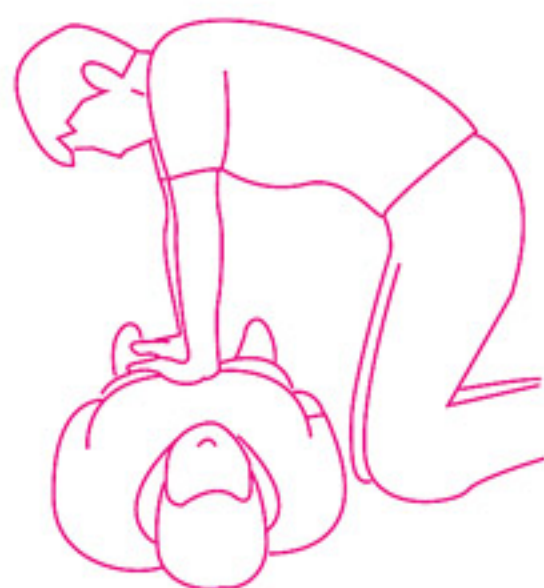
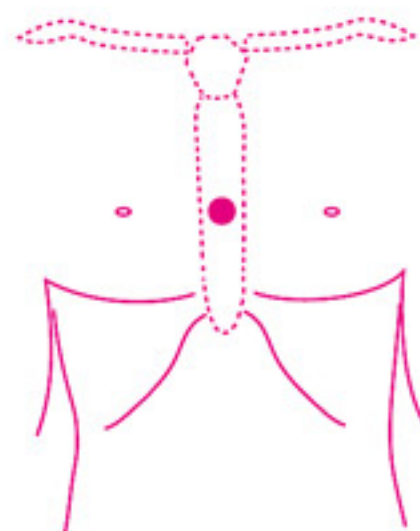


胸骨圧迫・人工呼吸

● 胸骨圧迫



- 1 傷病人をおおむけに寝かせて、胸の横あたりにひざをついて座る。胸の圧迫位置（乳頭と乳頭を結んだ胸の真ん中）を確認し、手の根元を胸骨上に平行に置き、もう片方の手を重ねる。
- 2 両ひじを伸ばして、肩が胸骨の真上にくるように垂直に体重をかけて4～5cmほど押し下げた後、手を胸から離さずに力を抜く。
この圧迫動作を1分間に約100回の速さで30回行う。

※胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す。

人工呼吸ができないか、ためられる場合は胸骨圧迫のみを行う。一人では負担が大きいため周囲の人にも協力してもらい代で行う。

● 人工呼吸

呼吸がない、または不十分である傷病人に対して処置する。ただし、傷病人に出血がある場合や人工呼吸がためられる場合には省略できる。



- 1 頭を後ろに引き、あごを軽く突き出すようにして気道を確保する。額に手を置き、親指と人差し指で鼻をつまむ。
- 2 自分の口で傷病人の口を覆い、ゆっくりと1秒くらいかけて息を吹き込む。
- 3 口を離して傷病人の口元に耳を近づけ、胸の動きを見ながら傷病人が吐き出す息の様子を見て効果を確認する。