心肺蘇生法の手順

心肺停止状態になった場合，そばに居合わせた人は，救急車が来るまでの間，速やかに心肺蘇生措置を行う必要があります。

心肺蘇生法は，次の手順で行います。

手順１：反応があるか確認

写真１

・傷病者の耳元で「大丈夫ですか？」または「もしもし」と大声で呼びかけながら，肩を軽くたたき，反応があるかないかをみます。（写真１）

手順２（何らかの「返答」や「目的のあるしぐさ」がない）：119 番通報とＡＥＤの手配

写真２

・反応がなければ，大きな声で「誰か来て！人が倒れています！」と助けを求めます。

協力者が来たら，「あなたは119 番へ通報してください」「あなたはＡＥＤを持ってきてください」と具体的に依頼します。（写真２）

・救助者が一人の場合や，協力者が誰もいない場合には，次の手順に移る前に，まず自分で１１９番通報してください。また，すぐ近くにＡＥＤがあることが分かっている場合にはＡＥＤをとりに行ってください。

手順３：呼吸の確認

写真３

・傷病者が「普段どおりの呼吸」をしているかどうかを確認します。
・傷病者のそばに座り，１０秒以内で傷病者の胸や腹部の上り下がりを見て，普段どおりの呼吸をしているか判断します。（写真３）
・胸や腹部に動きがない場合や，約１０秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない場合は「普段通りの呼吸なし」と判断します。

手順４：普段どおりの呼吸がないと判断したら胸骨圧迫を３０回実施

写真４

・傷病者に対して，真上から肘をしっかり伸ばし，胸の真ん中を重ねた両手で「強く，速く，絶え間なく」圧迫します。（写真４）
・傷病者の胸が約5cm沈むほど強く速く圧迫を繰り返します。
・胸骨圧迫は，1 分間に１００回～１２０回の速いテンポで３０回連続して絶え間なく圧迫します。
・圧迫と圧迫の間（圧迫を緩めるとき）は，胸がしっかり戻るまで十分に力を抜きます。

手順５：気道確保をして，人工呼吸２回実施

写真５

写真６

・片手で傷病者の額を押さえながら，もう一方の手の人差し指と中指の２本をあご先（骨のある硬い部分）に当てて，頭を後ろにのけぞらせ（頭部後屈），あご先をあげます。（写真５）このとき，

指で下あごの柔らかい部分を強く圧迫しないようにします。
・このような動作によって傷病者の喉の奥を広げ、空気の通り道を確保する方法を頭部後屈あご先挙上法と呼びます。（写真５）
・気道を確保したまま，額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみ，口を大きく開けて傷病者の口を覆い，空気が漏れないようにして，息を約１秒かけて吹き込みます。傷病者の胸が持ち上がるのを確認します。いったん口を離し，同じ要領でもう一回吹き込みます。（写真６）

手順６：心肺蘇生（胸骨圧迫と人口呼吸）の継続
以降は，胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ（３０：２のサイクル）を，救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。（人工呼吸ができない場合は，胸骨圧迫のみを継続して行います。）