
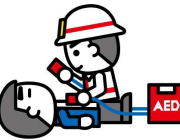


市民が行う心肺蘇生の手順（一部抜粋）

発見・通報 	①周囲の安全確認	自身の安全を確認する。
	②反応の確認	肩を叩きながら大声で呼び掛ける。
	③119番通報・AED依頼	②で反応がない（分からない）時は、周りの人に大声で「119番通報とAEDをお願いします。」と依頼する。119番通報をすると、通信指令員から行うべきことの指導を受けることができる。
心肺蘇生 	④呼吸の確認	胸とおなかの動きを見て、普段どおりの呼吸かを10秒以内で確認する。
	⑤胸骨圧迫	④で呼吸がない、普段どおりでない（死戦期呼吸）又は分からない場合は、直ちに胸骨圧迫を開始する。 胸の真ん中（胸骨の下半分）を約5cm（小児は胸の厚さの約1/3）沈むまでしっかり圧迫する。圧迫のテンポは100～120回/分。胸骨圧迫は絶え間なく行い、中断時間は最小にする。
	⑥人工呼吸	人工呼吸の訓練を受けており、技術と意思がある場合は、胸骨圧迫と人工呼吸を30：2の比で行う。
	⑦AED	到着したら速やかに電源を入れる。電極パッドに描かれたイラストに従い、電極パッドを皮膚に直接貼る。AEDによる心電図解析が開始されたら、体に触らない。AEDの音声メッセージに従って電気ショックを行う。電気ショック後は、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。音声メッセージが「ショックは不要です。」の場合は、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。
	⑧心肺蘇生の継続	救急隊に引き継ぐまで、又は普段どおりの呼吸や目的のある仕草が認められるまで続ける。 AEDを装着している場合は電源を切らず、電極パッドは貼付したままにする。