

つないでください、命のリレー。

# 心肺蘇生法

もしあなたの目の前で人が倒れたら、どうしますか？救急車の平均到着時間は※8.6分といわれています。心停止から1分ごとに、救命率は7~10%下がります。その間に、あなたに出来ることがあります。

※総務省消防庁「平成28年度版 救急・救助の現況」より

大丈夫ですか？



## 1 意識があるか確認



## 2 大声で119番とAED※の手配

※AEDは、心停止した心臓に電気ショック(除細動)を与え、心臓の拍動を正常に戻す救命器具です。

## 3 普段通りの呼吸がなければただちに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始!



**強く**  
胸が約5cm沈むように圧迫

**速く**  
1分間に100~120回のテンポ

**絶え間なく**  
中断は最小限に

! 心停止(呼吸が止まっている)か自信がもてない場合は…ただちに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始しましょう。

## 4 人工呼吸ができる場合は、気道を確保して人工呼吸を行う

! 人工呼吸ができなかったり、ためられる場合は…胸骨圧迫(心臓マッサージ)だけを続けてください。



### ① 気道の確保



### ② 胸骨圧迫(心臓マッサージ)30回に人工呼吸2回の割合で

## 5 AEDが到着

電源を入れて(ふたを開けると電源が入る機種もあります)電極パッドを装着し、音声ガイドに従ってください。どなたにも簡単に扱えます。

! 除細動ボタンを押すときは…「みんな離れて」と声を出し、手振りも使って離れるように指示します。

AEDのメンテナンスを日頃から行いましょう!  
AEDの電極パッドやバッテリー等には期限があります。



電気ショック後ただちに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を再開します。心肺蘇生とAEDの手順を繰り返し続けてください。



## 6



スマートフォンで。パソコンで。  
「心肺蘇生法の手順」をチェックしましょう。

検索 救急蘇生法

検索



携帯電話をご利用の方はこちら  
<http://www.med.or.jp/mobile/99>



9月9日は救急の日、9月3日~9日は救急医療週間

お問い合わせは、地域医師会、日本赤十字社、消防署まで。

JMA 日本医師会  
<http://www.med.or.jp/>