

① 反応を確認する

- 傷病者の耳もとで「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確認します。
- 呼びかけなどに対して目を開けるか、なんらかの返答または目的のある仕草がなければ「応答なし」と判断します。
- 反応(意識)があれば傷病者の訴えを聞き、必要な応急手当を行います。



② 助けを呼ぶ

- 大声で助けを呼び求める。
「あなたは119番へ通報してください」
「あなたはAED(自動体外式除細動器)を持ってきてください」と要請します。
- ※一人の場合は、まず自分で119番通報を行う。



③ 呼吸の確認

- 10秒以内で胸や腹部の上がり下がりを見て「普段通りの呼吸」をしているか判断します。
 - 次のいずれかの場合には「正常な呼吸(普段どおりの息)なし」と判断します。
- ☆胸や腹部の動きがない場合。
☆約10秒確認しても呼吸の状態がよくわからない場合。
☆しゃっくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸が見られる場合。



④ 胸骨圧迫 (心臓マッサージ)

- 呼吸が無ければただちに胸骨圧迫を開始し、全身に血液を送ります。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。
- ☆胸の真ん中に、片方の手の付け根を置きます。
他方の手をその手の上に重ねます
(両手を互いに組むとより力が集中します)。
- ☆肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけます。
☆強く=成人は少なくとも胸が5~6cm沈み込むほど強く圧迫します。
(小児の場合、両手また片手で胸の厚さの約1/3が沈むほど強く圧迫)
- ☆速く=1分間に100~120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、胸が戻るまで十分に力を抜きます。



⑤ 気道の確保

- 傷病者の喉の奥を広げて空気を肺に通しやすくします(気道の確保)。
- 片手を額に当て、もう一方の手の人差指と中指の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(あご先挙上)。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。

⑤ 人工呼吸

- 気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差指で傷病者の鼻をつまみます。
 - 口を大きくあ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1回吹き込みます。
- ※うまく胸が上がらない場合でも、吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫に進みます。
- 簡易型の感染防護具や人工呼吸用マスクを持っていると役立ちます。
- 傷病者に出血や嘔吐がある場合や、人工呼吸がためらわれる場合には、人工呼吸を省略し、すぐに胸骨圧迫に進みます。



⑥ 心肺蘇生の継続

- 胸骨圧迫を30回連続して行った後に、人工呼吸を2回行います。
 - 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絶え間なく続けます。
- ※ 疲れるので、もし、救助者が二人以上いる場合は、2分間(5サイクル)程度を目安に交代して、絶え間なく続けることが大切です。

⑦ AEDの使用手順

- 心肺蘇生法を行っている途中で、AEDが届いたらすぐにAEDを使う準備を始めます。
- AEDは電源が入ると音声メッセージとランプで、あなたが実施すべきことを指示してくれますので、落ち着いてそれに従ってください。
- 指示があるまで胸骨圧迫は止めないでください。



⑧ 心電図の解析

- 電極パッドを貼り付けると「体に触れないでください」などと音声メッセージが流れ、自動的に心電図の解析が始まります。
- このとき、「みなさん、離れて！！」と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認します。

⑨ 電気ショック

- AEDが電気ショックを加える必要があると判断すると「ショックが必要です」などの音声メッセージが流れ、自動的に充電が始まります。充電には数秒かかります。
- 充電が完了すると、「ショックボタンを押してください」などの音声メッセージが出て、ショックボタンが点灯し、充電完了の連続音が出ます。
- 充電が完了したら、「ショックします。みんな離れて！！」と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。

⑩ 心肺蘇生を再開

- 電気ショックが完了した場合や「ショックは不要です」などの音声メッセージが流れた場合はただちに胸骨圧迫を再開し、胸骨圧迫30回:人工呼吸2回の組み合わせを続けます。
- AEDによる心電図の解析や電気ショックなど、やむを得ない場合を除いて、胸骨圧迫と人工呼吸をできるだけ絶え間なく続けることが大切です。

⑪ AEDの手順と 心肺蘇生法の繰り返し

- 心肺蘇生法を再開して2分(胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを5サイクルほど)経ったら、AEDは自動的に心電図の解析を再び行います。音声メッセージに従って傷病者から手を離し、周りの人も傷病者から離れます。
- 以後は、<⑧心電図の解析、⑨電気ショック、⑩心肺蘇生の再開>の手順を、約2分間おきにくりかえします。

※ 心肺蘇生法を 中止するのは

- ①救急隊から指示がある場合。
傷病者の倒れていた状況、実施した応急手当(心肺蘇生法)、AEDによる電気ショックの回数などをできるだけ伝えます。
- ②傷病者が動き出す、または正常な呼吸が出現した場合。
ただし、気道確保が必要になるかもしれないため、慎重に傷病者を観察しながら救急隊を待ちます。
この場合でも、AEDの電極パッドは、はがさず電源も入れたままにしておきます。