

あなたの勇気で助かる命があります

# 心肺蘇生法

もしあなたの目の前で  
人が倒れたら、どうしますか？

救急車の平均到着時間は10.3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。 \*令和5年版 救急救助の現況より

呼吸がないか判断に迷う時は……

ただちに

## 胸骨圧迫

(心臓マッサージ)

を開始!

**強く**

胸が5cm  
沈むように  
圧迫

**早く**

1分間に  
100~120回  
のテンポ

**絶え間なく**

中断は  
最小限に

### 新型コロナ等の感染症流行時に心肺蘇生法を行う際のポイント

- 成人の心停止に対しては、感染症の疑いがあれば、胸骨圧迫とAEDによる電気ショックだけを実施して下さい。
- 小児の心停止に対しては、人工呼吸ができる場合は胸骨圧迫に人工呼吸を組み合わせ実施して下さい。  
感染症の疑いなどで人工呼吸を行うことにためらいがあれば、胸骨圧迫だけを続けて下さい。

「救急蘇生法の手順」を  
チェックしましょう。

救急蘇生法



救急車を  
呼んでください!  
AEDを持ってきて  
ください!

## 119番通報と AEDの手配



大丈夫ですか!

## AEDで除細動 (電気ショック)

AEDが到着したら電源を入れて  
(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、音声ガイドに従います。

みんな離れて!



電気ショック後  
ただちに胸骨圧迫  
(心臓マッサージ)を  
再開します。

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。

電気ショックが必要な場合に、自動的に電気が流れる機種もあります。この場合も音声メッセージなどに従って傷病者から離れて下さい。

9月9日は救急の日、9月8日~14日は救急医療週間

日本医師会

<https://www.med.or.jp/>

お問い合わせは、地域医師会、日本赤十字社、消防署まで。