

## ガイドライン 2010 準拠 成人の CPR

**安全確保**  
①自分、②周りの人、③傷病者

**反応確認**  
「大丈夫ですか？」

よくわからない (反応なし)

**119番通報とAED手配**  
他の救助者がいれば依頼する ☆

**呼吸確認**  
胸から腹の動きを注視、10秒以内

よくわからない  
(呼吸なし or 死戦期呼吸)

**胸骨圧迫 30回 + 人工呼吸 2回**  
のサイクルを開始する

Compression	胸骨圧迫
Airway	気道確保
Breathing	人工呼吸

※感染防護具がない場合は胸骨圧迫のみ続ける

※AEDが届いたらすぐに電源を入れて音声指示に従う  
※痛がるなどの目的を持った動作が見られたら呼吸確認のボックスへ

反応あり

**自己紹介：**

「救急法の心得があります。  
何かお手伝いできますか？」  
手に負えないと思ったら応援要請 / 119番

## ファーストエイド

呼吸あり

呼吸が止まらないか、観察を続けながら救急車を待つ

呼吸に懸念があれば、気道確保、回復体位を考慮



圧迫部位は、「胸骨の下半分」。胸の真ん中を目安に、手の平のつけ根を置く

息をしていれば大丈夫！

強く速く、しっかり戻す！

### 質の高いCPRのポイント

- ・ 圧迫の速さは、少なくとも 100 回 / 分
- ・ 圧迫の深さは、少なくとも 5 cm
- ・ 圧迫毎に力を抜き胸壁を完全に元の位置に戻す
- ・ 胸骨圧迫の中断は最小限に
- ・ 人工呼吸は胸が上がる程度 (入れすぎない！)

☆他に誰も人がいなければ自分で 119 番通報し、近くに AED があるのを知っていれば、傷病者を現場に残してでも自分で取りに行く。成人 (大人) の心停止の原因の大半は不整脈によるものなので、心肺蘇生を開始するより AED を速く使用するための努力が優先される

**反応確認のポイント：**両肩を叩きながら「大丈夫ですか？」と呼びかける。返事、動き、瞬き、顔をしかめる等の反応がなければ「反応なし」と判断

**呼吸確認のポイント：**(気道確保は不要) 傷病者の胸から腹をよく見て普段どおりの呼吸の動き (上下運動) がないか、探るように眺め渡す。10 秒たってもよく分からないときは「呼吸なし」と判断する

**死戦期呼吸：**心停止直後の数分間に見られる、間隔のあいたしゃくりあげるような「口パク」の動き。このような「普段どおりの呼吸」でないと思われる場合は、心停止の兆候と判断し、胸骨圧迫を開始する

心臓が停まっても体は動くことがある！

### AEDが届いたらすぐに使う

1. 電源を入れる
2. 音声メッセージの指示に従う

- a. パッドを装着する
- b. 心リズム解析「みんな離れて！」
- c. ショックの前に、再度誰も触れていないことを確認する「みんな離れて！」
- d. ショックボタンを押す
- e. 音声指示に従い、胸骨圧迫開始