

もしもの備え

応急手当

市民による心肺蘇生の年齢別比較表

救命処置		年齢	成人(15歳以上)	小児(1~15歳未満)	乳児(1歳未満)
		通報		反応がなければ大声で助けを呼ぶ 119番通報・AEDの手配	
心肺蘇生法の開始		普段とおりの息を(正常な呼吸)をしていない。 息をしているかどうかわからない。			
胸骨圧迫	圧迫の位置	胸の真ん中			左右の乳頭を結ぶ線の 少し足側
	圧迫の方法	両手	両手または片手		指2本
	圧迫の深さ	少なくとも5cm	少なくとも胸の厚みの1/3		
	圧迫のテンポ	1分間に少なくとも100回			
	胸骨圧迫と人工呼吸	胸骨圧迫30回とできる場合は人工呼吸2回を繰り返す			
気道の確保		頭部後屈あご先挙上法			
人工呼吸(省略可能)		約1秒かけて2回吹き込む(胸が少し上がるくらい)			
		口対口		口対鼻口	
AED	自動体外式除細動器	装着のタイミング			
		到着したらすぐに使用			
	電極パッド	成人用パッド	小児用パッド(およそ6歳まで)ない場合は成人用パッド	小児用パッド(ない場合は成人用パッド)	
		電気ショック後の対応			
		ただちに心肺蘇生法を再開(2分間5サイクル) その後AEDのメッセージに従う			
気道異物	反応あり	<ul style="list-style-type: none"> ・腹部突き上げ法(ハイムリック法) ・背部叩打法(背中を叩く) 			<ul style="list-style-type: none"> ・胸部突き上げ法(胸の真ん中を指2本で圧迫) ・背部叩打法(背中を叩く)
	反応なし	通常の心肺蘇生法の手順を行う(口の中に異物が見えたら取り除く)			

JRC「救急蘇生法の指針2010・市民用」より