救命の手順

OMRON

JRC(日本版)ガイドライン 2015

1 倒れている人がいたら、反応を確認します。

「大丈夫ですか？」と大声で呼びかけても
意識がなければ応援を呼び、
119 番と AED の手配をお願いします。

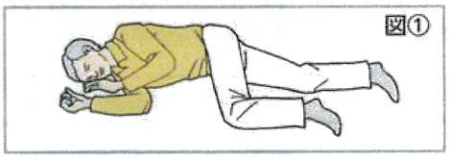


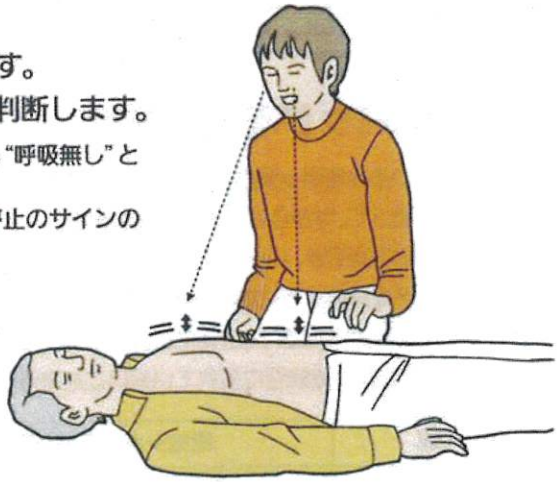
2 呼吸を確認します。

胸と腹部の動きを素早く（10 秒以内で）見ます。
普段どおりの呼吸でなければ、“呼吸無し”と判断します。

※しゃくり上げるような不規則な呼吸が見られる場合も“呼吸無し”と同じ扱いにしてください。
これは“死戦期呼吸”とか“あえぎ呼吸”と呼ばれ、心停止のサインのひとつです。

呼吸があれば、下記図①の姿勢で
横に寝かせ、救急隊を待ちます。



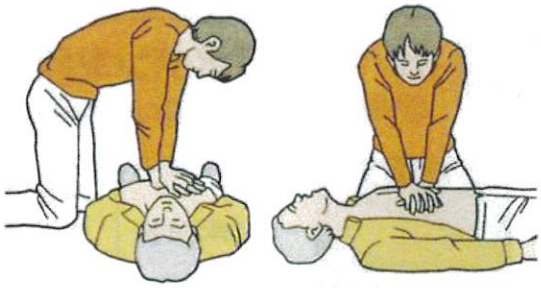


呼吸がなければ

3 胸骨圧迫を行い、血液を全身に送ります。

ひじを伸ばし、垂直に体重をかけ、成人は深さ約5cm、小児は胸の厚さの約1/3胸が沈み込むように、1分間に100～120回のテンポで強く速く胸を押します。（中断は最小にする。）
胸を完全に元の位置に戻すために、圧迫と圧迫の間に胸壁に力がかからないようにします。
（AEDが到着するまで）

AED が到着したら、
AED の音声ガイドに
従います。



人工呼吸の技術と意志がある場合のみ、胸骨圧迫30回、人工呼吸２回のサイクルの繰り返しを行います。
人工呼吸の技術と意志が無い場合は胸骨圧迫のみを行います。

AED の使い方は裏面をご覧ください