

大丈夫ですか？



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

1

救急車を  
呼んでください!!  
AEDを持って  
きてください!!

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。

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」

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、ためられる場合は、  
胸骨圧迫(心臓マッサージ)だけ続けてください。

みんな離れて!!

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ページに追加! ▶▶▶

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>



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。