



一次救命処置 (BLS) の手順 (市民向け)

JRC蘇生ガイドライン2020対応

① 安全の確認

② 反応は？

肩をたたいて
大声で呼びかける



③ 応援を呼ぶ

普段どおりの
呼吸なら回復体位で
救急隊を待つ



④ 呼吸は？

胸とおなかの
動きを見る

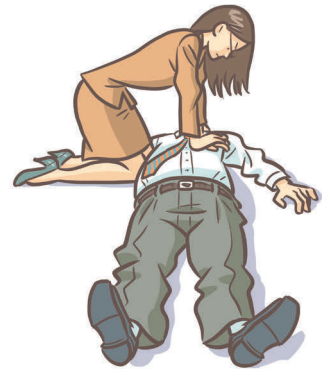


⑤ いつもと違う呼吸 呼吸していない・わからない

トレーニングを受けて可能であれば
胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を
組み合わせる

⑥ 胸骨圧迫開始

胸の真ん中を
強く(約5cm)
速く(100~120回/分)
中断なく、しっかり押す



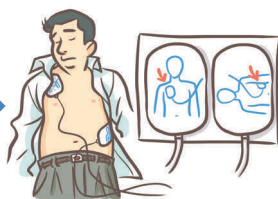
⑦ AEDが到着したら電源を ONにしてメッセージに従う

AEDが
自動的にリズムを解析します

1 フタをあけて、
ボタンを押す



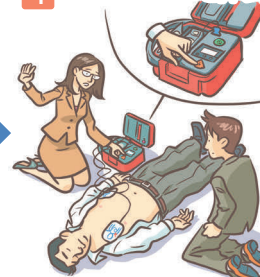
2 パッドを貼り付ける*



3 AEDのメッセージに従う



4 ショックボタンを押す



5 2分ごとに解析
救急隊に引き継ぐまで
胸骨圧迫を行いながら
3~5を繰り返す



すぐに
胸骨圧迫を
再開

* 女性の場合、衣服を全て脱がさなくても金属部分に触れないよう注意し、イラストの場所にパッドを貼ることで対処できます。