

ガイドライン 2010 準拠 成人の CPR

安全確認
自分、周りの人、傷病者

反応確認
「大丈夫ですか？」

反応なし

119番通報とAED手配
他の救助者がいれば依頼する☆

呼吸確認
胸から腹の動きを注視、10秒以内

呼吸なし or 死戦期呼吸

胸骨圧迫 30回 + 人工呼吸 2回
のサイクルを開始する

- Compression 胸骨圧迫
- Airway 気道確保
- Breathing 人工呼吸

※感染防護具がない場合は胸骨圧迫のみ続ける

※AEDが届いたらすぐに電源を入れて音声指示に従う

※目的を持った動作が見られたら呼吸確認のボックスへ

反応あり

自己紹介：
「救急法の心得があります。
何かお手伝いできますか？」

ファースト エイド

呼吸あり

呼吸が止まらないか、観察を続けながら救急車を待つ

必要時、回復体位、気道確保を考慮



圧迫部位は、「胸骨の下半分」。胸の真ん中を目安に、手の平のつけ根を置く

強く速く、
しっかり戻す!

質の高いCPRのポイント

- ・圧迫の速さは少なくとも100回/分
- ・圧迫の深さは少なくとも5cm
- ・圧迫毎に力を抜き胸壁を完全に元の位置に戻す
- ・胸骨圧迫の中断は最小限に
- ・人工呼吸は胸が上がる程度（入れすぎない!）

☆他に誰も人がいなければ自分で119番通報し、近くにAEDがあるのを知っていれば、傷病者を現場に残してでも自分で取りに行く。成人（大人）の心停止の原因の大半は不整脈によるものなので、心肺蘇生を開始するよりAEDを速く使用するための努力が優先される

反応確認のポイント：両肩を叩きながら「大丈夫ですか？」と呼びかける。返事、動き、瞬きなどが見られなければ「反応なし」と判断

呼吸確認のポイント：傷病者の胸から腹をよく見て正常な呼吸の動き（上下運動）がないか、探るように眺め渡す。10秒たってもよく分からないときは「呼吸なし」と判断する（この際、気道確保は不要）

死戦期呼吸：心停止直後の数分間に見られる、間隔のあいたしゃくりあげるような「口パク」の動き。このような「普段どおりの呼吸」でないと思われる場合は、心停止の兆候と判断し、胸骨圧迫を開始する

心臓が停まっても体は動くことがある!

AEDが届いたらすぐに使う

1. 電源を入れる
2. 音声メッセージの指示に従う

- a. パッドを装着する
- b. 心リズム解析「みんな離れて！」
- c. ショックの前に、再度誰も触れていないことを確認する「みんな離れて！」
- d. ショックボタンを押す
- e. すぐに胸骨圧迫開始