

誰でもできる 心肺蘇生法

お問い合わせ 奈良市消防局 救急課 0742-35-1190

緊急だと思ったら
ためらわずに通報を

119



119番通報 と胸骨圧迫の 口頭指導

病院へ行く？
救急車を呼ぶ？

迷ったら…
#7119



① 反応を確認する

肩を軽くたたきながら
耳元で呼びかけます



② 助けを呼ぶ(119)

反応がなければ、大声で助けを呼び
協力者が来たら「119番へ通報してください」
「AEDを持ってきてください」と具体的に依頼します
※協力者がいなければ、まず119番通報を実施します



③ 呼吸の確認

傷病者の胸や腹部の上がり下がりを見て、
普段どおりの呼吸をしているか判断します
(普段通りの呼吸をしていなければ)
胸骨圧迫を開始！



④ 胸骨圧迫(30回)

胸の真ん中あたりを強く押してください
・強く(5cm沈む強さ)
・早く(1分間に100~120回のテンポで)
・絶え間なく(30回連続、中断は最低限に)



⑤ 人工呼吸(2回)

胸骨圧迫30:2(人工呼吸)
人工呼吸の意志と技術があれば上記のサイクルで実施
実施不可であれば人工呼吸は実施せず
胸骨圧迫を中断することなく実施



⑥ AEDの到着

AEDの音声に従いAEDを操作
AEDが近くに無い場合は
救急隊が到着するまで
胸骨圧迫を継続する