

心肺蘇生法の手順(ガイドライン2020)

①安全を確認する

まずは自分の安全、その場所の安全、倒れている人の安全を確認する



②反応(意識)の確認

反応があるか無いかを確認する。



③反応が無かったら、大声で助けを求め119番通報と、AED搬送を依頼する。



誰か来て下さい！
人が倒れて反応がありません。
あなたは119番通報して下さい。
あなたはAEDを持って来て下さい。

④呼吸の確認

目で胸やお腹の動きを見て、普段どおりの呼吸をしているかを10秒以内で確認する。尚、死戦期呼吸(しゃくりあげる不規則な呼吸で胸の上りがない)も呼吸していないと判断する。
迷ったら直ちに胸骨圧迫へ



⑤普段どおりの呼吸がなければ直ちに胸骨圧迫を始める。圧迫解除は胸がしっかり戻るまで。『強く、早く、絶え間なく』を意識して押す。1分間に100~120回の速いテンポで、深さは約5cm連続して絶え間なく圧迫する。



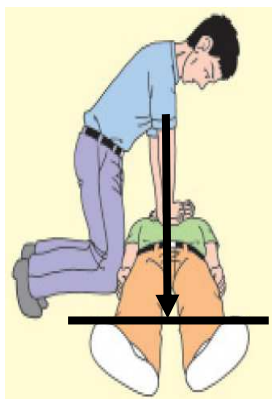
⑥30回の胸骨圧迫が終わったら、直ちに気道を確認して人工呼吸を2回行う。1回1秒かけて胸の上がりが見える程度の量を2回吹き込む。

(出来ない場合は胸骨圧迫のみ実施)

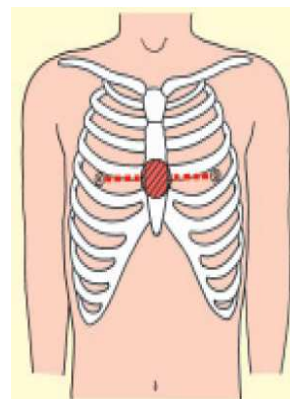


⑦胸骨圧迫(30回)と人工呼吸(2回)を救急隊員と交代するまで絶え間なく繰り返す。人工呼吸を省略した場合は胸骨圧迫のみ続ける。

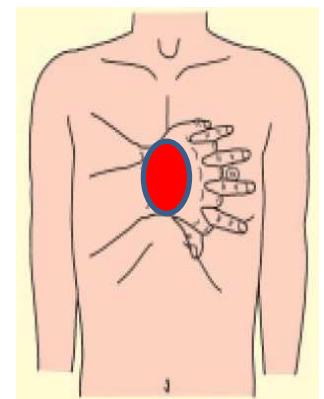
↓↓↓ 「胸骨圧迫のポイントはこちら」 ↓↓↓



胸骨圧迫の姿勢
手は垂直に押し、肘を曲げない



胸骨圧迫部位
胸の真ん中
(胸骨の下半分)



両手の置き方
手のひらの付け根を真ん中に置き、反対の手を上から重ねる

	胸骨圧迫				人工呼吸			心肺蘇生法
対象	圧迫位置の目安	圧迫法	圧迫の深さ	圧迫のテンポ	送気量	時間	回数	胸骨圧迫:人工呼吸
成人	胸の真ん中 (胸骨の下半分)	両手	約5cm	100~120 回/分	胸の上がりが 見える 程度	1秒	2回	30回:2回
小児		両手か 片手	少なくとも 胸の厚さの 1/3を目安					
乳児		指2本						