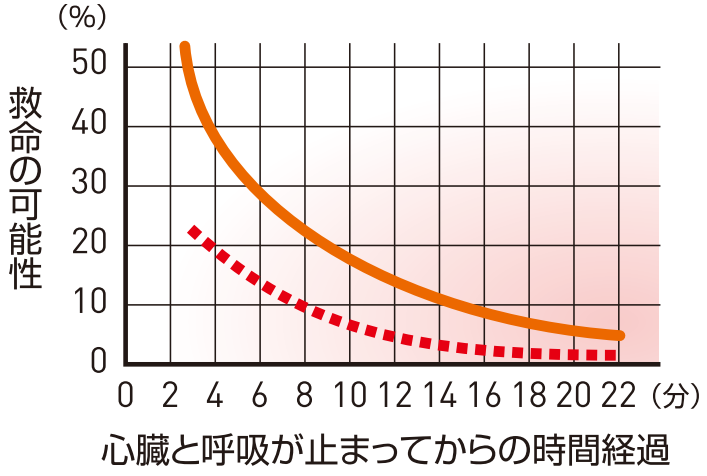
身近なあなたにかかっています。

救命の可能性は時間とともに低下しますが、救急隊の到着までの短時間であっても救命処置をすることで高くなります。



出典:『救急蘇生法の指針(市民用)』図3「救命の可能性と時間経過」より引用

かかりつけ医を持ちましょう

11.1 いい医療の日
Good Medical Day

日本医師会
Japan Medical Association

2026

心肺蘇生法

C A B D

いのちを救うチャンスは、わずかです。

心肺蘇生法を行う際のポイント

- 判断に迷ったら119番通報をして指導を求める
- 胸骨圧迫だけでも直ちに開始し、AEDを依頼する
- 小児には、できるだけ人工呼吸も組み合わせる

日本医師会のキャラクター「日医君」

日本医師会
Japan Medical Association
https://www.med.or.jp

心臓疾患による突然死は、皆さんで防げます！

あっ！

倒れている人がいたら、
肩を軽くたたきながら、
大声で呼びかける。反応が
ないときは、119番とAED!

胸と腹部の動きから呼吸をみる

呼吸がないか判断に迷う時

C Circulation
胸骨圧迫（心臓マッサージ）

ただちに胸骨圧迫を開始!
両手を重ね、
胸の真ん中を強く、
速く、絶え間なく!

普段通りの呼吸あり

様子をみながら、
救急隊を待つ

救急隊に引継ぐまで、
続けてください。

D Defibrillation
除細動

AEDが到着したら、
電気ショック。
患者から離れて。

心臓に電気ショックを与える「除細動」は、AEDを使えば誰でもできる手当です。

B Breathing
人工呼吸（省略可能）

- 人工呼吸を省略しても、胸骨圧迫だけは必ず続ける
- 成人には、人工呼吸の技術と意思があれば組み合わせる
- 小児には、できるだけ人工呼吸も組み合わせる

A Airway
気道確保（省略可能）

人工呼吸をするときは、
頭部後屈あご先挙上法で
気道確保を行う。