

心肺蘇生の実習

～相互チェック表～

8.6分の間に、できること。 命をつなぐリレーに参加してください。

救急車の平均到着時間は8.6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。

一般市民の方による迅速な救急通報、迅速な救急蘇生（心肺蘇生や気道異物除去等）は、救急隊や医療機関での処置と比べて、心停止患者の救命、社会復帰に、より大きく貢献するといわれています。

自分の大切な家族、友人、そして隣人が突然倒れたとき、勇気を持って覚えていることを実施してあげてください。

あなたの勇気が、命をつなぎとめる

年 組 番．氏名



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



【チェック】

- ・呼びかけ（名前がわかれば名前も呼ぶ）のしかたと顔の位置 — ()
※耳に近づいて、観察しながら。
- ・呼びかけながらたたく位置 — ()
- ・声の大きさ — ()
- ・状況の確認 ～出血、骨折、おう吐、ふるえ など～ — ()

手順2

119番通報と
AEDの手配



【チェック】

- ・「誰か来てください」の声の大きさ — ()
- ・119番通報依頼 ～個人指定のしかた～ — ()
※ちなみに…誰、状況、場所、目標物や案内がわかっているといい
- ・AED依頼 ～個人指定のしかた～ — ()

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…

きょうこつあっぱく
胸 骨 圧 迫 (心臓マッサージ)

【チェック】

- ・顔を傷病者の鼻、口に近づけて確認 _____ ()
- ※傷病者の呼吸の音と ^{ほほ}頬 で呼気を感じながら確認
- ・胸と腹の動きで確認 _____ ()
- ・死戦期呼吸か違うかの判断 _____ ()

す
ぐ
に

死戦期呼吸（しせんきこきゅう）とは、心停止直後の傷病者に見られる、しゃくりあげるような呼吸。現場や救急室では「ギヤスピング」ということが多い

手順4ー①

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

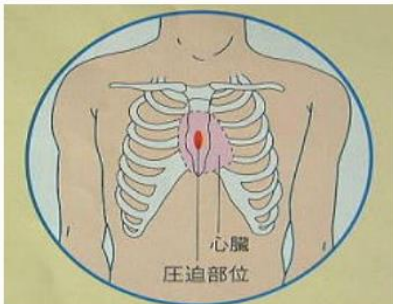


強く 胸が、少なくとも5センチメートル沈むように
小児・乳児は、胸の厚さの約1/3

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

胸骨にチェックを入れてみよう



【チェック】

- ・ ひざたて姿勢 _____ ()
- ・ 胸骨を押す位置 _____ ()
- ・ 手のひらに体重を乗せる位置 _____ ()
- ・ 手の重なり _____ ()
- ・ ひじを曲げずに、2等辺三角形のまま押す _____ ()
- ・ 真上から、体重で押す _____ ()
- ・ テンポ100～120／分 × 30回連続 _____ ()

人工呼吸

手順 4-②



【チェック】

- ・ 気道確保① かがくきょじょう 下 顎 挙 上 ()
- ・ 気道確保② ひたい 額 の押さえ方 ()
 - ※額を抑えて手の指で、鼻をつまむことができるか
- ・ 呼気の吹き込み方 ()
 - ※胸の高まりを見ているか
- ・ 呼気の量が適切で、胸が高まっている ()
 - ※空気がもれる原因の多くは、口の当て方や鼻をつまんで吹き込んでいないこと
- ・ 2 回、大きく ()

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。



！ 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



AEDは簡単3ステップ
音声ガイドに従って操作します

1 フタを開けると自動電源ON



2 電極パッドを胸に貼る



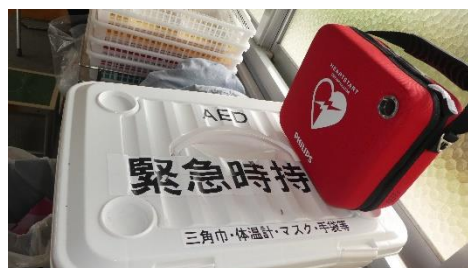
3 ボタンを押して電気ショック

【チェック】

- ・「ふた開け ➡ パッドをはる ➡ ボタンを押す」の流れで、できたか _____ ()
- ・パッドの位置は正しいか _____ ()
- ※パッドをはる前に、心臓ペースメーカーや金属のアクセサリ、体毛等の確認必要
- ・「離れてください」のコールで、手を上げてすみやかに離れたか _____ ()
- ※電気ショックは水分を通すため、周辺の「水」の状態を確認する

死に直面した人に心肺蘇生ができたか

【保健室のAED】



<西から入った所に保管>



<ふたを開けたところ>