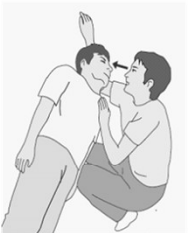


## 「人が倒れている」近づくその前に

- 周囲の安全を確認する(二次事故防止)
- 傷病者の状態を確認する(大出血の有無など)

### 1 反応(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

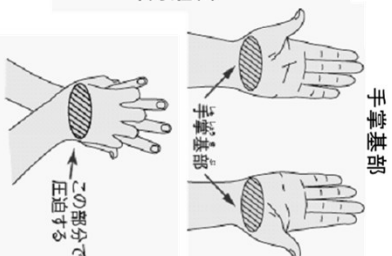
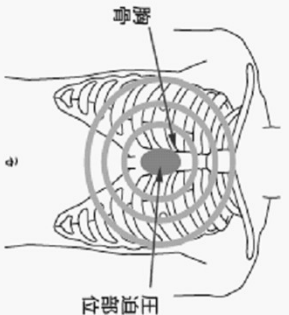
- 119番通報とAEDの手配をお願いする

### 3 呼吸を確認する

- 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

※判断に自信が持てないときは胸骨圧迫を開始する



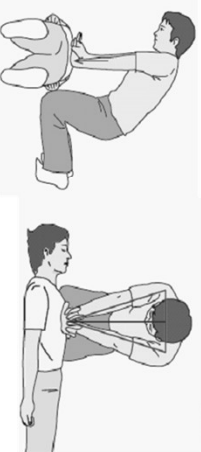
日本赤十字社では、一次救命処置の動画をホームページで公開しています。

- ホームページ  
<http://www.jrc.or.jp/study/>
- 右のQRコードから携帯電話でもご覧いただけます。



### 4 胸骨圧迫を30回

- 「胸骨の下半分※」を手掌基部で垂直に押し下げる  
※目安は胸の真ん中
- 圧迫の深さは「約5cm」
- 圧迫の速さは「1分間あたり100～120回」
- 圧迫は「強く・速く・絶え間なく」を意識する



### できれば、人工呼吸を2回

- 気道を確認する(顔部を後ろに下げて、あご先を上げる)
- 鼻をつまんで口をおおし、胸が上がるのがわかるまで吹き込む
- 1回の吹き込みに約1秒かける
- 吹き込んだら、つまんだ手と口を離す



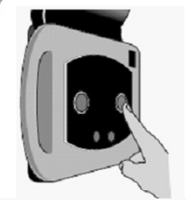
### メッセージに従ってAEDを使う

※AEDのメッセージは、タイクにより少し違う場合があります

※ 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

#### STEP 1

電源を入れる



#### STEP 2

「電極パッドを装着して下さい」



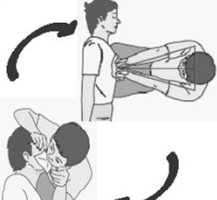
#### STEP 3

- イラストのとおり貼る
- 電極パッドは、密着させる
- 水ぬれや、はり・ぬり薬などは取り除く
- コネクターがあるものは差し込む



#### STEP 5

胸骨圧迫と人工呼吸のくり返し



- 直ちに  
胸骨圧迫  
人工呼吸

#### STEP 4

「電気ショックが必要です」



- 傷病者から離れる
- ショックボタンを押す

#### STEP 6

「心電図を解析中です」



- 傷病者から離れる

#### STEP 6

以降もAEDのメッセージに従う

#### STEP 7

医師または、救急隊に引き継ぐ

- AEDの電源は切らず、電極パッドは着けたままにする



# 救命の連鎖



## 一次救命処置(心肺蘇生とAED)の動画をインターネットで公開

いざという時、家族や周りにいる人がすぐに手当を行えば、救命の可能性は高くなります。日本赤十字社は、このような場合を想定して赤十字救急法などの講習を実施していますが、その中でも特に重要な「心肺蘇生」と「AED」を学べる動画(17分)をガイドライン2015に基づいて作成しましたので是非ご覧ください。

【URL】 [www.jrc.or.jp/study/safety/](http://www.jrc.or.jp/study/safety/)



携帯電話用QRコード

