

反応を確認する



傷病者に近寄る前に周囲を見渡して安全の確認を！

もしもし  
大丈夫ですか？

傷病者の肩をやさしく叩きながら  
大声でよびかけます。

反応がなければ

反応なし

目を開ける、なんらかの返答がある、  
また、目的をもった仕草があるなど  
が認められない場合をいいます。

大声で叫んで周囲の注意を喚起する



大声で！

誰か来てください！人が倒れています。

大声で叫んでも誰も来ない場合は、119通報とAEDの手配は  
いったん傷病者の元を離れてもあなた自身が行ってください。

119通報をしてAEDを手配する



あなた、119番通報をお願いします。

具体的に依頼を！

AEDを持って来てください。

あなた一人しかいない場合は、心肺蘇生を始めるよりも  
119通報することとAEDを持ってくることを優先させます。

気道を確保する



気道確保

空気の通り道を確保します。  
頭を下げて、あごを上げる。

傷病者の顔を横から見る位置に座ります。  
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傷病者のあごの先端、  
骨のある硬い部分にあてて持ち上げます。

呼吸を確認する



見て、聴いて、感じて 約10秒間で  
普段どおりの息はありません。

あなたの顔を傷病者の口元に近づけて  
1 見て(目で胸の動きを)  
2 聞いて(耳で息の音を)  
3 感じて(頬で息を感じて)  
普段どおりの息をしているかを約10秒間で確認を。

人工呼吸を2回行う



人工呼吸をします。 約1秒間かけて2回

気道を確保したまま、口を大きく開いて傷病者の口をおおって  
密着させ、額を押さえられている方の手の親指と人差し指で傷病者  
の鼻をつまんでゆっくりと息を吹き込みます。  
息は傷病者の胸が上がるのを見てわかる程度の量を約1秒間  
かけて吹き込みます。  
吹き込んだら、いったん口を離し、傷病者の息が自然に出るの  
を待ち、もう一度、口で口をおおって息を吹き込みます。

胸が上がるの見えるまで

人工呼吸を行うさいには、できるだけ感染防護具を使うことを推奨します。  
しかし、それを持っていない場合、あるいは持ってはいいるが準備に時間  
がかかりそうな場合、口と口が直接接触することに躊躇する場合などは、  
人工呼吸を省略してすぐに胸骨圧迫に進んでください。  
(左の写真は感染防護具を顔に広げた状態です。)

胸骨圧迫を行う



胸骨圧迫を始めます。

1 2 3 4 5 . . . . . 3 0

30回

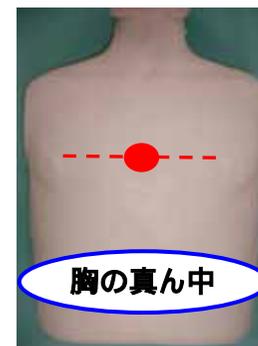
胸骨圧迫する場所は、両方の乳頭を結ぶ線の真ん中を目安に  
し、手のひらの基部をあてその手の上にもう一方の手を重ねて  
置きます。重ねた手の指を組むとよいでしょう。  
垂直に体重が加わるように両肘をまっすぐ伸ばし、肩が圧迫部  
位の真上になるような姿勢をとります。  
傷病者の胸が4~5cm沈み込む程度の圧迫をくりかえします。  
圧迫テンポは1分間に約100回です。

強く！速く！絶え間ない胸骨圧迫！



圧迫と圧迫の間(圧迫を緩めて  
いる間)は、胸が元の高さに戻  
るように十分に圧迫を解除する。

圧迫部位の位置



胸の真ん中

手の組み方



胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを続ける



30回



2回

胸骨圧迫30回  
と  
人工呼吸2回  
の組み合わせ  
を  
絶え間なく  
続けます。

救急隊が到着したときは、あわてて心肺蘇生を中止するのではなく、  
救急隊員の指示に従って心肺蘇生を引き継いでください。