



心臓マッサージ(胸骨圧迫)を、強く、速く、絶え間なく!!

まずは、**心肺蘇生法の講習会**を受けましょう。

医師会や日本赤十字社、消防署などで受けられます。

手順1

反応が
あるか確認



大丈夫ですか?
あっ、反応がない!

何らかの「応答」や「しぐさ」がない



手順2

119番通報
と
AEDの手配

あなたは119番通報して、
救急車を呼んでください!

それから、あなたはAEDを
持ってきてください!



手順3

呼吸を
確認する



胸と腹部の動きをみて、
普段通りの息が
あるかないかをみる

正常な呼吸がない場合は…

次の手順へ ➤

手順4

ただちに心臓マッサージ（胸骨圧迫）を行う
強く！速く！絶え間なく！

呼吸がないか、異常な呼吸（しゃくりあげるような不規則な呼吸）があるときは、
ただちに心臓マッサージ



心臓マッサージをする場所は
「胸の真ん中」が目安

強く

胸が、少なくとも5センチメートル沈むように
小児・乳児は、胸の厚さの約1/3

速く

1分間あたり、100～120回のテンポで

絶え間なく

中断は、最少に

人工呼吸ができる場合は…

まずは気道を確保する

片手で傷病者の額を押さえながら、
もう一方の手の指先をあごの先端に当てて持ち上げます



心臓マッサージ
（胸骨圧迫）を30回

1分間あたり、100～120回のテンポで

+

人工呼吸を
2回

1回1秒かけて吹き込む

これを交互に繰り返す



！ 人工呼吸を行うさいには、できるだけ感染防護具をお使いください。
感染防護具を持っていない場合、持ってはいるが準備に時間がかかりそうな場合、口と口が直接接触することに躊躇がある場合などは、人工呼吸を省略して心臓マッサージ（胸骨圧迫）に進んでください。
※窒息、溺水、小児の心停止などの場合は、人工呼吸を組み合わせることが望ましいとされています。

次の手順へ ➤

手順5

AEDが
到着したら

AEDは、心停止した心臓に電気ショックを与え、心臓の拍動を正常に戻す救命器具です。

電源をいれて（ふたを開けると電源が入る機種もあります）電極パッドを装着し、音声ガイドに従ってください。どなたにも簡単に扱えます。



みんな離れて!

！ 除細動ボタンを押すときは、「みんな離れて」と声を出し、手振りも使って離れるように指示します。

電気ショック後、ただちに **手順4** 心肺蘇生 を再開します

✉ お問い合わせ

日本医師会地域医療第一課

chiiki_1@po.med.or.jp

誠に恐れ入りますが、万が一電子メールでの返信ができなかった場合に備え、お問い合わせの際はお名前やご連絡先を明記していただきますようお願いいたします。

いただいた個人情報は、お問い合わせへの返信以外には使用いたしません。