

3 人工呼吸

呼吸がなかった場合、相手の肺に空気を送り込むための人工呼吸をおこないます。気道を確認したまま、額に当てたほうの手を使って相手の鼻をつまみます。口を大きく開けて相手の口を覆い、空気が漏れないようにして、1回2秒かけてゆっくりと息を吹き込みます。2回吹き込んだら、「循環のサイン」を確認します。※相手や自分の口の周りに傷や出血があって人工呼吸ができない場合には、5の心臓マッサージのみでも構いません。

まずは気道の確保



→ゆっくりと2秒間息を吹き込む(5秒間隔)



→2回吹き込んだら循環のサインをチェック



4 循環のサインを調べる

人工呼吸をおこなったあと、以下のような循環のサインがあるかどうかを、10秒以内に調べます。

呼吸やせきをしているか

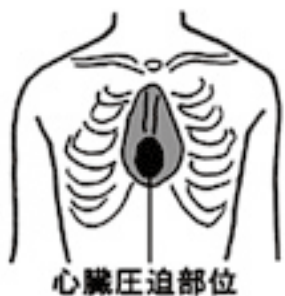
身体に何らかの動きが見られるか

もしも、このサインが見られない場合には、直ちに心臓マッサージをおこないます。

5 心臓マッサージ～心肺蘇生法の実施～

心臓マッサージは、胸骨（胸の中央の骨）の上から心臓を圧迫し、外部から血液の循環を促す手当です。まず、胸部の一番下のろっ骨に、人さし指と中指の2本の指で触れ、そのままろっ骨の淵に沿って胸の真ん中まで移動させます。左右のろっ骨が合わさる部分の指1本頭部側が圧迫するポイント。添えた手の上に他方の手を重ね、ひじをまっすぐに伸ばして、手の付け根の部分で相手の胸を垂直に3.5～5センチメートル圧迫します。1分間に100回の速さで、15回おこないます。心臓マッサージは、通常、3の人工呼吸と合わせておこないこれを「心肺蘇生法」といいます。

心肺蘇生法では、15回の心臓マッサージと2回の人工呼吸を1サイクルとしており、その際、人工呼吸は5秒に1回、2秒かけて吹き込みます。この15：2のサイクルを4回繰り返したところで、もう一度循環のサインを確認します。循環のサインが確認できた場合には、楽な姿勢を取らせ、様子を見ます。サインが確認できない場合、救急隊員が到着するまで、繰り返し蘇生法をおこなってください。



心臓圧迫部位



圧迫するポイントに手を重ね、1分間に100回の速さで15回、胸骨が3.5～5cm程度沈み込む程度に圧迫する