

1. 胸骨圧迫のみの心肺蘇生（成人の場合）

倒れている人みかけたら



大きな声で肩をたたき、呼びかけましょう。



119 番へ通報、AED を手配



呼吸しているかを確認しましょう。



胸骨圧迫を開始



AED 装着

AED の使用法
は次頁を参照



救急隊員到着

呼びかけに反応するか確認しましょう。「意識があるか?」「呼吸しているのか?」を確認します。

注意) 新型コロナウイルス感染症が流行しています。確認するときは、お互いの顔が近づきすぎないようにしましょう。

「意識がない」「呼吸していない」場合は、すぐに119番へ通報してください。近くの人に助けを呼び、AEDを持ってきてもらいましょう。電話はそのまま、救急隊員の指示を仰いでください。

胸とおなか動きを観察して呼吸を確認します。呼吸が止まっていれば、心停止の状態です。すぐに胸骨圧迫を開始してください。

1分間に100~120回の速さで絶え間なく行います。成人の場合は、胸が5分沈む程度に強く押します。誰か他に変わってもらえる人がいた場合は、疲れる前に交代しましょう。

注意) 倒れている人がマスクを着用していない場合は、ハンカチと衣服で代用して鼻と口にかぶせるようにしましょう。

救急隊が到着するまで、電極パッドははがさず、電源もONのまま、胸骨圧迫を続けます。

注意) 傷病者を救急隊員に引き継いだ後は、速やかに手と顔を流水と石けんで十分に洗いましょう。傷病者の鼻と口にかぶせたハンカチなどは、直接ふれないようにして捨ててください。

2. AEDの使用方法（成人の場合）

AEDとは（自動体外式除細動器）心停止や呼吸停止の際に心臓に対して電動ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

（1）AEDの電源を入れる。その後は、音声ガイダンスに従ってください。

（2）電極パッドを直接、肌に貼る

倒れている人の衣服を取り除いて、イラストのように右前胸部と左側胸部に電極パッドを貼ります。電極パッドは、心臓をはさむ位置に貼ります。
右側：鎖骨より下、乳首より上
左側：わきの下、できるだけ後ろ



その間も胸骨圧迫は続けます！！

（3）周りを確認して、スタートボタンを押してください。

- 1) 「離れてください。心電図の解析中です」と音声メッセージが流れます。
- 2) 電気ショックが必要な場合は「ショックが必要です」と音声が流れます。
周りの人に「離れてください」と声をかけ、スタートボタンを押します。

（4）電気ショックの後は、すぐに胸骨圧迫を再開します。

救急隊が到着するまで、電極パッドは貼ったままにして、電源も切らないでください。

※AEDが「電気ショックは不要です」といった場合は、「心臓が動いている。回復した。」ではありません。
倒れている人に反応がなかったら胸骨圧迫を続けてください。

電極パッドを貼る前にチェック！！

【電極パッドを貼るときの注意】

- ①倒れている人の体が濡れている場合は、乾いたタオルで胸を拭いてから電極パッドを貼ってください。
- ②貼り薬や湿布薬が、電極パッドを貼る場所にある場合は必ずはがしてください。
貼り薬の上から電極パッドを貼ると電気ショックの効果が減少したり、やけどを起こす可能性があります。
- ③医療器具が埋め込まれている場合
皮膚の下に心臓ペースメーカーなどが埋め込まれていると、胸に硬い「こぶ」のような出っ張りがみられます。電極パッドを貼る場所にこの「こぶ」がある場合、8 釐以上離して貼ります。

【参考資料】

厚労省 新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた市民による救急蘇生法について（指針）
日本救急医療財団心肺蘇生法委員会 救急蘇生法の指針2015（市民用）