

3

心肺蘇生法

意識を失って、呼吸をしていないときは、できるだけ早く胸骨圧迫（心臓マッサージ）・人工呼吸を行うことが大切です。

1 まず反応（意識）があるかどうかを確認しましょう。

肩を軽くたたきながら大声でよびかけて、何らかの応答や目的のある動きが見られなければ「反応（意識）なし」とします。

2 大声で人を呼びましょう。

○まわりに人がいれば119番通報してもらい、AED（自動体外式除細動器）があれば持ってきてもらいましょう。
○自分ひとりしかいないときは、まず自ら119番通報してから心肺蘇生を開始してください。

心肺蘇生の手順

1 反応が無い

まず通報



2 呼吸の確認

胸と腹部の動きを見て普段どおりの呼吸がなければ心停止と判断し、すぐに胸骨圧迫を開始します。あえぐようなあごの動きだけで換気ができていないときも心停止です。

意識はなくても普段どおりの呼吸をしていれば、気道を確保し救急隊の到着を待ちます。

気道の確保には、頭部後屈あご先拳上（頭を後ろにそらし、あごを持ち上げて空気の通り道をつくる）を行います。

判断に迷う場合は心停止とし、胸骨圧迫を開始して、AEDを使用します。

3 胸骨圧迫（心臓マッサージ）＋人工呼吸

次ページで詳しく

心肺蘇生は胸骨圧迫から開始します。胸骨圧迫を30回連続で行い、人工呼吸ができれば気道確保をして口対口人工呼吸（乳幼児の場合は口対鼻口）で軽く胸が上がる程度に2回息を吹き込みます。

以後、胸骨圧迫と人工呼吸を30対2で繰り返します。

人工呼吸ができなければ胸骨圧迫のみの蘇生を継続します。

心肺蘇生は動きが出るか救急隊に引き継ぐまで絶え間なく継続します。

4 AEDがあれば、できるだけ早く使用

AEDは0歳児でも使用できます。小学生以上では成人用パッドを使用します。未就学児には小児用パッドを使用しますが、無ければ成人用パッドで行います。

心 肺 蘇 生 法

胸骨圧迫(心臓マッサージ)の方法

胸骨圧迫は強く、速く、絶え間なく！

強く：成人は約5cm、小児は胸の厚さの約1/3の深さまで。

速く：1分間に100～120回の速さで。

絶え間なく：中断を最小にする。

圧迫の部位

小児 圧迫部位は成人と同じです。
胸の真ん中（胸骨の下半分）を、手のひらの付け根で圧迫します。
（小児の体格に合わせて片手あるいは両手で圧迫）

乳幼児 胸の真ん中（乳首を結んだ線の中央から少し足側）を2本の指で圧迫します。



小児の心肺蘇生講習をぜひ定期的に受講しておきましょう。

AED（自動体外式除細動器）とは……

突然の心停止(心臓突然死)から命を救うための装置です。細動を起こした心臓に電気ショックを与え、細動を取り除き正常なリズムに戻します。細動とは心臓が突然痙攣を起こし正常なポンプとして働かなくなる状態です。

まずAEDの電源を入れてください。後は音声ガイダンスによる指示に従って操作するだけです。電気ショックが必要かどうかAEDが判断しますので、電気ショックが必要ないのにショックをかけてしまう心配もありません。特別な資格は必要なく、一般市民が安全に安心して簡単に操作することができます。