

心臓マッサージ

人工呼吸を2回行ったら（または省略すると決めた場合は）、すぐに心臓マッサージを始めください。

チェック!

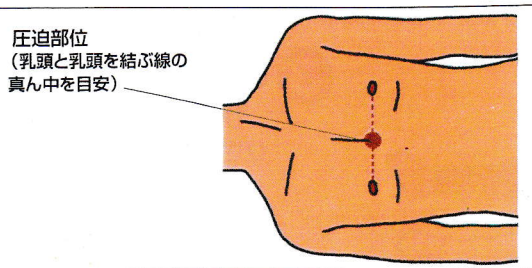
2人以上の人がいるとき

1人が心臓マッサージをしている間に、1人が119番通報する。心肺蘇生を交代で行う（1人2分が目安）など役割分担してください。

【心肺蘇生法】

心臓マッサージを30回続けたら、人工呼吸を2回行います。この組み合わせ（30：2）を、救急隊に引き継ぐまで、あるいはAEDが到着するまで絶え間なく繰り返します。ただし、傷病者がうめき声を出したり、普段どおりの息をしはじめたときには心肺蘇生を中止し、回復体位（P4）にして様子を見る。

1 圧迫部位を確認する。



2 指がろっ骨に触れないように、指を上に向ける。

3 ひじをまっすぐ伸ばして、からだを前傾させ、心臓に対して垂直に力が加わるようにする。



4 1分間に100回の割合で胸骨が4～5cm沈む程度に圧迫する。

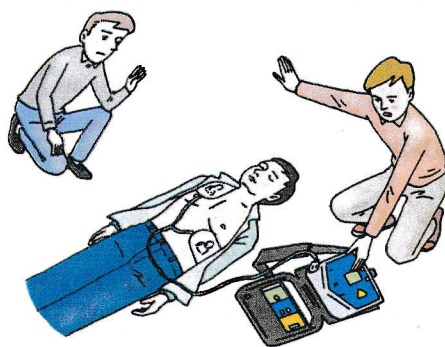
※心臓マッサージは両手で行うが、小児（1歳以上8歳未満）の場合は両手、片手どちらでも良い。乳児（1歳未満）の場合は中指と薬指の2本の指を使う。小児・乳児ともに、胸の厚さの3分の1沈む程度でおこなう。

AEDの使い方

一般市民が使用可能なAED（自動体外式除細動器）の設置が進んでいます。救急現場にAEDがある場合は、AEDを優先的に使用しましょう。

AEDとは、心停止状態にある傷病者の心室細動を電気ショックによって除去（除細動）し、心臓を正常な状態に戻す装置です。AEDは一般市民が使用できるように設計されており、コンピューターが自動的に傷病者の心電図を解析して除細動の必要性を判断したうえで、音声メッセージにより必要な処置を指示してくれます。

心停止から5分以内の除細動の実施が、心停止状態の傷病者の蘇生・社会復帰の確率を高めます。救急現場にAEDがある場合には、落ち着いてAEDを使いましょう。



1 意識の有無を確認する。

2 119番通報をし、AEDを手配する。

3 AEDが到着するまでの間、人工呼吸と心臓マッサージを行う。

4 AEDの電源を入れ、音声メッセージに従い操作する。

チェック!

消防署などで、AEDの講習会を開催しています。いざというときに自信をもって使うために積極的に参加しましょう。