

# 心肺蘇生の手順について

病気やケガにより、心停止もしくはこれに近い状態になった時に、胸骨圧迫や人工呼吸を行うことを

**心肺蘇生 (CardioPulmonary Resuscitation)**

↳ **CPR**

と言います。

ここでは心肺蘇生の手順についてお伝えします。



# 心肺蘇生の手順①

## 安全の確保

倒れている人を発見した場合、  
近づく前に周囲を確認して

**自分の安全を確保する。**

道路に人が倒れている場合

**自動車に注意!!**



# 心肺蘇生の手順②

## 反応(意識)の確認

肩を軽く叩きながら、耳元で呼びかける

返答がない

目的のある仕草がない  
けいれんのような動き

反応なし  
と判断!!



大丈夫  
ですか?

【注意】

新型コロナウイルス感染症が  
流行している時は、顔を近づ  
けすぎないように!

# 心肺蘇生の手順③

## 助けを呼ぶ

反応がなければ、大きな声で助けを呼ぶ

➡ 協力者が来たら、119番通報など  
**具体的に**に依頼する。

119番  
通報し  
て!!

AEDを  
持って  
きて!!



### ポイント

- ① 協力者がいない場合、自分で119番通報!
- ② 近くにAEDがある場合、は取りに行く!

# 心肺蘇生の手順④

## 呼吸の確認

10秒以内で胸や腹部の上下を見て、普段どおりの呼吸をしているか確認

- ①胸や腹部の動きがない
- ②10秒確認しても呼吸の状態が不明確
- ③しゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸

「普段どおりの呼吸なし」  
と判断!!

ポイント  
心停止直後には③のような呼吸が見られることがある。  
→死戦期呼吸といい普段どおりの呼吸ではない。

# 心肺蘇生の手順⑤

「普段どおりの呼吸なし」と判断



**速やかに「胸骨圧迫」  
開始!!**

【注意】

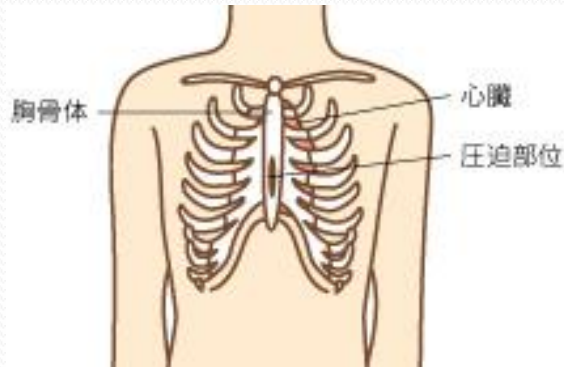
新型コロナウイルス感染症が流行している時は、ハンカチ、タオルなどを鼻、口にかぶせる。



# 心肺蘇生の手順⑥

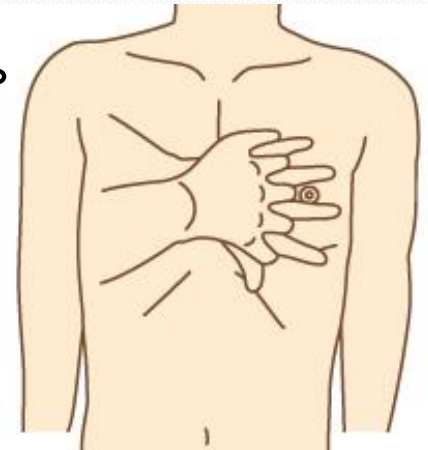
## 【胸骨圧迫の部位】

胸の真ん中に片手の付け根を置く。



## 【両手の置き方】

他方の手を重ねる。  
(指を組むことで、力が集中する。)



## 【両手の組み方と力を加える部位】

手の付け根に体重をかけ、胸が約5cm沈むくらい圧迫する。  
1分間に100～120回の速いテンポで30回連続して圧迫する。  
圧迫を緩める時は、胸がしっかり戻るまで圧迫を解除する。



## 【小児の場合】

片手で胸の厚さの約1/3が沈むほど圧迫する。



# 心肺蘇生の手順⑦

30回の胸骨圧迫終了後、気道確保し人工呼吸を行う。

## 気道確保(頭部後屈あご先拳上法)

- ①片手を額に当てる
- ②もう一方の人差し指、中指をあご先に当てる
- ③頭を後ろにのけぞらせる(頭部後屈)
- ④あご先を上げる(あご先拳上)



**【注意】新型コロナウイルス感染症が流行している場合**

- ・傷病者が成人～人工呼吸は実施せず、胸骨圧迫だけ続ける。
- ・傷病者が子供～人工呼吸の技術があり、実施する意思がある場合は人工呼吸も行う。



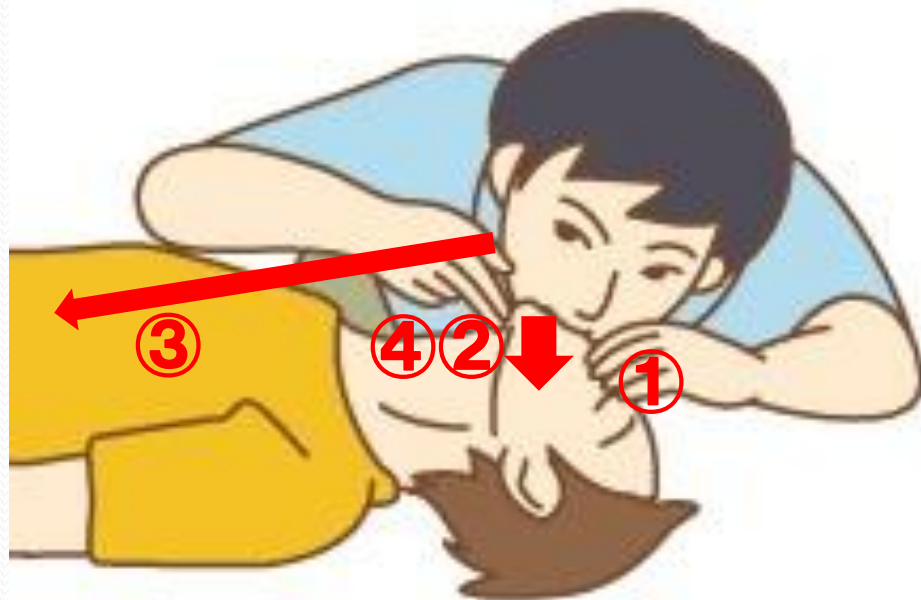
# 心肺蘇生の手順⑧

## 人工呼吸

- ①額に当てた手の親指と人差し指で鼻をつまむ
- ②実施者の口で、傷病者の口を覆い、約1秒かけて息を吹き込む
- ③傷病者の胸が持ち上がるのを確認する
- ④一度口を離し、同じ要領でもう一回吹き込む

### ポイント

胸が上がらない場合でも、吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫を行う。



# 心肺蘇生の手順⑨

## 胸骨圧迫と人工呼吸の継続

①胸骨圧迫を30回連続して行う

②人工呼吸を2回行う

繰り返す

### 【①胸骨圧迫 30回】

- 胸の真ん中(胸骨の下半分)
- 強く(胸が約5cm沈むまで)
- 速く(100~120回/分のテンポ)
- 絶え間なく(30回連続)
- 圧迫と圧迫の間は胸がしっかり戻るまで圧迫を解除



### 【②人工呼吸 2回】

- 鼻をつまみながら口対口で
- 胸が上がる程度まで
- 1回約1秒かけて
- 2回続けて息を吹きこむ
- 10秒以上かけない



【注意】新型コロナウイルス感染症が流行している時は、成人に対しては人工呼吸を行わない。子供に対しては人工呼吸の技術と実施の意思がある場合には行う。

# こんな時はどうしよう？

心肺蘇生を続けているうちに傷病者が

- うめき声を出した
- 普段どおりの呼吸を始めた
- 目的のある仕草を行った



**心肺蘇生を  
中止する**

- 反応はないが、普段どおりの呼吸をしている場合、  
頭部後屈あご先拳上法により**気道を確保**する。
- 吐瀉物による窒息の危険がある場合や、やむを得ず傷病者のそばを離れる時は、  
**回復体位**の姿勢をとらせる。



# 心肺蘇生の手順のまとめ

①安全確認

②反応を確認する

③助けを呼ぶ  
(119番通報とAEDの手配)

④呼吸を確認する

⑤胸骨圧迫 × 30回

- ・強く(成人約5cm、小児は胸の厚さの約1/3)
- ・速く(100~120回/分)
- ・絶え間なく(中断を最小に)
- ・圧迫解除は胸がしっかり戻るまで

繰り返す

⑥人工呼吸 × 2回

- ・鼻をつまみながら口対口で息を吹き込む
- ・胸が上がる程度
- ・1回約1秒、2回続けて息を吹く
- ・10秒以上かけない

呼吸なし

死戦期呼吸  
は心停止と  
して扱う

普段どおりの呼吸あり

気道確保

- ・救急隊を待つ
- ・回復体位を考慮する

傷病者がうめき声を出したり、普段どおりの呼吸や目的のある仕草を認める場合は、心肺蘇生を中止する。