

成人の心肺蘇生法(16歳～)

①反応を確認する



大丈夫ですか？
何らかの応答やしぐさがない！！

②助けを呼ぶ(119とAED)

ポイント！
★協力者がいなければ
まず119番通報を行う。



③呼吸を確認する

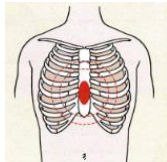


胸と腹部の動きをみて、
普段通りの息があるかないかを見る

ポイント！

【死戦期呼吸】(普段どおりではない呼吸)
・死戦期呼吸とは、ただ下顎を動かしたり、
口をただバクバクするような呼吸の状態です。
このような場合は「普段どおりの呼吸」でない
と判断し、速やかに胸骨圧迫を開始します。

④胸骨圧迫を行う



強く！ 胸が少なくとも5cm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！！ 中断は最小限に

⑤人工呼吸 ※省略可

頭部後屈あご先拳上法



ポイント！

【頭部後屈あご先拳上法】
図のように片手を額に当て、も
う一方の手をあご先(固い部分)
にあて図のような形をとる。



⑥胸骨圧迫、人工呼吸を繰り返す



ポイント！

★救急隊と交代するまで実施す
る。
★協力者がいれば、約2分を目
安に交代することが望ましい。
★人工呼吸できない場合は胸
骨圧迫のみ行う。

人工呼吸(2回)
●気道確保は頭部後屈あご先拳上法。
●相手の鼻をつまみ、大きく口を開けて相手の口を
覆い吹き込む。
●吹き込みは、約1秒かけて、胸が軽く上がる程度。
●吹き込みは2回続けて行う。(10秒以上かけない)

新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた心肺蘇生法について(成人)

◎「反応の確認」「呼吸の確認」

確認や観察の際に、顔を近づけすぎないようにする。

◎「胸骨圧迫」

胸骨圧迫を開始する前に、ハンカチやタオルなどで、倒れている人の鼻と
口にかぶせる。マスクや衣類などでも代用できる。

※胸骨圧迫によるウイルス飛散防止のため

◎「人工呼吸」

人工呼吸は行わず、胸骨圧迫とAEDによる電気ショックを実施する。

※救急講習を受けて人工呼吸の技術を身につけていて、人工呼吸を行う意
思がある場合でも、行わない。

◎「心肺蘇生を実施した後」

救急隊が到着し、救急隊員に引き継いだ後は、速やかに石鹸と流水で手
と顔を十分に洗う。鼻と口にかぶせたハンカチやタオルなどは、直接触れ
ないようにして廃棄するのが望ましい。