呼んでください!



それから、あなたは**AED**を
持ってきてください!





手順3

呼吸を
確認する



胸と腹部の動きをみて、
普段通りの息が
あるかないかを見る



! 正常な呼吸がない場合は…



手順4

ただちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行う
強く！速く！絶え間なく！

呼吸がない・異常な呼吸（しゃくりあげるような不規則な呼吸）がある時は…

ただちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）



強く

胸が、少なくとも5センチメートル沈むように



小児・乳児は、胸の厚さの約1/3

速く

1分間あたり、100～120回のテンポで

絶え間なく

中断は、最少に

…人工呼吸ができる場合は…



① まずは気道を確保する

片手で傷病者の額を押さえながら、もう一方の手の指先をあごの先端に当てて持ち上げます

② 交互に繰り返す

胸骨圧迫（心臓マッサージ）を30回

1分間あたり、100～120回のテンポで

+

人工呼吸を2回

1回1秒かけて吹き込む

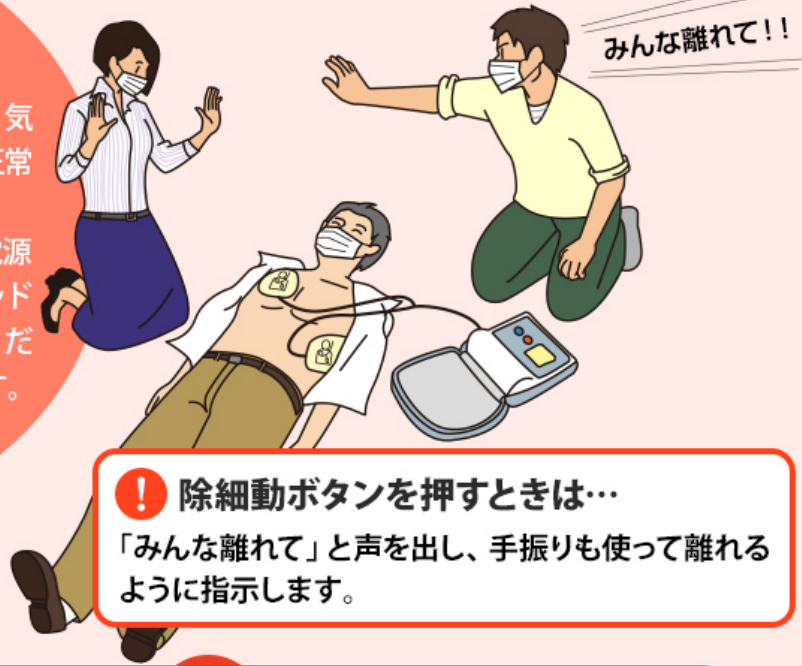


手順5

AEDが到着したら

AEDは、心停止した心臓に電気ショックを与え、心臓の拍動を正常に戻す救命器具です。

電源をいれて（ふたを開けると電源が入る機種もあります）電極パッドを装着し、音声ガイドに従ってください。どなたにも簡単に扱えます。



! 除細動ボタンを押すときは…
「みんな離れて」と声を出し、手振りも使って離れるように指示します。

電気ショック後、ただちに **手順4** 心肺蘇生 を再開します



印刷して読む



印刷用PDFのダウンロード



PDFの閲覧・プリントにはAdobe Readerが必要です。

[お問い合わせ](#) [サイトマップ](#)

 日本医師会

Copyright © Japan Medical Association All rights reserved.

