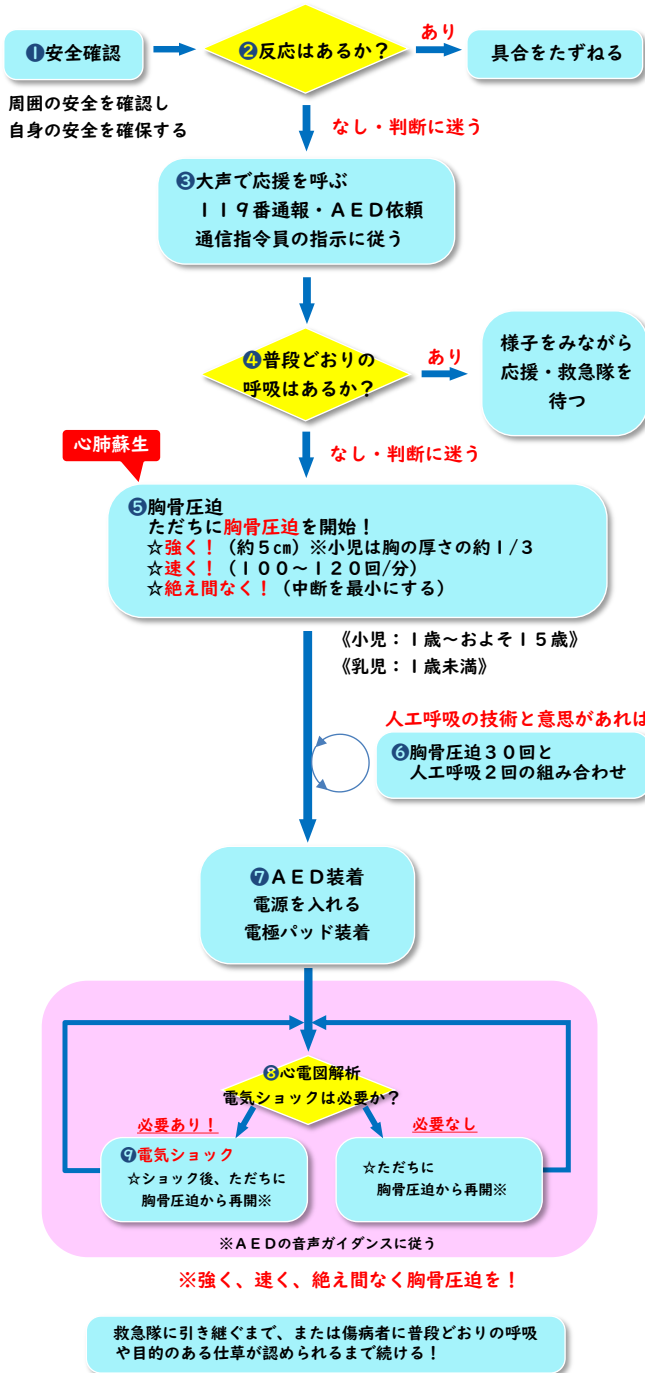


# 一般市民が行う一次救命処置の手順



# 心肺蘇生の手順

## ①安全確認

- ・周囲の安全を確認する。
- ・自身の安全を確保する。

## ②反応(意識)の確認

- ・肩を叩きながら大声で呼びかけ、反応を確認する。



## ③119番通報AED依頼

- ・近くに誰かいる場合119番通報、AEDの手配を依頼する。
- ・もし1人なら、119番通報を優先。AEDは近くの設置場所がわかれば取りに行く。
- ・119番通報を通じて通信指令員の指示に従う。

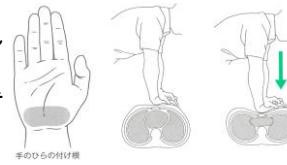
## ④呼吸をみる

- ・胸と腹が普段どおり、上下に動いているか、10秒以内で確認する。
- ・胸と腹が動いていなければ、呼吸が止まっていると判断し、胸骨圧迫を開始。  
**※わからなければ胸骨圧迫!**



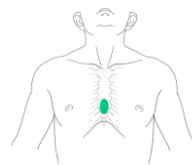
## ⑤胸骨圧迫

- ・両手を重ね、手の付け根を「胸の真ん中」におき、30回続けて圧迫する。  
《小児: 成人と同じ(体格に応じて片手で行う)》  
《乳児: 手指2本を用いる》



## 胸骨圧迫 3つのポイント

- ①胸が約5cm沈むように強く  
《小児・乳児: 胸の厚さの約1/3》
  - ②1分間に100~120回のリズムで速く
  - ③絶え間なく圧迫(中断を最小にする)
- ・圧迫解除は、胸が元の高さに戻るまで!
  - ・他に救助者がいれば1~2分ごとに交代する。



## ⑥人工呼吸

### 人工呼吸の技術と意思があれば

- ・胸骨圧迫30回のあとは人工呼吸2回。
- ・額に手をあて、指であご先を持ち上げる。(気道確保)
- ・気道確保したまま、額にあてた手をつまみ、胸の上がりを確認しながら1回約1秒かけて、2回息を吹き込む。  
**(入らなくても2回まで)**
- ・人工呼吸ができない場合は省略し、胸骨圧迫のみ続ける。
- ・胸骨圧迫中断時間を10秒以上かけない
- ・救急隊に引き継ぐか、傷病者に普段どおりの呼吸や目的のある仕草が認められるまで、胸骨圧迫:人工呼吸(30:2)を繰り返す続ける。



# AEDの使い方

## ⑦AED使用

- (1)AEDの電源を入れる。  
・ボタンを押し電源を入れ、音声ガイダンスに従う。  
※ふたを開けるだけで電源の入る機種もある。
- (2)電極パッドを貼る。  
・電極パッドを傷病者の胸にしっかりと貼り付ける。  
(貼る位置は電極パッドに絵で表示されている)



※電極パッドは、電気を効率よく流すために皮膚に密着させることが重要。

### 電極パッド装着 3つのポイント

- ①胸が濡れていれば、胸を拭いてから電極パッドを貼る。
- ②貼り葉があれば除去する。
- ③パッドの貼付位置に医療用の植え込み器具があればその場所を避けて貼る。



《未就学児は、未就学児パッド・モードを用いる。》

※未就学児用パッドや、未就学児用モードがない場合は、小学生~大人用パッドを同じように使用する。

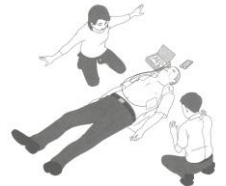


①胸が濡れている場合

③医療器具が埋め込まれている場合

## ⑧心電図解析

- ・AEDが自動的に心電図を解析するため、「体に触れないでください」などの音声ガイダンスが流れたら、心肺蘇生を中断し、傷病者に触れない。



## ⑨電気ショック

### 電気ショック(除細動)の実施

- ・電気ショックが必要であると判断され、「ショックが必要です」などの音声ガイダンスが流れたら、傷病者に誰も触れていないことを確認してから、ショックボタン(点滅ボタン)を押す。
- ・電気ショックが終わったら、ただちに胸骨圧迫を再開する。
- ・「ショックは不要です」などの音声ガイダンスがあれば、ただちに胸骨圧迫を再開する。

### 豆知識

令和3年以降、ショックボタンを有しないAEDが製造されています。(オートショックAED)  
パッド装着後、自動で解析し除細動が必要と判断すると、自動で除細動を行います。もしもの時のため、覚えておきましょう。