

心肺蘇生カード

大津市消防局

〈携帯用〉

心肺蘇生の手順

- ① 反応の確認
- ② 119番通報
- ③ 呼吸をみる
- ④ 胸骨圧迫
- ⑤ 気道確保
- ⑥ 人工呼吸
- ⑦ 心肺蘇生
- ⑧ AEDによる電気ショック

① 反応の確認

- ・突然倒れた、または倒れている人に対して、呼びかけながら肩を叩く。

② 119番通報

- ・反応が無い、または判断に迷う場合は、大きな声で周囲に助けを求め、119番通報とAEDの手配！

※誰も来ないときは自分で手配する。
※通報時に、指導や助言を受けられます！



③ 呼吸をみる

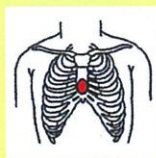
- ・胸とお腹の動き（呼吸のたびに上下する）を、10秒以内で確認。動いていなければ呼吸がないと判断し、心停止とみなして直ちに胸骨圧迫を開始！

※胸とお腹の動きが普段どおりでない場合は、呼吸がないと判断。
※わからない場合または判断に迷う場合も胸骨圧迫開始！



④ 胸骨圧迫

- ・傷病者の胸の真ん中（右図の位置）に手を置き、ひじを伸ばし、自分の体重を利用して垂直に30回押す。



位置：胸の真ん中

強さ：胸が約5cm沈む程度

速さ：1分間に100～120回

⑤ 気道確保

- ・鼻の穴が天井に向くぐらいあご先を持ち上げる。

⑥ 人工呼吸

- ・傷病者の鼻をつまみ、口を自分の口で覆って密着させ、約1秒かけて胸が上がるのがわかる程度に息を吹き込む。
(2回)

※人工呼吸をためらう場合は
胸骨圧迫だけを行う！



⑦ 心肺蘇生

- ・胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を絶え間なく続ける。
普段どおりの呼吸や目的のある仕草が見られるまで継続。
(救急隊が到着しても指示があるまで続ける。)

※他に手伝ってくれる人がいれば、
1～2分を目安に交代する。

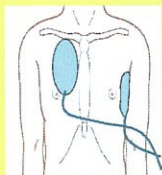


⑧ AEDによる電気ショック

- ① AEDの電源を入れ、音声に従う。
- ② イラストに従い、パッドを肌に貼る。
- ③ 「体から離れて下さい」のメッセージで誰も傷病者に触れていないことを確認。
- ④ 「ショック必要」のメッセージ⇒再度誰も触れていないことを確認し通電ボタンを押す。
「ショック不要」のメッセージ⇒直ちに胸骨圧迫から再開。

※やむを得ない場合を除き、絶え間なく心肺蘇生を続ける。

※通電ボタンがなく、自動的に電気が流れる機種(オートショックAED)もあります。



パッド貼り付け位置

救急受診で迷ったときは！

- ▶ 急な病気やけがで、病院がわからないとき

医療情報案内 ☎ 077-525-3799 をご利用ください

- ▶ 小児に関して救急車を呼んだ方が良いか、迷うとき(休日・夜間)

小児救急電話相談 ☎ #8000 をご利用ください

医療ネット滋賀
Shiga Prefecture medical information

パソコン、スマートフォン
からはこちら



心肺蘇生等の実施でストレスを感じたら

ご相談は、**大津市消防局 警防課 救急高度化推進室**まで

☎ 077-525-9903

✉ otsu2363@city.otsu.lg.jp