

心肺蘇生法

もしもの時大切な命を救うために

意識のない人や、普段どおりの呼吸をしていない人を見かけたら、すぐに救急車を呼び心肺蘇生法を開始しましょう。あなたの勇気ある行動が、大切な命を救うことにつながります。

1. 周囲の安全確認と意識の確認

まず周囲の安全を確認してから近づきます。

倒れている人の両肩をたたきながら「大丈夫ですか」と大声で呼びかけ反応がなければ、大きな声で周囲に

助けを求め **119 番通報と AED の持参** を依頼してください。



2. 呼吸を確認

胸や腹部の上がり下がりを見て、10 秒以内で確認します。

「普段どおりの呼吸」をしているか確認します。判断に困る場合や、呼吸がない場合は、すぐに胸骨圧迫を開始します。



3. 胸骨圧迫（心マッサージ）

胸の真ん中を「強く・早く・絶え間なく」圧迫します。

深さは 5～6 cm

速さは 1 分間に 100～120 回/分

★アンパンマンのマーチ・恋するフォーチュンクッキーの速さ息を吹き返すまたは救急隊に引き継ぐまでできるだけ中断せず続けます。



4. AED（自動体外式除細動器）の使用

AED が届いたら、まず電源を入れます。

（蓋をあけると自動で電源が入るものもあります）

音声ガイダンスに従いパッドを胸に貼り、

電気ショックが必要と指示されたら周囲の人が体に触っていないことを確認しショックボタンを押します。



5. 救急隊への引き継ぎ

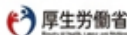
救急隊が到着するまで胸骨圧迫と AED の手順を繰り返します。周りの人と役割分担（協力）し、疲れたら交代しながら絶え間なく胸骨圧迫などを継続することが重要です。





もっと知りたい方は
「心肺蘇生法」で検索





厚生労働省



協力（公財）日本心臓財団（日心財）



日本赤十字社

AEDの使い方動画はこちら

勇気を出した「あなた」へ

救急現場に居合わせた方（バイスタンダー）による心肺蘇生法などの応急手当の実践は、傷病者の救命や社会復帰率の向上にとっても重要となります。しかし、心肺蘇生法などの応急手当の実践は、多くの人にとって非日常的な体験で、それが大きなストレスにつながる可能性があります。

1. あとに現れるかもしれない反応



救急現場に居合わせた後、寝れない、思い出してしまうなど不安や緊張、身体の不調があらわれるかもしれません。これは強いストレスを感じた際に現れる自然な反応です。心が自分を守ろうとしているサインです。

2. あなたの勇気は素晴らしいものです



「最高の結果」より「最善の勇気」

心肺蘇生法の実施で100%の人が救命できるわけではありません。結果はどうであれ、あなたがその場で勇気を出して心肺蘇生法を実施したことにかげがえのない価値があります。

「あのときの行動は尊い勇気です！！」

3. 一人で抱え込まないでください



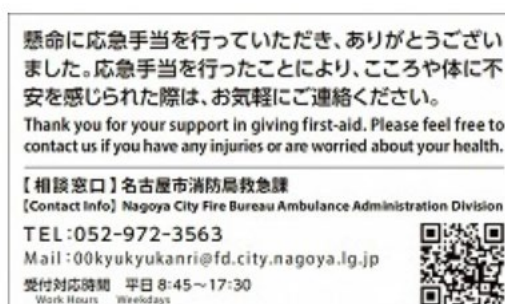
話してみることが癒やしになります。

信頼できる人、専門家に気持ちを話してみましょう。

名古屋市消防局では、救急現場で応急手当を行って頂いた方へ、その勇気ある行動に感謝の意を伝える。また、応急手当実施後の不安や悩みをサポートするため、「応急手当感謝カード（バイスタンダーサポートカード）」を配布しています。



（表面）「感謝のメッセージ」



（裏面）「相談窓口の案内」