

もしも
あなたの目の前で
人が倒れたら・・・

心肺蘇生法の手順

中城北中城消防本部



あなたの目の前で人が倒れた。
もしくは、倒れている人を発見した。



手順①

まず、周囲の状況が安全かどうかを確認します。



手順②

声をかけたりして反応があるかを確認します。



手順③

大声で叫んで助けを求めます。



手順④

119番通報とAEDの手配をします。



POINT

具体的に依頼するのが良いでしょう。
もしも、誰も来ない場合は
まず、あなた自身が119番通報を行いましょう。

手順⑤

呼吸を確認します。



胸やお腹の動きがない！呼吸の状態がよくわからない場合は次の手順へ

手順⑥

ただちに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を30回行います。



POINT

- 強く！** 胸がしっかり沈むように
- 速く！** 1分間あたり、100～120回のテンポで
- 絶え間なく！** なるべく止めない

手順⑦

人工呼吸ができる場合は人工呼吸を2回行います。



POINT

人工呼吸のやり方に自信がない場合、口に接触することにためらいがある場合、感染症などが蔓延している場合は、胸骨圧迫(心臓マッサージ)だけを行ってください。

胸骨圧迫 30回と人工呼吸 2回を繰り返していきます。
人工呼吸がためられる場合は、胸骨圧迫だけが続けます。

胸骨圧迫



30回

人工呼吸



2回

手順⑧

A E Dが到着したらすぐに使う準備をします。



手順⑨

A E Dの電源を入れます。



POINT

電源を入れたら、流れてくる音声メッセージとランプに従って操作します。

手順⑩

電極パッドを胸に張ります。



POINT

電極パッドや袋に描かれているイラストに従って、
2枚の電極パッドを肌にしっかり貼り付けます。

手順⑪

必要があれば音声に従いショックボタンを押します。



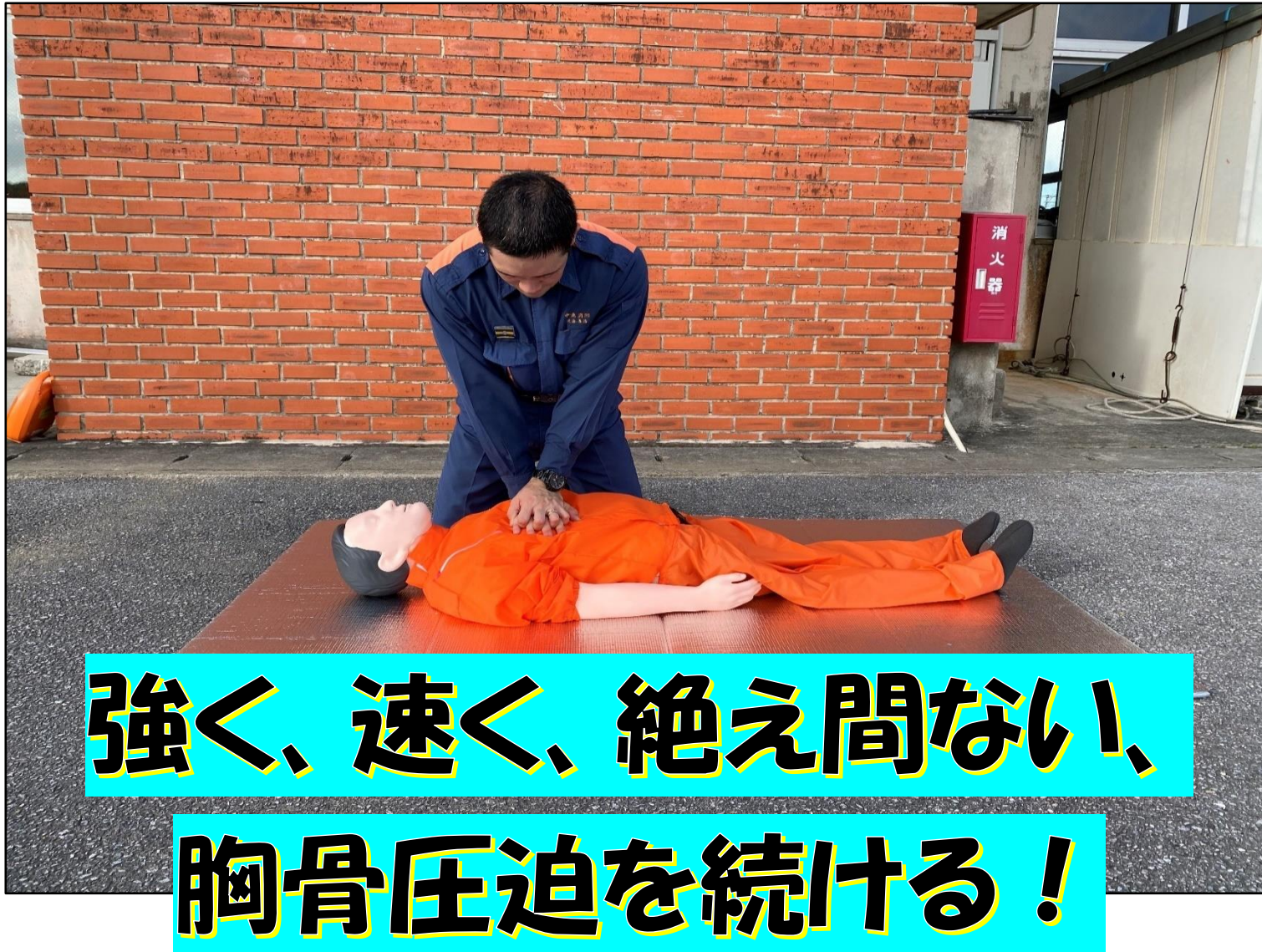
誰も触れていない
ことを確認！

POINT

- ※ 「ショックが必要です」、「ショックは必要ありません」の2パターンの音声メッセージがありますのでよく聴いてください。
- ※ ショックボタンを押すときは、誰も触れていないことを確認してください。

手順⑫

救急隊に引き継ぐまで、または、しっかりした呼吸や何らかの動きが認められるまで続けます。



強く、速く、絶え間ない、

胸骨圧迫を続ける！

手順のおさらい

目の前で人が倒れた、倒れた人を発見した。



手順 ① まず、周囲の状況が安全かどうかを確認する。

手順 ② 声をかけて反応があるかを確認する。

手順 ③ 大声で叫んで助けを求める。

手順 ④ 119番通報とAEDを手配する。

手順 ⑤ 呼吸を確認する（胸やお腹の動きを見る）。

手順 ⑥ 直ちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行う。

手順 ⑦ 人工呼吸ができる場合は、人工呼吸を行う。

手順 ⑧ AEDが到着したらすぐに使う準備をする。

手順 ⑨ AEDの電源を入れる。

手順 ⑩ 電極パッドを胸に張る。

手順 ⑪ 必要があれば音声に従ってショックボタンを押す。

手順 ⑫ 何らかの動きが認められるまで、胸骨圧迫（心臓マッサージ）を続ける。

最後に・・・

この手順は大まかなものですので、実際に体で覚えるためにも救命講習を受講しましょう。

中北消防では毎月第2日曜日（9時から12時）に救命講習会を開催しています。

詳しくはお電話にてご確認ください。

電話：098－935－4747

中城北中城消防本部

