

救命の手順

1

倒れている人がいたら、
意識（反応）を確認します。

「大丈夫ですか？」と大声で呼びかけても意識がなければ
応援を呼び、119番とAEDの手配をお願いします。



2

呼吸を確認します。

胸と腹部の動きを素早く（10秒以内で）見ます。
いつもどおりの呼吸でなければ“呼吸なし”と判断します。

※しゃくりあげるような不規則な呼吸が見られる場合も“呼吸なし”
と同じ扱いにしてください。これは“死戦期呼吸”や“あえぎ呼吸”
と呼ばれ、心停止のサインのひとつです。



呼吸があれば・・・

呼吸があれば横に寝かせ、
救急隊を待ちます。



3

呼吸がなければ、胸骨圧迫を行い、
血液を全身に送ります。

ひじを伸ばし、垂直に体重をかけ、胸が約5cm沈み込む
ように、1分間に100～120回のテンポで強く早く胸を
押します。（AEDが到着するまで）

※人工呼吸ができる場合は、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回のサイ
クルの繰り返しを行う。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。



AEDが到着したら・・・

AEDの音声ガイドに従います。