

3

心肺蘇生法

意識を失って、呼吸をしていないときは、できるだけ早く人工呼吸・胸骨圧迫（心臓マッサージ）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番通報をしてもらい、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、まず心肺蘇生を約2分間行ったあとに119番通報してください。

心肺蘇生の手順

1

反応が無い

2

気道の確保

頭部後屈あご先挙上：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。



3

呼吸の確認（見て、聞いて、感じて）

鼻先に耳を近づけて胸の動きを見ながら、呼吸音をきいて、ほっぺたで息を感じます。10秒以内に明らかな呼吸が感じなければ呼吸なし、あえぐ様なあごの動きだけで喚起ができていないときも呼吸なしと判断します。呼吸が無ければ心停止と判断します。

4

人工呼吸+胸骨圧迫（心臓マッサージ）

次ページで詳しく

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、胸骨圧迫を30回連続で行います。以後、動きが出るか救急隊に引き継ぐまで胸骨圧迫と人工呼吸を30対2で繰り返します。

5

AEDがあれば、できるだけ早く使用

AEDは1歳以上で使用できます。8歳未満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。