

一次救命処置 (BLS)

きょうこつあっぽく
しんぱいそせい(シーピーアール)とエーイーディー

入門編

「人が倒れている」近づくその前に

- 周囲の安全を確認する(2次事故防止)
- 傷病者の状態を確認する(大出血の有無など)

① 意識を確認する

- 肩を叩いて、声をかける



② 協力者を求める

- 119番通報
- AEDの手配

③ 呼吸を見る

- 10秒以上かけないで、胸とお腹をみて、普段どおりの呼吸があるかを確認する

※ 死戦期呼吸を普段どおりの呼吸と間違えないようにする



④ 胸骨圧迫

- 「胸の真ん中」を垂直に押し下げる
- 圧迫の深さは「少なくとも5cm」
- 圧迫の速さは「少なくとも100回／分」
- 圧迫は「強く・速く・絶え間なく」を意識する



⑤ AED

- 電源を入れる
- 音声に従う
- 電極パッドをはる
- ショックボタンを押す



※ 人工呼吸ができる場合は、胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す
※ 人工呼吸ができない場合は、胸骨圧迫のみを継続する



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society