

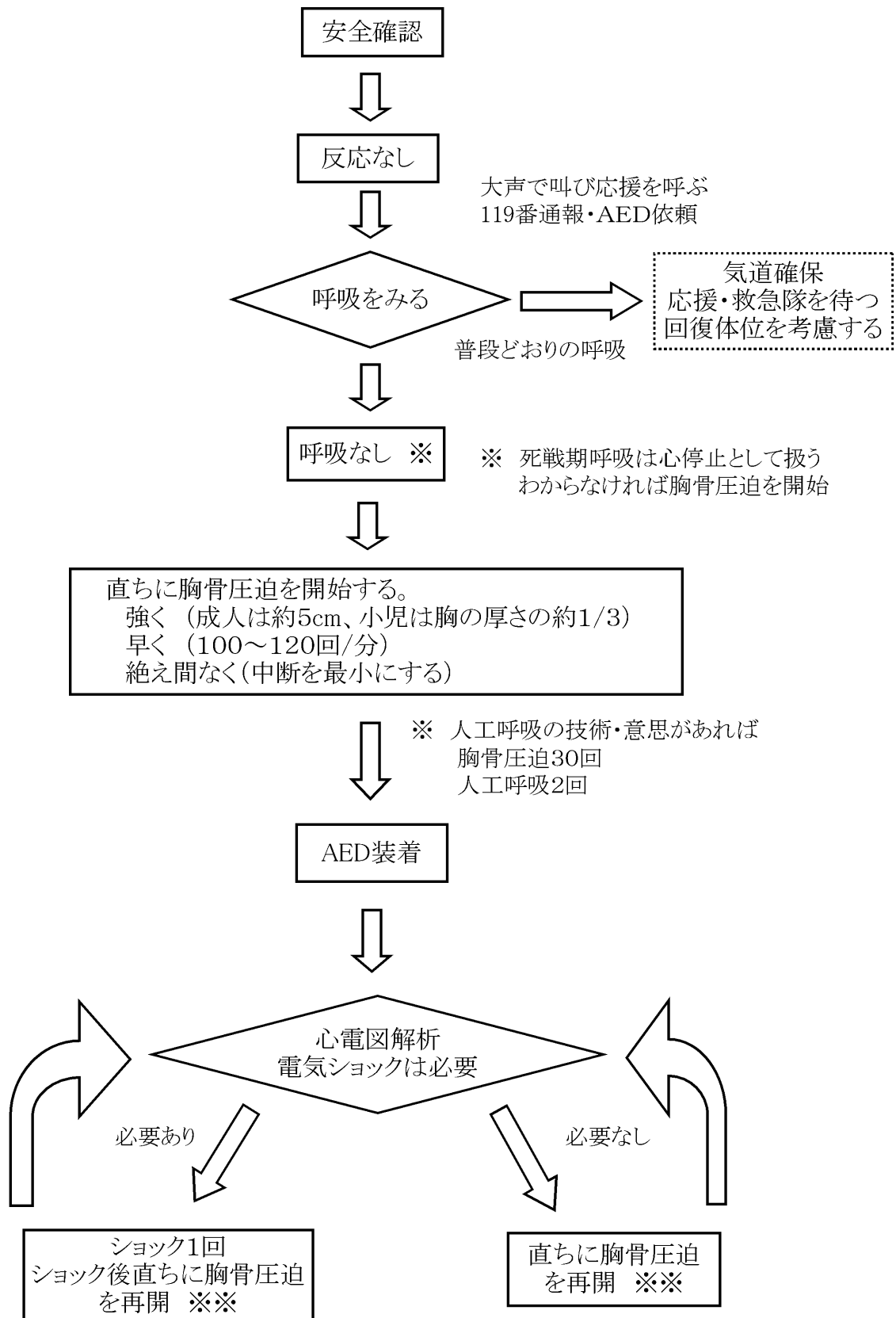
## 主に市民が行う一次救命処置

大項目	手技	成人	小児	乳児
発見・通報	発見時の対応手順	<ul style="list-style-type: none"> <li>・周囲の安全を確認する。</li> <li>・肩をやさしくたたきながら、大声で呼びかけて、何らかの応答や目的のある仕草がなければ「反応なし」とみなす。</li> </ul>		
	通報等	救助者二人以上の場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>・反応がない場合や、反応の有無に自信が持てない場合は心停止の可能性がある。その場で、大声で叫んで応援を呼ぶ。</li> <li>・誰かが来たら、その人に119番通報とAEDの手配（近くにある場合）を依頼する。</li> </ul>	
		救助者一人の場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で119番通報を行い、すぐ近くにAEDがあれば取りに行く。</li> </ul>	
		口頭指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・119番通報をすると、通信指令員から行うべきことの指導を受けることもできる。</li> </ul>	
心肺蘇生法	呼吸の確認と心停止の判断	<ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸は胸と腹部の動きを見て「普段どおりの呼吸か」を10秒以内で確認する。</li> <li>・呼吸がないか、普段どおりでない（死戦期呼吸：しゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸）場合は、心停止と判断する。また、「普段どおりの呼吸か」どうかわからない場合も、胸骨圧迫を開始する。</li> <li>・反応はないが、普段どおりの呼吸がある場合は、様子をみながら応援や救急隊の到着を待つ。普段どおりの呼吸が認められなくなったら、胸骨圧迫を開始する。</li> </ul>		
	心肺蘇生の開始手順	<ul style="list-style-type: none"> <li>・普段どおりの呼吸がない場合、あるいは判断に自信が持てない場合は心停止とみなし、心停止でなかった場合の危害を恐れることなく胸骨圧迫から開始する。</li> </ul>		
	胸骨圧迫	位置	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胸骨圧迫の位置は胸骨の下半分とし、目安は胸の真ん中（左右の真ん中で、かつ、上下の真ん中）である。（必ずしも衣服を脱がせて確認する必要はない。）</li> </ul>	
方法		<ul style="list-style-type: none"> <li>・腕2本：一方の手のひらの基部をあて、その手の上にもう一方の手を重ねて、指を組む。両肘をま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腕2本：一方の手のひらの基部をあて、その手の上にもう一方の手を重ねて、指を組む。両肘をま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手指2本を用いる。</li> </ul>

		すぐ伸ばし真上から垂直に圧迫する。	っすぐ伸ばし真上から垂直に圧迫する。体格に応じて片手で行う。	
	深さ	・約 <b>5cm</b> 沈むまでしっかり圧迫する。	・胸の厚さの約 <b>1/3</b> までしっかり圧迫する。	・胸の厚さの約 <b>1/3</b> までしっかり圧迫する。
	テンポ	・圧迫のテンポは <b>100～120</b> 回/分		
	絶え間ない胸骨圧迫	・胸骨圧迫の中断時間は最小にすべきである。 (人工呼吸、電気ショック、胸骨圧迫の交代など)		
	救助者の交代	・交代可能な場合には、疲労により胸骨圧迫の質が低下しないように、 <b>1～2</b> 分間を目安に交代することが望ましいが、交代による中断時間をできるだけ短くする。		
	気道確保と人工呼吸	<ul style="list-style-type: none"> <li>・救助者が人工呼吸の訓練を受けており、それを行う技術と意思がある場合は、胸骨圧迫と人工呼吸を <b>30：2</b>の比で行う。特に、小児の心停止では、人工呼吸を組み合わせた心肺蘇生を行うことが望ましい。</li> <li>・人工呼吸を行う際には、外傷の有無に関わらず、気道確保を頭部後屈あご先挙上法で行う。</li> <li>・吹き込みは約 <b>1</b>秒かけて行い、胸の上がりを確認できる程度とする。胸の上がりわからなくても吹き込みは <b>2</b>回まで行う。また、手元に感染防護具があれば使用する。</li> </ul>		
	使用のタイミング	・ <b>AED</b> が到着したら、速やかに電源を入れる。		
	<b>AED</b> 電極パッドの貼り付け	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>AED</b>の電極パッドは、電極パッドや袋に描かれたイラストに従って、胸の右上（鎖骨の下で胸骨の右）と胸の左下側（脇の下 <b>5～8cm</b> 乳頭の斜め下）に貼り付ける。この間も胸骨圧迫は続ける。</li> <li>・電極パッドを貼る場所に医療用の植え込み器具がある場合には、パッドを離して貼る。</li> <li>・貼り薬（ニトログリセリン、ニコチン、鎮痛剤、ホルモン剤、降圧剤など）や湿布薬が電極パッドを貼り付ける位置にある場合は、それを剥がして電極パッドを貼り付ける。傷病者の胸が濡れている場合には、乾いた布やタオルで拭き取ってから、電極パッドを貼り付ける。</li> <li>・小児用パッドを小学生以上に使用しない。</li> </ul>		
	電気ショックと心肺蘇	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>AED</b>による心電図解析が開始されたら、傷病者に触れないようにする。<b>AED</b>の音声メッセージに従って電気ショックを行う。電気ショック後</li> </ul>		

	生の再開	<p>は直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・AED音声メッセージが「ショックは不要です。」の場合は、ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。</li> <li>・AEDは2分おきに自動的に心電図解析を行うので、音声メッセージに従う。その後も同様に心肺蘇生とAEDの手順を繰り返す。</li> </ul>
	小児への電気ショックの実施	<p>・未就学児（およそ6歳まで）に対しては、小児用パッドを用いる。小児用パッドがないなどやむを得ない場合、成人用パッドで代用する。</p> <p>・乳児に対しては、小児用パッドを用いるべきである。小児用パッドがないなどやむを得ない場合、成人用パッドで代用する。</p>
	心肺蘇生の継続	<ul style="list-style-type: none"> <li>・救急隊などに引き継ぐまで、または傷病者に普段どおりの呼吸や目的のある仕草が認められるまで続ける。</li> <li>・AEDを装着している場合は電源を切らず、パッドは貼付したままにする。</li> </ul>
気道異物除去	気道異物除去	<ul style="list-style-type: none"> <li>・強い咳ができる場合には、咳をさせて異物の排出を促す。</li> <li>・窒息と判断すれば、直ちに119番通報を誰かに依頼した後に、腹部突き上げや背部叩打を試みる。</li> <li>・異物が取れるか反応がなくなるまで、2つの方法を数度ずつ繰り返して続ける。</li> <li>・明らかに妊娠していると思われる女性や高度な肥満者に腹部突き上げは行わず、背部叩打のみ行う。</li> </ul>
	反応がある場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気道異物による窒息と判断した場合は、直ちに119番通報（緊急通報）を誰かに依頼した後に、頭部を下げて、背部叩打や胸部突き上げを実施する。</li> <li>・腹部突き上げは行わない。</li> <li>・異物が取れるか反応がなくなるまで、2つの方法を数度ずつ繰り返して続ける</li> </ul>
	反応がない場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>・傷病者がぐったりして反応がなくなった場合は、心停止に対する心肺蘇生を開始する。まだ119番通報されていない場合は、直ちに119番通報し、近くにAEDがあれば、持ってくるように頼む。</li> <li>・心肺蘇生を行っている途中で異物が見えた場合は、それを取り除くが、見えない場合には、やみくもに口の中に指をいれて探らない。また、異物を探すために胸骨圧迫を長く中断しない。</li> </ul>

# 住民が行う応急手当の手順



大声で叫び応援を呼ぶ  
119番通報・AED依頼

気道確保  
応援・救急隊を待つ  
回復体位を考慮する

普段どおりの呼吸

呼吸なし ※

※ 死戦期呼吸は心停止として扱う  
わからなければ胸骨圧迫を開始

直ちに胸骨圧迫を開始する。  
強く (成人は約5cm、小児は胸の厚さの約1/3)  
早く (100~120回/分)  
絶え間なく(中断を最小にする)

※ 人工呼吸の技術・意思があれば  
胸骨圧迫30回  
人工呼吸2回

AED装着

心電図解析  
電気ショックは必要

必要あり

必要なし

ショック1回  
ショック後直ちに胸骨圧迫  
を再開 ※※

直ちに胸骨圧迫  
を再開 ※※

※※ 強く、速く、絶え間ない胸骨圧迫を！！

救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に呼吸  
や目的のある仕草が認められるまで続ける。