

# 4 応急手当



## 心肺蘇生の仕方

救急現場で近くに居合わせた方を、バイスタンダーと言います。大切な人を救うためにも救急車が到着するまでの間、バイスタンダーにできることがあります。それを知っていただき、いざという時に役立ててもらうことが目的です。

### 1 反応を確認する



両肩を叩きながら「わかりますか」等の言葉で呼び掛ける。  
目を開けるか、何らかの返答または目的のある仕草があるか調べ、なければ「反応（意識）なし」と判断する。同じことを3回行い調べる。

### 2 助けを呼ぶ (119番通報とAEDの手配)



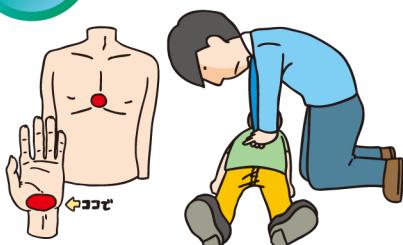
反応（意識）がなければ意識なしと判断し、直ちに助けを呼ぶ。助けが来たら意識のないことを伝えて、119番通報（救急車）を依頼する。  
AEDが近くに有る場合はAEDを持ってくるように依頼する。

### 3 呼吸の確認



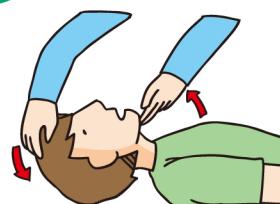
正常な呼吸（普段どおりの息）をしているか、10秒以内で確認する。

### 4 胸骨圧迫 (心臓マッサージ)



両手を重ね手のひらの付け根部分を相手の胸の真ん中に置く。肘を伸ばし、腕が相手の体と垂直になるように体を前に倒し、少なくとも5cm体が沈むまで垂直に圧迫する。  
少なくとも1分間に100回のテンポで連続30回絶え間なく圧迫する。

### 5 気道の確保



反対手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先にあて、あご先が真上を向くまで後ろにそらせる。

### 6 人工呼吸 (省略可能)



人工呼吸を2回行う。ただし、人工呼吸用の器具がない場合は行なわず、胸骨圧迫に移る。

人工呼吸は、気道確保をした状態で額に当てた手の指で相手の鼻をつまみ、口を大きく開けて相手の口を覆い、約1秒かけて相手の胸が軽く持ち上がる程度の息を吹き込む。いったん口を離し、同じ要領でもう1回息を吹き込む。

### 7 心肺蘇生法の実施 (胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ)



胸骨圧迫を30回連続して行った後に、人工呼吸を2回行う。  
この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行う、若しくは正常な呼吸に回復するまで行う。  
人工呼吸を省略する場合は、胸骨圧迫を絶え間なく行う。