

市民が行う一次救命処置の手順

① 安全確認



• 傷病者に近づく前に車の往来がないか？落下物の危険がないか？など周囲の安全を確認します。

② 反応をみる



• 軽く肩を叩きながら「大丈夫ですか？」と大声で呼びかけます。
• 呼びかけて目を開けたり、声を出したり、目的を持った動作がなければ「反応なし」です。
• けいれんは動作ではありません「反応なし」です。

③ 助けを呼ぶ



• 大声で助けを呼び周囲の人を集めます。人が集まったら「あなた119番通報して救急車を呼んでください。呼んだら戻って来てください」「あなたAEDを持ってきてください」と必ず人を指定して119番通報とAEDを依頼してください。

④ 呼吸をみる



• 胸と腹部の動き(呼吸するたびに上下運動)がないか。動きがなければ「呼吸なし」です。
• 10秒以上かけないでください。
• よくわからないときは「呼吸なし」と判断します。

⑤ 胸骨圧迫



• 手のひらの基部(手掌基部)で圧迫します。
• 圧迫する場所は「胸の真ん中」です。
• 1分間に100～120回圧迫できるテンポで連続30回行います。
• 圧迫の強さは胸が約5cm沈む程度です。
• 圧迫した後はしっかりと圧迫を解除することが大切です。

⑥ 人工呼吸



• 息を吹き込む量は胸が軽く膨らむ程度です。
• 人工呼吸1回に1秒かけて2回吹き込みます。
• 吹き込むときは気道を確保し額を押さえている指で鼻をしっかりとつまんで塞いでください。

⑦ AED装着



• AEDの指示に従いパッドに書いてある絵を見ながらパッドを装着します。
• パッドを装着するとAEDが心電図を解析しますので傷病者及びAEDに触らないようにしてください。
• AEDが電気ショック必要と判断した場合、電気ショックをするために充電をはじめます。

⑧ 電気ショック



• 充電が完了したら自分が傷病者に触っていないか？周囲にいる人が傷病者に触っていないか？を確認してショックボタンを押します。

⑨ 心肺蘇生



• 電気ショックをしたらすぐに胸骨圧迫から心肺蘇生(CPR)を開始します。
• 今後2分おきにAEDが心電図を解析します。