目の前で倒れた人は、誰かの大切な人
あなたの勇気で救える命があります

心肺蘇生法

もしあなたの目の前で人が倒れたら、どうしますか？
救急車の平均到着時間は8.3分※といわれています。
心停止から1分ごとに、救命率は7～10%下がります。
その間に、あなたに出来ることがあります。

※総務省消防庁「平成25年度版 救急・救助の現況」

1 大声で119番とAED※の手配

※AEDは、心停止した心臓に電気ショック（除細動）を与え、心臓の拍動を正常に戻す救命器具です。

2 普段通りの呼吸がなければただちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を開始！

強く、速く、絶え間なく!!

3 人工呼吸ができる場合は、気道を確保して人工呼吸を行う

気道の確保

↓

胸骨圧迫（心臓マッサージ）30回に
人工呼吸2回の割合で

人工呼吸ができなかったり、ためらわれる場合は、胸骨圧迫（心臓マッサージ）だけを続けてください。

4 AEDが到着

電源を入れて（ふたを開けると電源が入る機種もあります）電極パッドを装着し、音声ガイドに従ってください。
どなたにも簡単に扱えます。

除細動ボタンを押すときは、「みんな離れて」と声を出し、手振りも使って離れるように指示します。

AEDのメンテナンスを日頃から行いましょう！
AEDの電極パッドやバッテリー等には期限があります。

電気ショック後ただちに
胸骨圧迫（心臓マッサージ）を
再開します。

「心肺蘇生法の手順」を持ち歩きましょう！

スマートフォンをご利用の方

日本医師会救急蘇生法サイトをホーム画面に追加！▶▶▶▶

携帯電話をご利用の方はこちら
http://www.med.or.jp/mobile/99

パソコンからは「救急蘇生法」で検索
http://www.med.or.jp/99

2014

9月9日は救急の日、9月7日～13日は救急医療週間

お問い合わせは、地域医師会、日本赤十字社、消防署まで。

日本医師会
http://www.med.or.jp/