

# 覚えておきたい心肺蘇生

～救急車が来るまでにできること～

成人編



(監修) 川崎幸病院 看護師 中屋 政人

**川崎幸病院の看護師監修!**  
 心肺蘇生(成人)の講演・研修に使える講演用スライド(11ページ)と配布資料(1ページ)です。内容は成人を対象としています。  
 ※無断転載・二次配布禁止

## PowerPoint

覚えておきたい心肺蘇生  
 ～救急車が来るまでにできること～  
 成人編  
 Help  
 (監修) 川崎幸病院 看護師 中屋 政人

心臓が止まると何が問題?

A: 全身に血液が行き渡らない。  
 特に脳に血液(酸素)が供給されないことが問題!

心臓から送り出された血液のうち、約15%が流れ込む

脳は極めて酸素不足に弱い組織  
 ダメージを受けたら回復しない  
 不可逆的な組織の1つ

心肺停止後**4分**で  
 脳のダメージが始まる

# 心肺蘇生法

**POINT 1** 傷病者に接触する前に周囲の安全確認

誰か倒れている!

**POINT 2** 意識の確認

大丈夫ですか?  
 分かりますか?

両手で両肩を叩きながら、  
 大きな声で呼びかける

理由: 片麻痺がある場合、叩かれても  
 わからないため

## 配布資料

覚えておきたい心肺蘇生  
 ～救急車が来るまでにできること～  
 成人編 (監修) 川崎幸病院 看護師 中屋 政人

**傷病者を発見した場合**

- 意識の確認  
 両肩を叩きながら大きな声で呼びかける
- 反応なし → 応援要請  
 (1) 救急車(119番)を呼ぶ  
 (2) AEDを依頼  
 (3) たくさんの人を呼ぶ
- 胸骨圧迫開始

**胸骨圧迫** 強く・速く・絶え間ない胸骨圧迫

- 胸骨の下半分
- 強く押す: 5～6cm下がるように
- 速く: 100～120回/分のペース
- 押し胸壁をきちんと戻す
- 絶え間なく押す  
 ※疲れたら10秒以内で交代する

**AED**

- 音声ガイダンスの通りに使用する
- 電気ショックの際は感電の危険があるので傷病者には触れないこと

医療従事者じゃなくても  
 命をつなぐことができます。  
 繰り返し訓練をしましょう!

