

★心臓マッサージ・人工呼吸のしかた

意識を失っている（呼びかけ、刺激に反応しない）



1 応援を頼む + 119番通報 + AEDの手配

救助者が1人だけの場合は、心肺蘇生法を2分間実施してから119番通報とAEDの手配

2 10秒以内に確認



普段どおりの息をしていますか？

- 胸とおなかには動いてますか？
- 呼吸音が聞こえますか？
- 息を顔に感じますか？

これらが確認できなければ、呼吸が止まっていると判断します。



していない

している

片手をおでこに当て、片手であご先を持ち上げる。

3 心臓マッサージ

呼吸がある場合は、気道確保を行い安静にして様子を見る

乳児（1歳未満）



乳首を結んだ線の中央から足側に向けて人差し指～薬指を並べる。中指と人差し指または薬指の2本の指で圧迫。
※他に両手の親指で押す方法もあります。

1～8歳未満



乳首を結んだ線の中央を片手のひらの付け根で圧迫する。

8歳以上



乳首を結んだ線の中央を両手のひらの付け根で圧迫する。

心臓マッサージについては、県ホームページに動画で詳しく紹介していますので、右記のQRコードから是非ご確認ください。



1分間に100～120回のペースで行う

次ページへ