

心肺蘇生法の手順(G2020)

Step1 安全の確認と反応の確認

誰かが倒れているところを目撃、発見した場合は、周囲の状況が安全かどうか確認します。
傷病者の肩をやさしく叩きながら、大きな声で呼びかけ、目が開くなどの応答の有無を確認します。



Step2 119番通報とAEDの手配

大声で応援を呼んで、119番通報とAEDを持ってくるよう頼みましょう。
119番する際は、今いる場所が「八千代市」であることを告げ、通信指令員の指示にしたがってください。



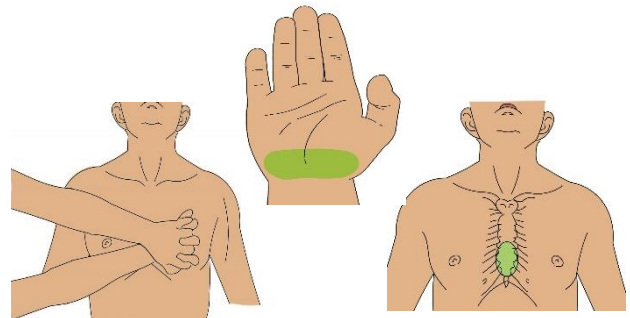
Step3 普段どおりの呼吸の確認

10秒以内に胸と腹の動きを観察します。動きがない、または普段どおりの呼吸でないと判断した場合（わからない場合も含む）は、ただちに胸骨圧迫を開始してください。



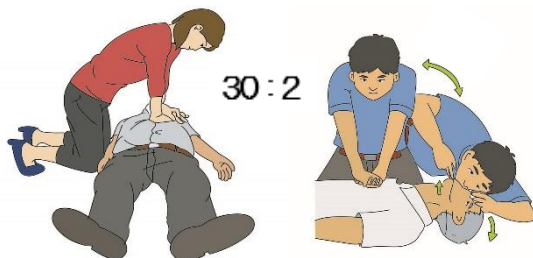
Step4 胸骨圧迫

胸の真ん中にある「胸骨」の下半分を「強く」「速く」「絶え間なく」圧迫します。
圧迫の深さ：約5センチ
圧迫のテンポ：1分間に100～120回



Step5 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回

人工呼吸の技術を身につけており、感染防護具がある場合は、頭部後屈あご先拳上法による気道確保を行い、胸が軽くあがる程度の息を2回吹き込んでください。（胸骨圧迫の中断は10秒以内）



Step6 AEDの使用

①AEDの電源を入れます。②電極パッドを袋から取り出し、胸の右上（鎖骨下で胸骨右側）と胸の左下（脇の下から5～8センチ下、乳頭の斜め下）の肌に直接、貼り付けます。③AEDが解析を始め、電気ショックが必要な場合は、自動的に充電が始まります。④傷病者に触れていないことを確認し、「ショックボタン」を押してください。



救急蘇生法の指針2020（市民用）より引用



八千代市消防本部 救急課 電話:047-459-7804(直通)
FAX:047-459-6232
E-mail:kyyuukyuu1@city.yachiyo.lg.jp

