

心肺蘇生法

①反応の確認



反応がなければ

②助けを呼ぶ

A 1 1 9 番通報してきて!



③呼吸の確認



10秒以内で、胸やお腹に動きがあるか見ます。

④胸骨圧迫



普段通りの呼吸がなかったりわからなければ

- 胸の真ん中を30回
- 約5cm沈むくらい強く
- 100~120回/分のテンポ

⑦AED電源ON, 電極パッド装着



AEDが到着したら電源を入れます。



右胸と左わき腹にしっかり貼ります。

⑥胸骨圧迫+人工呼吸



AED到着まで胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を絶え間なく続けます。

⑤人工呼吸



2回吹き込みます。(胸が上がる程度)

ためらう場合は省略可能です。

⑧周囲の確認 (心電図の解析)

離れて下さい!



誰も触れていないことを確認したら

⑨電気ショック



ショックボタンを押します。

⑩胸骨圧迫+人工呼吸の繰り返し



電気ショック後はAEDの指示に従い、ただちに心肺蘇生法を繰り返します。

宇都宮市においても一般市民による迅速な119番通報、心肺蘇生法とAEDの使用により、心停止傷病者の救命や社会復帰につながった事例があります。

救急隊に引き継ぐか、傷病者が目を開けたり、普段通りの呼吸が出現するまで、心肺蘇生法を続けます。

宇都宮市消防局

参考：心肺蘇生法ガイドライン2020