

【救命処置の詳細】 倒れた人を見つけたら

1 周囲の安全確認

- ・誰かが倒れているところを見つけたら、近寄る前に周囲の安全を確認します。
- ・道路上や、室内に煙が立ち込めていたら、その状況にあわせて安全の確保をするようにします。

2 倒れている人の反応を確認

- ・耳もとで「大丈夫ですか？」と声をかけながら、肩をたたいて反応を確認します。

3 119番通報と協力者への依頼

- ・反応がなければ、大声で誰か助けを呼びます。
- ・協力者が駆けつけたら、119番通報とAEDを持ってきてもらいます。
- ・誰もいない場合は、まず自分で119番通報をします。
- ・119番通報すると通信指令員が、あなたの行うべき応急手当を教えてください。

4 呼吸の確認

- ・倒れている人が「普段どおりの呼吸」をしているかどうかを確認します。
- ・倒れている人のそばに座り、10秒以内でその人の胸やおなかの上がり下がりを見て「普段どおりの呼吸」をしているかどうか判断します。
- ・反応はないが「普段どおりの呼吸」をしている場合は、様子を見ながら救急隊の到着を待ちます。
- ・判断に迷う場合や、しゃくりあげるような途切れ途切れにおきる呼吸の場合には、呼吸なし、心停止と判断します。

5 胸骨圧迫

- ・「普段どおりの呼吸」がない場合、あるいは判断に迷う場合には、心停止と判断して直ちに胸骨圧迫を開始します。胸骨圧迫によって全身に血液を送ります。
- ・胸の真ん中を目安に胸骨の下半分を、重ねた両手で「強く、速く、絶え間なく」圧迫します。
- ・肘をまっすぐに伸ばして、手の付け根に垂直に体重をかけて、胸が約5センチ沈み込むように押します。
- ・1分間に100～120回の速さで30回連続して押し続けます。

6 人工呼吸

- ・30回の胸骨圧迫が終わったら、直ちに気道確保をして人工呼吸2回を行います。
- ・気道確保は、倒れている人の額を片手で押さえながら、もう一方の手の指先であご先を持ち上げて、頭部を優しく後ろに反らせます。
- ・気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で倒れている人の鼻をつまみ、口を覆って息を約1秒かけて吹き込みます。いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます。吹き込む量は、その人の胸が上がる程度です。
- ・息の吹き込みは失敗しても2回までです。

7 心肺蘇生法（胸骨圧迫と人工呼吸）の継続

- ・胸骨圧迫を30回連続して行った後に、と人工呼吸2回を行います。
- ・この胸骨圧迫と人工呼吸の組合せ（30：2のサイクル）を、救急隊員と交代するまで絶え間なく続けます。
- ・もし救助者が2人以上いて、交代可能な場合には、疲労によって胸骨圧迫の質が低下ないように、1～2分間程度を目安に交代してください。