

# 心肺蘇生法の手順

## ①意識の確認

・片方の手を額に当て、もう一方の手で肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか」と呼びかけ、反応があるかないかを見る。



## ②助けを呼ぶ

## ③口の中を調べる

・意識がなければ大きな声で「だれか救急車を呼んで」と助けを求める。

・親指と人さし指を図のように交差させて、親指を上、歯に人さし指を下、歯にあて、口を開ける。  
・異物（食物、吐物、血液）がないか口の奥までよく見る。



## ④気道の確保

・片手を額に当て、もう一方の手の人さし指と中指の2本をあらかじめ当てる。これを持ち上げ気道を確保する。

## ⑤呼吸の確認

・気道を確保した状態で自分の顔を傷病者の胸部側に向ける。  
・ほほを傷病者の口・鼻に近づける。

呼吸の音を確認するとともに、自分のほほに傷病者の吐く息を感じとる。



## ⑥人工呼吸の開始

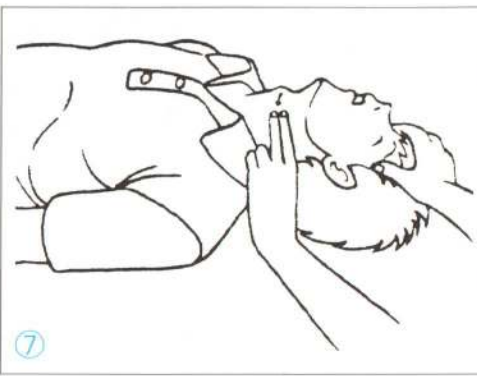
・呼吸がなければ人工呼吸を開始する。  
・気道を確保したまま、額に当てた親指と人さし指で鼻をつまむ。  
・大きく口を開け、傷病者の口を

覆い、息を1回吹き込む。  
・吹き込んだあと、顔を胸部側に向け、胸の動きと呼吸を確認してから、さらに1回吹き込む。



## ⑦脈拍の確認

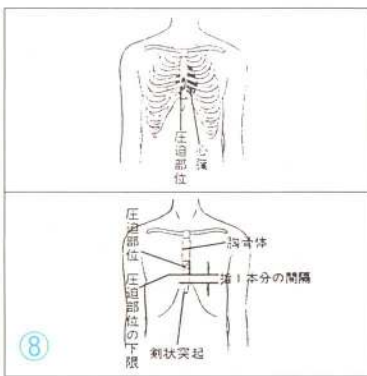
・あご先を引き上げている指（人さし指と中指の2本）をのどほとけに当てる。  
・指を横にずらして、指先を首の脇のくぼみの部分に当てる。  
・静かに5秒間脈拍を調べる。



## ⑧心臓マッサージの実施

・脈拍を5秒間観察しても脈拍が

ないときは、直ちに心臓マッサージを行う。



## ⑨心肺蘇生法（一人法）の実施

・気道を確保し、人工呼吸を2回行う。  
・15回の心臓マッサージと2回の人工呼吸を繰り返す。



広域消防本部  
☎43-4151