

人が倒れたときの応急手当

落ち着いて傷病者の状態を観察して、症状に適した応急手当をすることがたいせつです。大阪市では応急手当の方法などを身につけるための講習会を開催しています。

心肺蘇生の手順

評価

行動

反応をみる

反応がない

119番通報とAEDの手配

呼吸をみる（胸や腹の動きをみる）

普段どおりの息をしているか？

している

回復体位

様子を見守りながら救急隊等の到着を待つ

していない

ただちに胸骨圧迫を開始する。

（AEDを装着するまで、救急隊等に引き継ぐまで、または傷病者が動き始める、息をしはじめるまで続ける）

※人工呼吸ができる場合は30：2で胸骨圧迫に人工呼吸を加える。
※人工呼吸ができないか、ためらわれる場合は胸骨圧迫のみを行う。

AED到着

※AEDが到着した場合は、AEDの操作を優先して行う。

①電源を入れる ②電極を装着する

心電図解析 電気ショックが必要か？

必要あり

電気ショック1回実施。その後、直ちに胸骨圧迫を再開（2分間）。可能であれば人工呼吸を加える。

必要なし

直ちに胸骨圧迫を再開（2分間）。可能であれば人工呼吸を加える。

AEDの音声メッセージに従う

※救急隊等に引き継ぐまで、または傷病者が動き始める、息をしはじめるまで繰り返す。

1. 反応をみる

- 周りの安全を確認しながら傷病者に近づきます
- 呼びかける
- 軽く肩をたたいてみる

呼びかけても、肩を軽くたたいても動きや返事がないときには、反応がないと判断します。

2. 119番通報とAEDの手配

- 助けを呼び、人を集める
- 集まった人の中から119番通報やAEDを持ってくるように依頼する

3. 呼吸をみる

- 傷病者を仰向けにする
 - 傷病者の胸や腹部の動きをみる
- 呼吸の確認は、10秒以内に行ってください。普段どおりの息をしていなければ、「呼吸なし」と判断します。しゃくりあげるような途切れ途切れに起きる呼吸（死戦期呼吸）も「呼吸なし」と判断します。

4. 胸骨圧迫

【成人の場合】

① 押さえる位置
胸の真ん中（胸の左右の真ん中で、かつ上下の真ん中）

② 手の組み方
両腕で圧迫するために両手を重ねて、両肘を伸ばす。

③ 圧迫の方法
指先を傷病者の胸から離し、掌の付け根で押す。傷病者の胸を約5cm押し下げ、胸が元の高さに戻るように十分に圧迫を解除します。

④ 1分間に100回～120回のテンポで圧迫する
傷病者が動き出す、普段どおりの呼吸をはじめ、または救急隊などに引き継ぐまで続けてください。



下になる方の手の指は、胸から離す。



次のページへつづく