

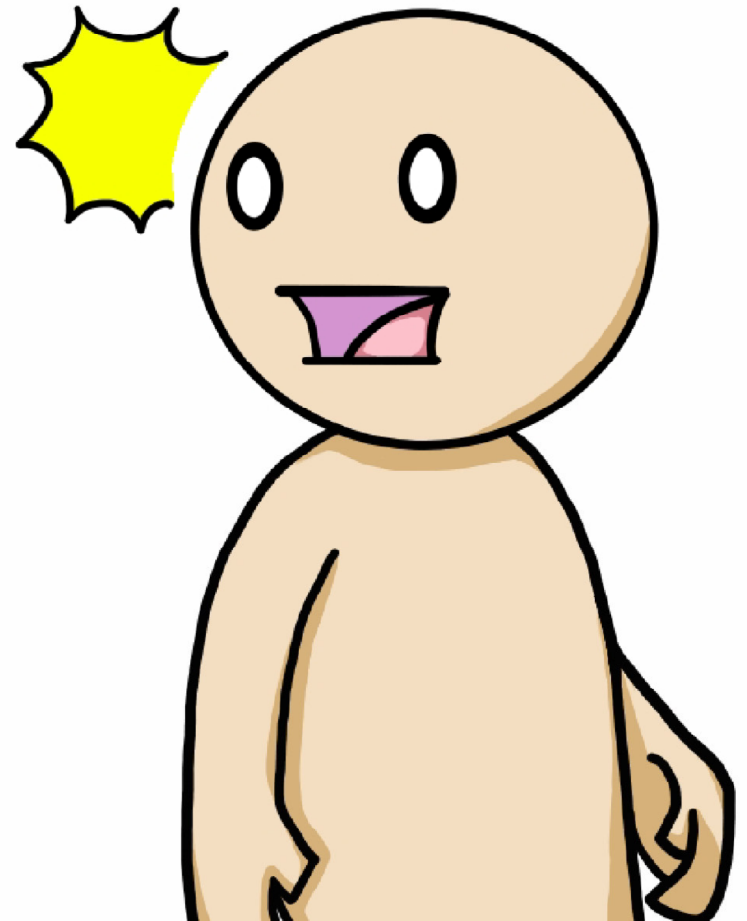
しんぱいそせいほう      てじゆん

# 心肺蘇生法の手順

はっけん

## ① 発見

たお                      ひと  
倒れている人を  
あおむ  
仰向けにしましょう。





いしき かくにん  
② 意識の確認

かた すうかい いしき  
肩のあたりを数回たたき、意識があるか

かくにん  
確認しましょう。



ばん づう ほう  
③ 119番通報

いしき つか  
意識がなければ、NET119を使って

ばん づう ほう  
119番通報をしましょう。

きのう つか じょうたい  
(GPS機能が使える状態になっているか  
かくにん づう ほう  
確認してから通報しましょう。)





こきゅう かくにん

## ④ 呼吸の確認

むね なか て お  
胸とお腹のあたりに手を置き

じょうげ うご かくにん  
上下に動いているか確認します。

こきゅう  
呼吸をしていなければ

きょうこつあっぱく しんぞう  
胸骨圧迫(心臓マッサージ)を

おこな  
行いましょう。

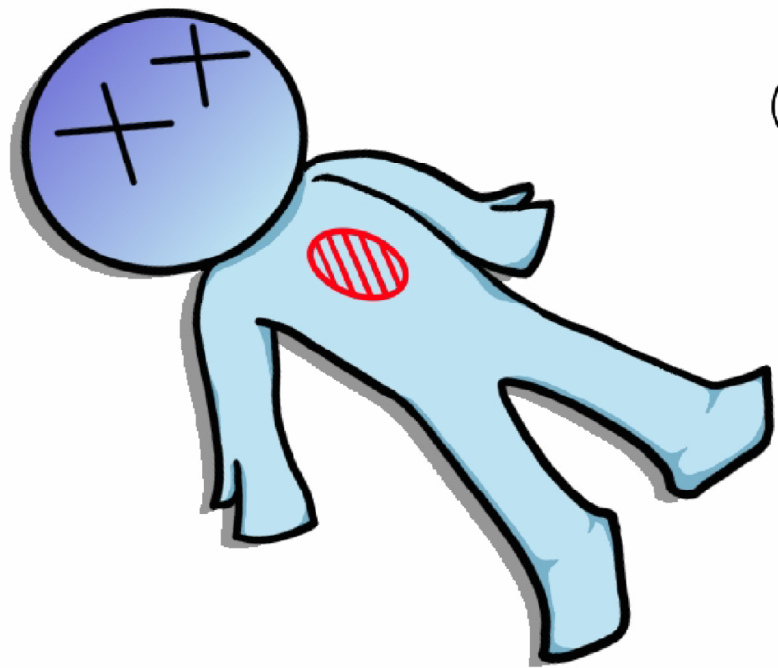
ちゅうい

### 【注意】

こきゅうかいすう ひじょう すく ばあい よう  
いつもより呼吸回数が非常に少ない場合,しゃっくりの様な

こきゅう ばあい ふだん こきゅう ちが ばあい  
呼吸をしている場合など,普段と呼吸が違う場合は

きょうこつあっぱく しんぞう おこな  
胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行ってください。



きょうこつあつぱく

ちゅういてん

## ⑤ 胸骨圧迫の注意点

しんぞう  
(心臓マッサージ)

むね お ぼしょ むね ま なか  
胸を押す場所は、胸の真ん中です。  
ちくび ちくび あいだ めやす  
(乳首と乳首の間を目安にしましょう。)

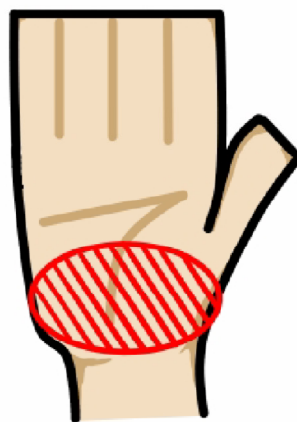


て かさ  
手を重ねて

しっかりと

ちから  
力を入れて

お  
押しましょう。

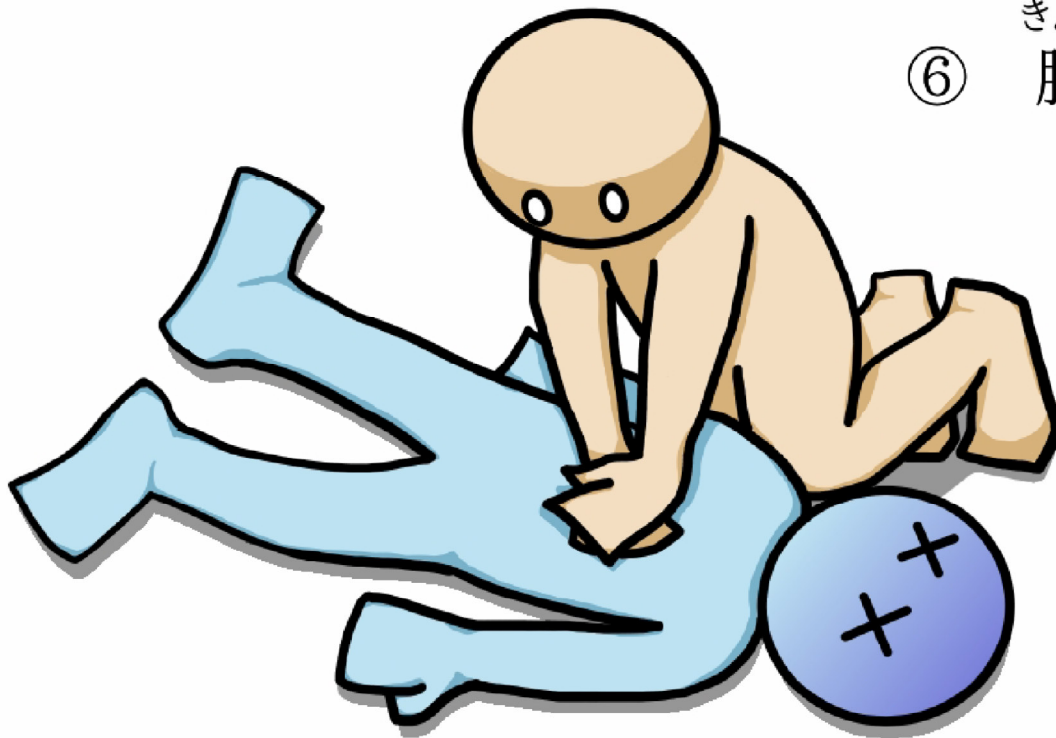


て ひら  
手の平の

ねもとぶぶん

根元部分で

むね お  
胸を押さえます。



きょうこつあっぱく しんぞう

てじゆん

## ⑥ 胸骨圧迫(心臓マッサージ)の手順

つよ はや た ま こと  
「強く、速く、絶え間なく」する事が  
じゆうよう  
重要です。

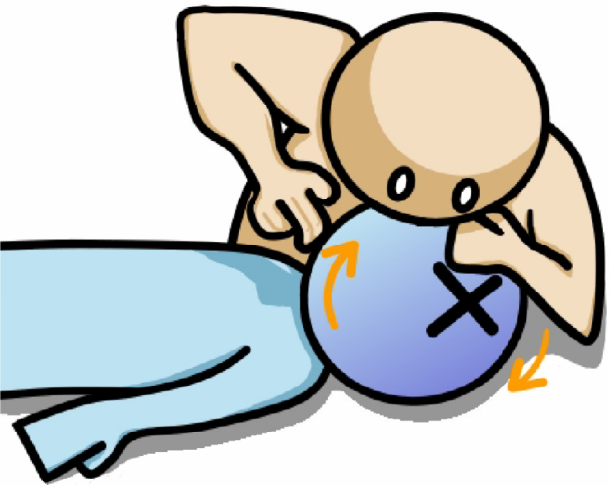
つよ むね すく しず  
【強く】 胸が少なくとも5センチ沈むように  
はや ふんかん かい  
【速く】 1分間に、100～120回のリズムです。  
た ま ちゆうだん さいしょうげんど  
【絶え間なく】 中断は、最小限度にする。

ちゆうい ひじ ま まうえ むね お  
【注意】 肘を曲げずにまっすぐ真上から胸を押さえます。

きょうこつあっぱく しんぞう  
まず胸骨圧迫(心臓マッサージ)を、

かいおこな  
30回行いましょう。

ご じんこうこきゆう かいおこな  
その後、人工呼吸を2回行います。



じんこうこきゅう てじゆん  
⑦ 人工呼吸の手順

あたまがわ て ひたい お はな  
頭側の手で額を押さえながら、鼻をつまみます。

あしがわ て せんたん うえ も あ  
足側の手であごの先端を上を持ち上げます。

くうき とお いき かい ふきこ  
(空気を通りやすくします。)息を2回吹込みます。

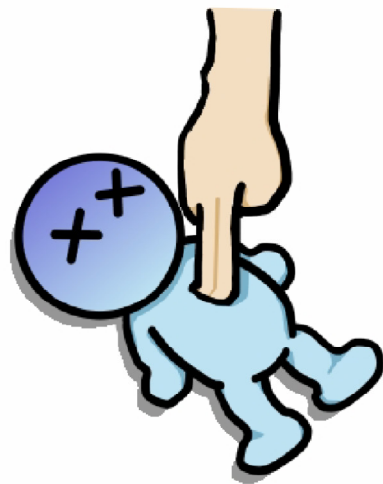
ちゆうい おうと しゅつけつ びようき かんせん かのうせい  
【注意】 嘔吐や出血があり病気の感染の可能性が

ばあい じんこうこきゅう じしん ひと  
ある場合、人工呼吸に自信がない人は、

きようこつあっぱく しんぞう おこな  
胸骨圧迫(心臓マッサージ)だけを行ってください。

きようこつあっぱく しんぞう かい じんこうこきゅう かい  
胸骨圧迫(心臓マッサージ)30回と人工呼吸2回を

きゆうきゆうたい く く かせ つづ  
救急隊が来るまで繰り返し続けてください。



⑧ 乳児と小児の胸骨圧迫(心臓マッサージ)

にゆうじ しょうに きょうこつあつぱく しんぞう

にゆうじ ばあい かたて ゆびほん きょうこつあつぱく

乳児の場合は片手の指2本で胸骨圧迫

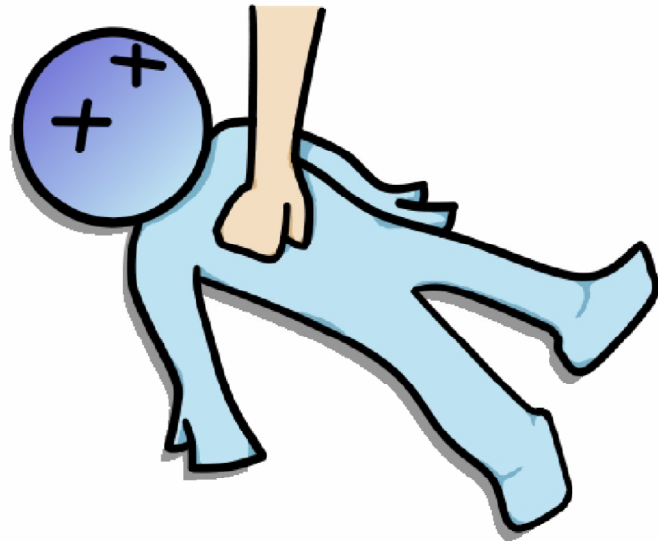
しんぞう

(心臓マッサージ)をしましょう。

ちゆうい にゆうじ しょうに むね あつ やく ぶん しず ちから  
【注意】 乳児,小児は胸の厚さ約3分の1が沈むくらいの力で

きょうこつあつぱく しんぞう

胸骨圧迫(心臓マッサージ)をしましょう。



しょうに さいいじょう ばあい かたうで

小児(1歳以上)の場合は片腕だけで

きょうこつあつぱく しんぞう

胸骨圧迫(心臓マッサージ)をしましょう。

きょうこつあつぱく しんぞう

胸骨圧迫(心臓マッサージ)30回

かい

じんこうこきゅう かい く かえ

人工呼吸2回を繰り返してください。