

# あなたの勇気で助かる命があります 心肺蘇生法

もしあなたの目の前で  
人が倒れたら、どうしますか？  
救急車の平均到着時間は10.3分\*といわれています。心停止から1分ごとに、救命率は7~10%下がります。その間に、あなたに出来ることがあります。 \*令和5年版 救急要救の統計より

呼吸がないか判断に迷う時は……

ただちに  
**胸骨圧迫**  
(心臓マッサージ)  
を開始！

**強く**  
胸が5cm  
沈むように  
圧迫

**早く**  
1分間に  
100~120回  
のテンポ

**絶え間なく**  
中断は  
最小限に

救急車を  
呼んでください！  
AEDを持ってきて  
ください！

**119番通報と  
AEDの手配**

大丈夫ですか！

**AEDで除細動**  
(電気ショック)

AEDが到着したら電源を入れて  
(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、音声ガイドに従います。

みんな離れて！

新型コロナ等の感染症流行時に心肺蘇生法を行う際のポイント

- 成人の心停止に対しては、感染症の疑いがあれば、胸骨圧迫とAEDによる電気ショックだけを実施して下さい。
- 小児の心停止に対しては、人工呼吸ができる場合は胸骨圧迫に人工呼吸を組み合わせて実施して下さい。
- 感染症の疑いなどで人工呼吸を行うことにためらいがあれば、胸骨圧迫だけを続けて下さい。

「救急蘇生法の手順」を  
チェックしましょう。

救急蘇生法



電気ショック後  
ただちに胸骨圧迫  
(心臓マッサージ)を  
再開します。

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。

電気ショックが必要な場合に、自動的に電気が流れる機種もあります。この場合も音声メッセージなどに従って患者者から離れて下さい。

**9月9日は救急の日、9月8日~14日は救急医療週間**

お問い合わせは、地域医師会、日本赤十字社、消防署まで。

 **日本医師会**  
<https://www.med.or.jp/>

# ためらわず救急車を呼んでほしい症状

**こんな症状がみられたら、ためらわずに119番に連絡してください！**  
**重大な病気やけがの可能性もあります。**

## 顔

- 顔半分が動きにくい、あるいはしびれる
- ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい、うまく話せない
- 視野がかける
- ものが突然二重に見える
- 顔色が明らかに悪い



## 頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないくらい急にふらつく

## 胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2〜3分続く
- 痛む場所が移動する

## 手足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

## 腹

- 突然の激しい腹痛
- 持続する激しい腹痛
- 吐血や下血がある



## 意識の障害

- 意識がない(返事がない) 又はおかしい(もうろうとしている)
- ぐったりしている

## けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない



## けが・やけど

- 大量の出血を伴う外傷
- 広範囲のやけど



## 吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

## 飲み込み

- 食べ物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい
- 変なものを飲み込んで、意識がない



## 事故

- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水におぼれている
- 高所から転落

**◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合**

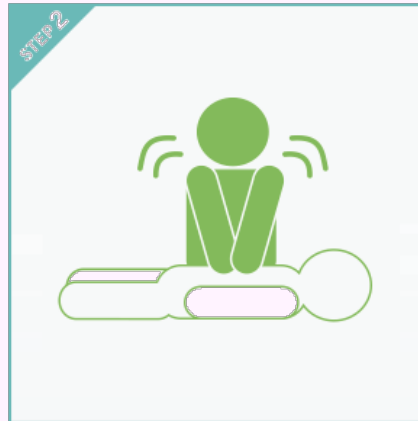
# 呼吸・心臓が停止している場合

## AEDを用いた救命処置の流れ



### 119通報とAED要請 (Call)

倒れるのを目撃したり、  
倒れている人を発見したら、  
反応を確認し、  
119番通報しAEDを要請します。



### 胸をPUSH (胸骨圧迫)

普段通りの呼吸がない場合は心停止  
です。胸骨圧迫（心臓マッサージ）を  
ただちに開始します。  
判断に迷ったときも、胸骨圧迫を実施し  
ましょう。



### AEDをPUSH (電源ボタンをPUSH, 安全を確認し、ショックボタンをPUSH)

AEDが到着したらまず電源を入れます。  
あとはAEDの指示に従い、安全を確認し  
て電気ショックボタンを押します。

## 胸骨圧迫の方法



PUSHプロジェクトHPより

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

ポイントは「強く、速く、絶え間なく」押すことです。

位置：胸骨の下半分のところ

深さ：約5cmしっかり沈むくらい

速さ：1分間に100～120回のペース

# AEDの使い方



PUSHプロジェクトHPより

心停止の多くは心室細動、いわゆる心臓のけいれんが原因です。そのけいれんを止めてくれる医療機器がAEDです。

AEDの操作はとてもカンタンです。電源を入れればあとはAEDが指示を出すので、それに従えば誰でも使えます。

指示に従ってパッドを絵の通りに倒れている人の素肌に貼ると、AEDは電気ショックが必要な状態かどうかを判断します。

その後、指示があれば周囲の安全を確認してショックボタンを押して下さい。

AEDは、必要のない場合には電気ショックを行わないようになっています。また、AEDの音声指示や絵によるサポートは、現場での心強い味方になるでしょう。AEDは命を救う手助けをしてくれる、欠かせないパートナーなのです。

<救命コーチングアプリ Liv >



<救命コーチングアプリ Liv for All >は、AED を用いた救命処置を、好きな場所で、好きな時に学べるオンライントレーニングアプリです。

出典：日本 AED 財団

※学内の AED 設置場所は[こちら](#)から確認してください。

## 関連リンク

・[日本 AED 財団](#)

# 応急手当

総務省・消防庁が HP に掲載している応急手当についての動画にリンクします

<擦り傷、切り傷>



<止血法>



<熱傷（やけど）>



<熱中症>



<けいれん>



<応急処置について、もっと知りたい方はこちら>



出典：総務省 消防庁

(2024.12.25 更新)