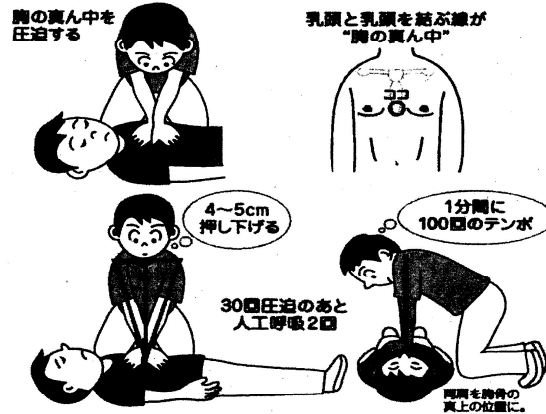


⑥胸骨圧迫(心臓マッサージ)

- (1) 圧迫の位置→乳頭と乳頭を結ぶ(想像上の)線の胸骨上(胸の真ん中)。
- (2) 圧迫の方法→①一方の手の付け根部分をあて、もう一方の手を重ねて置く。
②肘をまっすぐに伸ばし、100回/分のテンポで、胸骨が4~5cm沈むまで強く圧迫し、圧迫後は十分に解除する。



「強く!速く!しっかり戻す!」
そして・・・「絶え間なく!」

⑦心肺蘇生法

- (1) 胸骨圧迫30回の後、人工呼吸2回を行い、この手順を繰り返す。
- (2) 胸骨圧迫の中断時間は可能な限り短くする。
- (3) 胸骨圧迫は疲れるので協力者がいる場合は2分を目安に交代する。
- (4) AEDが届いたら直ちに使用する。
- (5) 救急車が来るか、傷病者がうめき声を出したり(嫌がったり)、普段どおりの呼吸を始めるまで、心肺蘇生法とAEDを繰り返す。

人口呼吸はしなくても心臓マッサージだけでも救命率は全然違ってきます。救急隊がくるまで、心臓マッサージだけでもつづけてください。参加者にも救援を頼んでください。