

心停止の予防

心筋梗塞や
 脳卒中などの
 初期症状に
 気づく

事故や
 窒息・熱中症
 などを防ぐ



早期認識と
 通報

応援を呼び、
 119番通報を
 行う



一次救命処置
 (心肺蘇生とAED)

普段通りの呼吸が
 なければただちに
胸骨圧迫(心臓マッサージ)
 を開始!
 救急隊が到着するまで
心肺蘇生とAEDを
 繰り返し続けて
 ください



二次救命処置と
 心拍再開後の集中治療



つないでください!いのちのリレー
 日本医師会・救急蘇生法
救命の連鎖

傷病者を救命し、社会復帰させるために必要となる一連の行いを「救命の連鎖」といいます。「救命の連鎖」を構成する4つの輪のうち、最初の3つの輪はその場に居合わせた市民が担います。この輪がすばやくつながることで、救命効果が高まります。救急隊が到着するまでの救命活動を一刻も早く市民が行い、いのちのバトンをつないでください。

「心肺蘇生法の手順」をチェックしましょう。

救急蘇生法

検索

携帯電話をご利用の方はこちら



9月9日は救急の日、9月9日~15日は救急医療週間

お問い合わせは、地域医師会、日本赤十字社、消防署まで。

! 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



手順2

119番通報
と
AEDの手配



手順3

呼吸を
確認する



次の手順へ >

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

人工呼吸ができる場合は…

まずは気道を確保する

片手で傷病者の額を押さえながら、
もう一方の手の指先をあごの先端に当てて持ち上げます



心臓マッサージ
（胸骨圧迫）を30回

1分間あたり、100～120回のテンポで

人工呼吸を
2回

1回1秒かけて吹き込む

これを交互に繰り返す



人工呼吸を行うさいには、できるだけ感染防護具をお使いください。
感染防護具を持っていない場合、持っていないが準備に時間がかかりそうな場合、口と口が直接接触することに躊躇がある場合などは、人工呼吸を省略して心臓マッサージ（胸骨圧迫）に進んでください。
※窒息、溺水、小児の心停止などの場合は、人工呼吸を組み合わせることが望ましいとされています。

次の手順へ

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。



みんな離れて!

！ 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

✉ お問い合わせ

日本医師会地域医療第一課

chiiki_1@po.med.or.jp

誠に恐れ入りますが、万が一電子メールでの返信ができなかった場合に備え、お問い合わせの際はお名前やご連絡先を明記していただきますようお願いいたします。

いただいた個人情報は、お問い合わせへの返信以外には使用いたしません。

はじめに

「気道異物による窒息」とは、たとえば食事中に食べ物が気道に詰まるなどで息ができなくなった状態をいいます。
大切なことは、窒息を予防することです。高齢者、乳児には、食べ物を細かくきざんで食べさせるようにしましょう。



窒息の発見

まず、窒息に気がつくことです。
親指と人差し指で、のどをつかむ仕草は、「窒息のサイン」と呼ばれています。



反応がある場合

反応がなくなった場合

手順 3



119番通報と異物除去～反応がある場合～

- ・ 患者が、呼びかけに応じることができる場合です。
- ・ 救助者が一人だけの場合は、119番通報する前に、異物除去を行います。
- ・ 異物除去には、「腹部突き上げ法」と「背部叩打法」があります。
- ・ 異物除去は、可能であれば、「腹部突き上げ法」を優先し、一方で効果が無ければ、もう一方を試みます。異物が取れるか、意識が無くなるまで続けます。妊婦や乳児では、腹部突き上げ法は行いません。背部叩打法のみ行います。

次の手順へ

119番通報と異物除去～反応がある場合～
腹部突き上げ法

妊婦や乳児では、腹部突き上げ法は行いません。
背部叩打法のみ行います。

1. 患者の後ろに回り、ウエスト付近に手を回します。
2. 一方の手で「へそ」の位置を確認します。
3. もう一方の手で握りこぶしを作って、親指側を、患者の「へそ」の上方で、みぞおちより十分下方に当てます。
4. 「へそ」を確認した手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。
5. 腹部突き上げ法を実施した場合は、腹部の内臓を傷める可能性があるため、救急隊にその旨を伝えるか、すみやかに医師の診察を受けさせてください。


背部叩打法 (はいぶこうだほう)

- ・患者の後ろから、手のひらの基部で、左右の肩甲骨の中間あたりを力強く何度も叩きます。
- ・妊婦や乳児では、腹部突き上げ法は行いません。背部叩打法のみ行います。


子どもの気道異物の除去

- ・乳児では、腹部突き上げ法は行いません。背部叩打法のみ行います。
- ・反応がなくなった場合は、子どもの心停止に対する心肺蘇生の手順を開始します。→心肺蘇生法の手順を確認
- ・乳児の気道異物の除去
 1. 救助者の片腕に、乳児をうつぶせに乗せ、手のひらで乳児のあごを支えつつ、頭を体よりも低く保ちます。
 2. もう一方の手のひらの基部で、背中の中を数回強く叩きます。



次の手順へ

✕ 119番通報と異物除去～反応がなくなった場合～

傷病者がぐったりして反応がなくなった場合は、心停止に対する心肺蘇生の手順を開始します。救助者が一人の場合は119番通報を行い、AEDが近くにあることがわかっている場合は、AEDを自分で取りに行ってから心肺蘇生を開始します。→心肺蘇生法の手順を確認

心肺蘇生を行っている途中で異物が見えた場合は、それを取り除きます。見えない場合にはやみくもに指を入れて探らないで下さい。異物を探すために胸骨圧迫を中断しないで下さい。

✉ お問い合わせ 日本医師会地域医療第一課
chiiki_1@po.med.or.jp

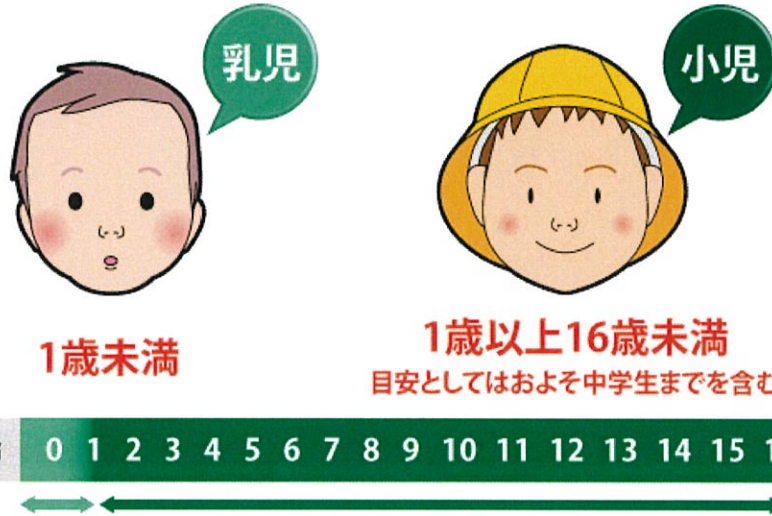
誠に恐れ入りますが、万が一電子メールでの返信ができなかった場合に備え、お問い合わせの際はお名前やご連絡先を明記していただきますようお願いいたします。
いただいた個人情報は、お問い合わせへの返信以外には使用いたしません。



はじめに

「気道異物による窒息」とは、たとえば食事中に食べ物が気道に詰まるなどで息ができなくなった状態をいいます。

大切なことは、窒息を予防することです。高齢者、乳児には、食べ物を細かくきざんで食べさせるようにしましょう。



次の手順へ

1 心臓マッサージ（胸骨圧迫）と人工呼吸

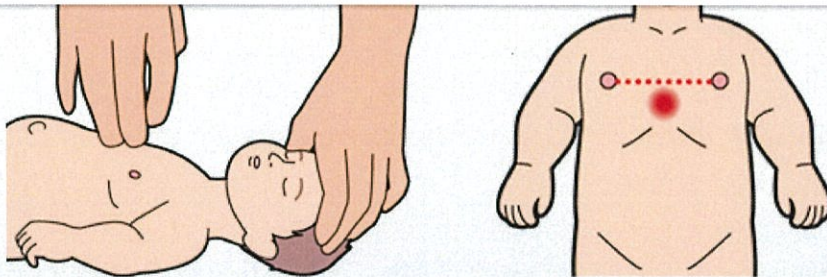
心肺蘇生は成人と同様、心臓マッサージ（胸骨圧迫）30回と人工呼吸2回の組み合わせを絶え間なく続けます。

- 胸の厚みの約1/3沈む深さまで強く圧迫します。
- 成人と同様、人工呼吸ができる場合は、気道を確保し人工呼吸を2回行います。
- 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を交互に行います。



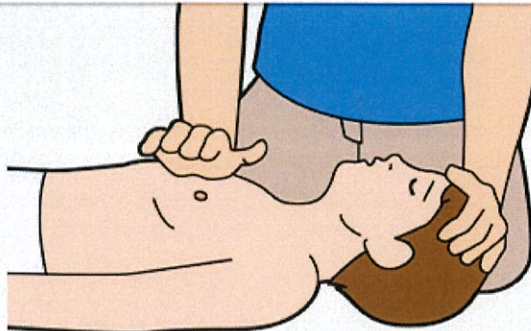
乳児（1歳未満）の場合

両乳頭部を結ぶ線の少し足側を目安とする胸の真ん中を、2本指で押します。



小児（1歳以上16歳未満）の場合

体格が大きければ、成人同様に両腕で胸骨圧迫を行ってもよい。



次の手順へ 

2 AEDの使い方

AED の使用手順は、成人における手順と同様ですが、小児用パッドや小児用モードがある場合、未就学児には小児用パッド・小児用モードを使用して下さい。



AEDの小児用パッド・小児用モード

ある時

傷病者が乳児を含めた
未就学児と推測される
ときに使用します。

ない時

成人用パッド、成人用モード
を使用して下さい。

※成人用パッドを用いて小児用モードを使用する場合、小児用パッドより大きいので、パッドが触れ合わないようして下さい。



日本医師会地域医療第一課
chiiki_1@po.med.or.jp

誠に恐れ入りますが、万が一電子メールでの返信ができなかった場合に備え、お問い合わせの際はお名前やご連絡先を明記していただきますようお願いいたします。いただいた個人情報は、お問い合わせへの返信以外には使用いたしません。

覚えてください。まずは、あなたの大切な人のために—

日本医師会 救急蘇生法

TOKYO2020
東京オリンピック・パラリンピックに
向けて



▶ 心肺蘇生法の手順

▶ 気道異物除去の手順

▶ 子どもの一次救命処置の手順

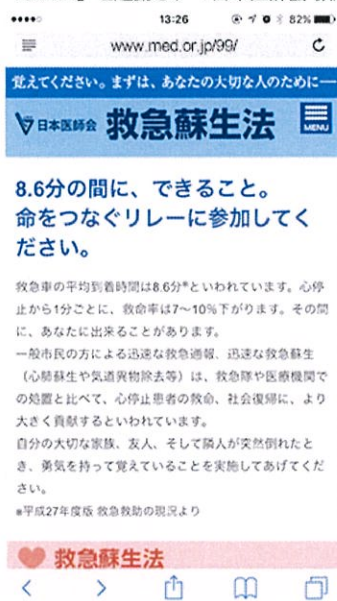
スマホ・携帯電話に救急蘇生法を登録!

スマートフォンや携帯電話に「日本医師会 救急蘇生法」を登録する方法をご紹介します。
サイトを登録しておけば、いざというときにすぐに活用できます。

スマートフォンをご利用の方

iPhoneを利用されている方

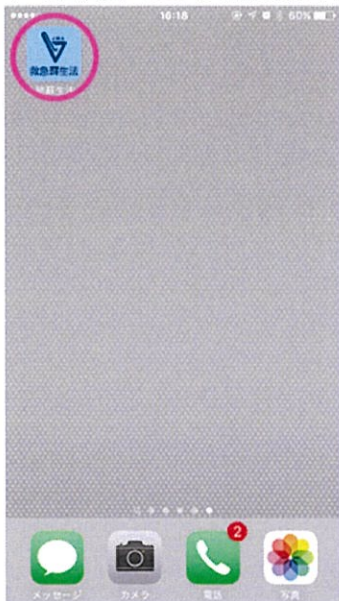
1. 「Safari」を起動し、「日本医師会 救急蘇生法」webサイトを表示します。



2. 「アクション」アイコンから「ホーム画面に追加」をタップ（クリック）します。



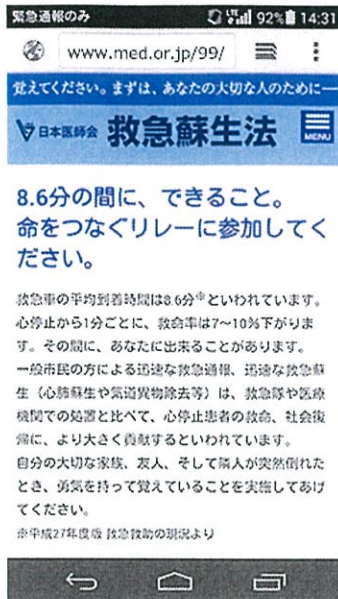
3. ホーム画面にアイコンが作成されます。



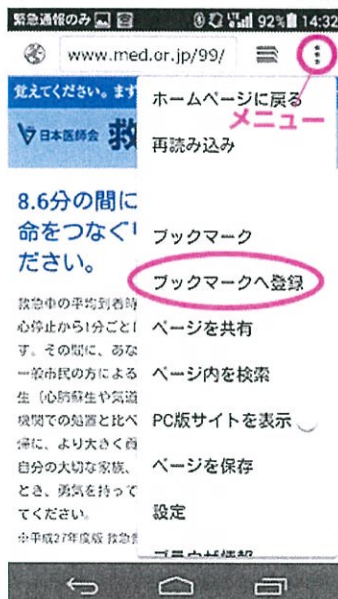
Androidを利用されている方

※標準ブラウザを使用した場合の登録方法です。

1. ブラウザを起動し、「日本医師会 救急蘇生法」webサイトを表示します。



2. メニューを開き「ブックマークへ登録」をタップ（クリック）してください。



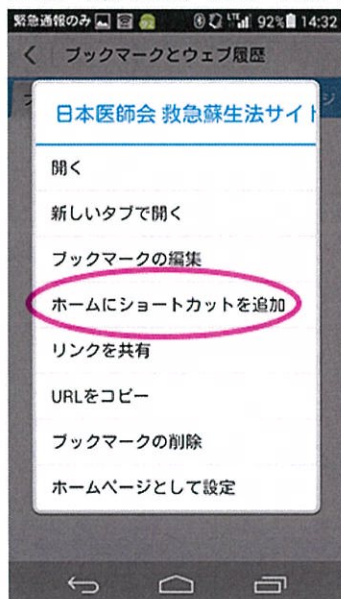
3. ブックマーク追加画面が開きます。
4. 「OK」を選択すると、ブックマークへ追加されます。



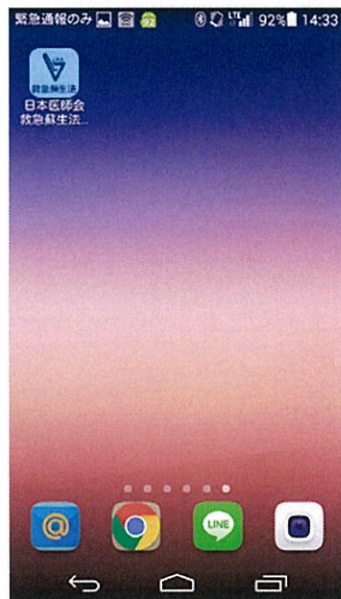
5. ブックマークに表示されているサイトの中から、「日本医師会 救急蘇生法」webサイトを長押ししてください。



6. メニューが開くので、「ショートカットを作成」をタップ（クリック）してください。



7. ホーム画面にアイコンが作成されます。



携帯電話をご利用の方

携帯電話専用の簡易版サイトをご用意しています。

下記のQRコード、または直接 <http://www.med.or.jp/mobile/99/> を入力してアクセスしてください。

携帯電話でも、ブックマークをお勧めします。



[お問い合わせ](#) [サイトマップ](#)



Copyright © Japan Medical Association All rights reserved.