



# 絵本で学ぼう！ 心肺蘇生法とAED活用法！

～救命処置でもっとも大切なことは適切な胸骨圧迫の継続～





**CPR**

(胸骨圧迫)



救命処置を学ぼう！



**AED**

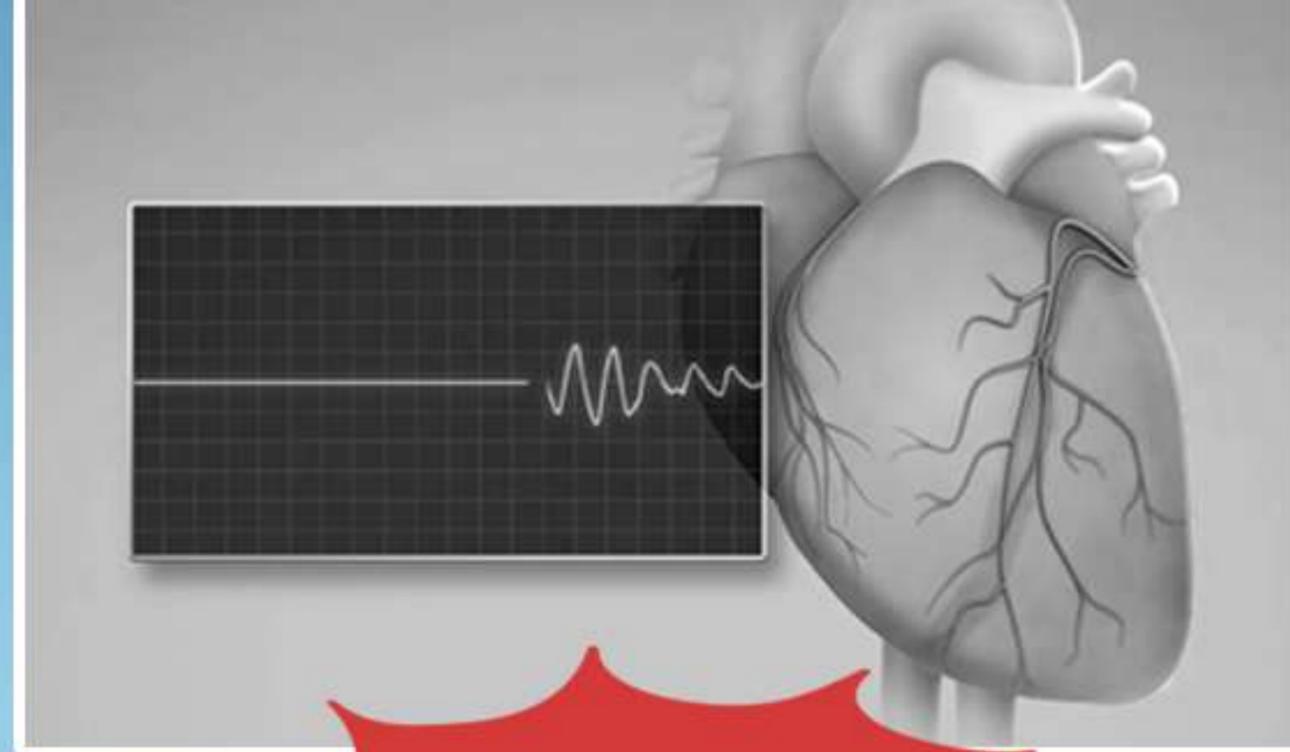
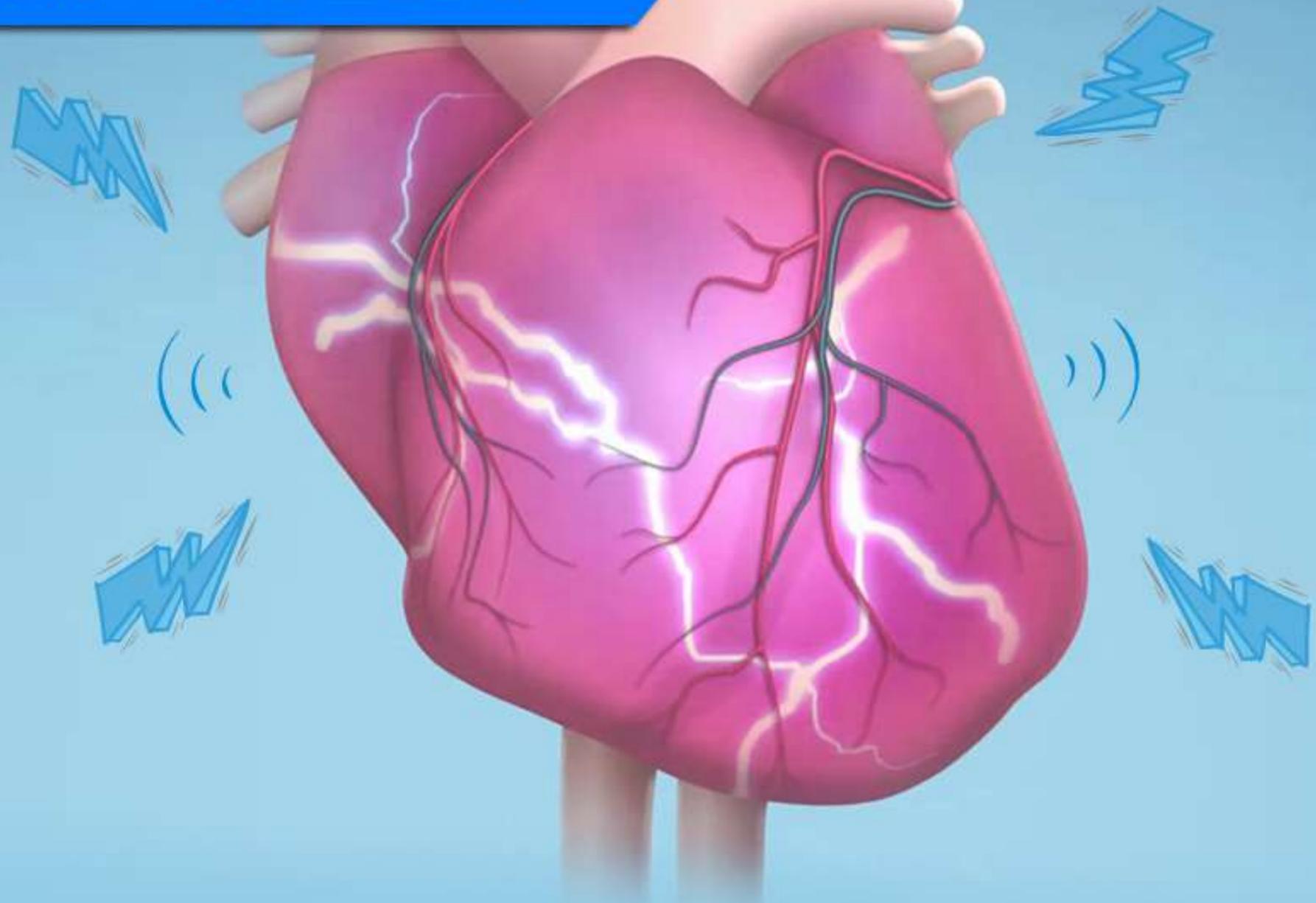
(自動体外式除細動器)



周りにいる人が突然倒れたら…  
心停止かもしれません。  
いざという時の為に、  
身近な人を救う方法を知っておきましょう！

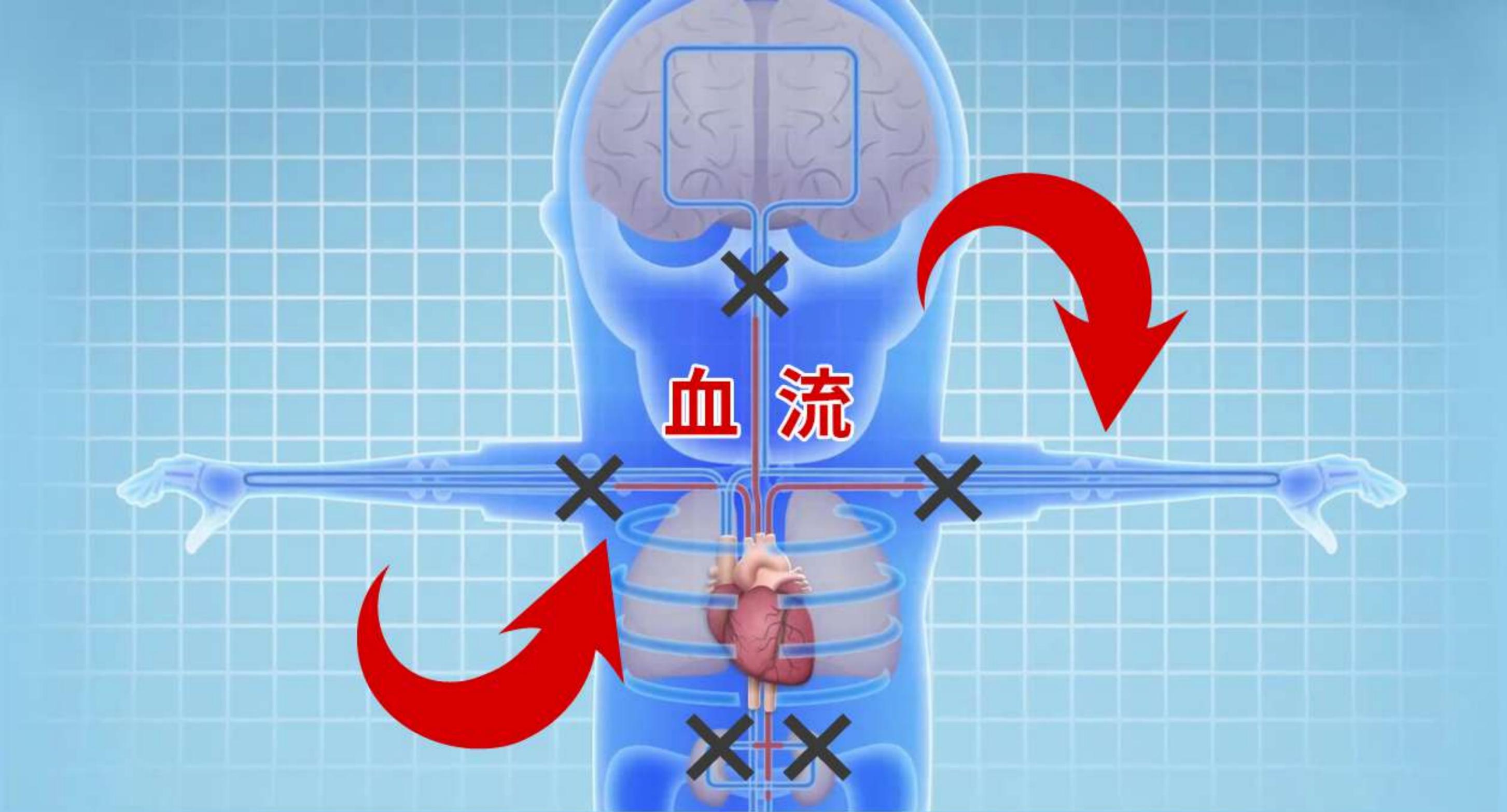


# 突然の心停止とは？



**心停止**

心停止とは、心臓が突然停止してしまうことです。その原因は、心臓の電気信号の異常によるものです。“心停止”の中に“心室細動”があります。心室細動は、心室が細かく震えるためポンプ機能が失われます。



心臓がポンプ機能を失って、脳や心臓など全身に血液が送れなくなります。



心臓が止まると、呼吸が止まるか  
あえぐような息をすることもあります。



数秒間、けいれん痙攣を起こすこともあります。

突然の心停止は高齢者の病気でしょ？  
いいえ、そうとは限りません。

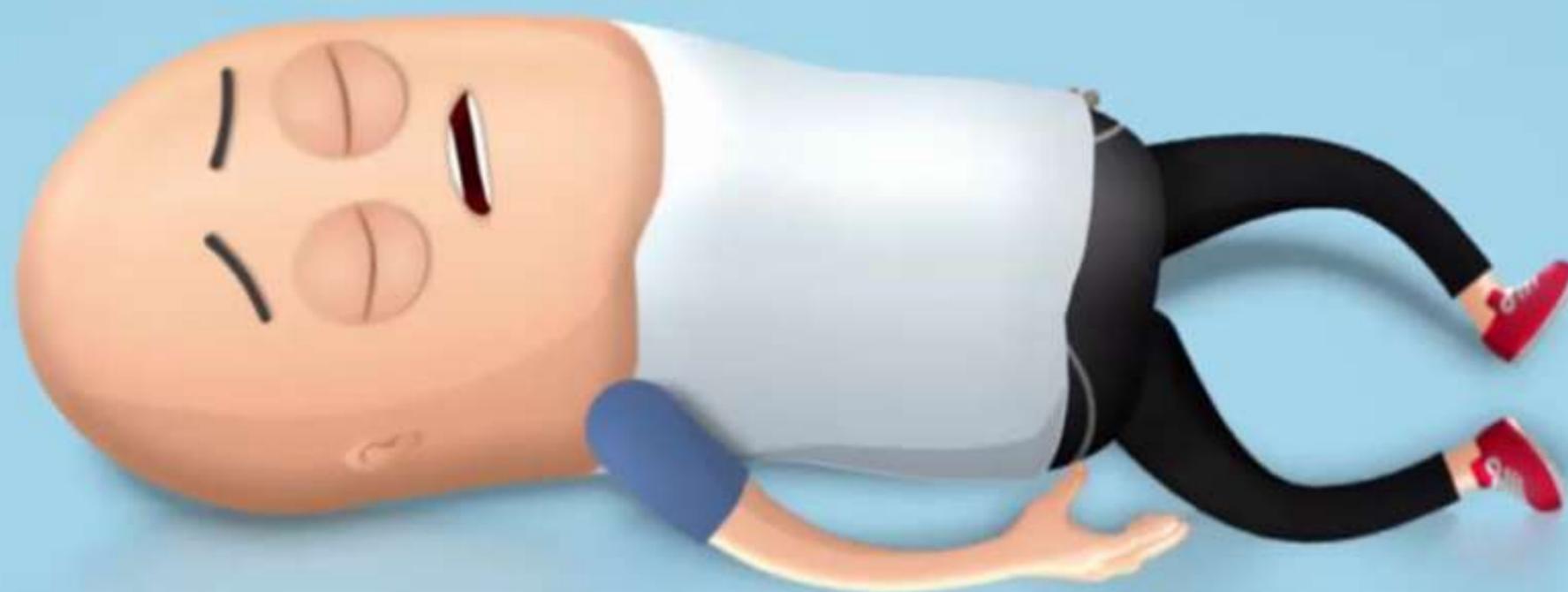


たとえば、

**薬物中毒** や **感電**、**胸部への強い打撲**

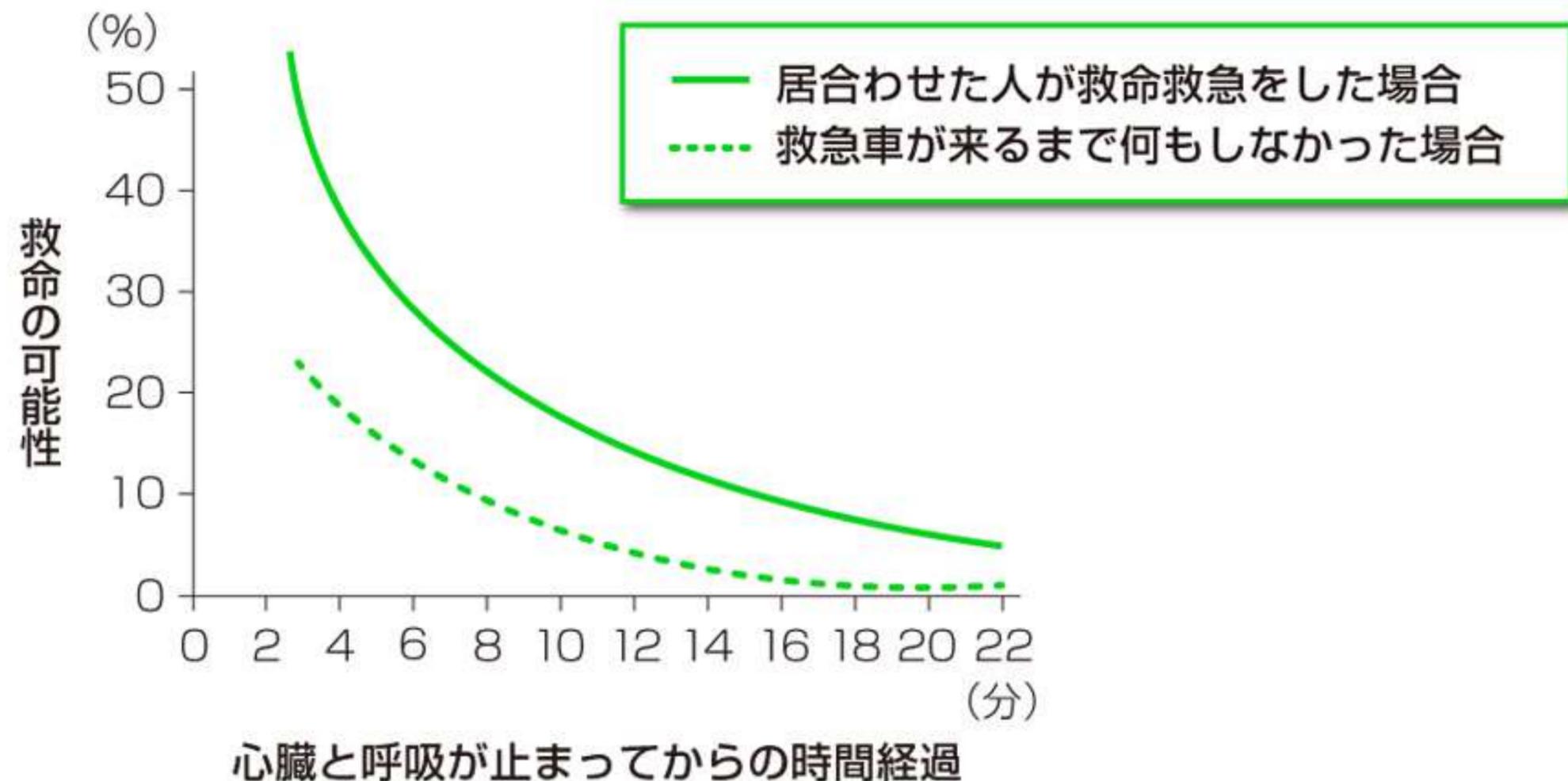
※ 心筋梗塞などの心臓病患者に多く見られますが、若い人にも起こる可能性があります。

09<sub>M</sub>:08<sub>S</sub>



**突然の心停止は、すぐに対処が必要です。  
1分毎に、生存率は7~10%下がってしまいます。**

『参考』 出典：救急蘇生法の指針2020市民用・解説編／日本救急医療財団心肺蘇生法委員会



## 救命の可能性と時間経過

救命の可能性は時間とともに低下しますが、救急隊の到着までの短時間であっても救命処置をすることで高くなります。

# 突然の心停止にはどう対処するの？



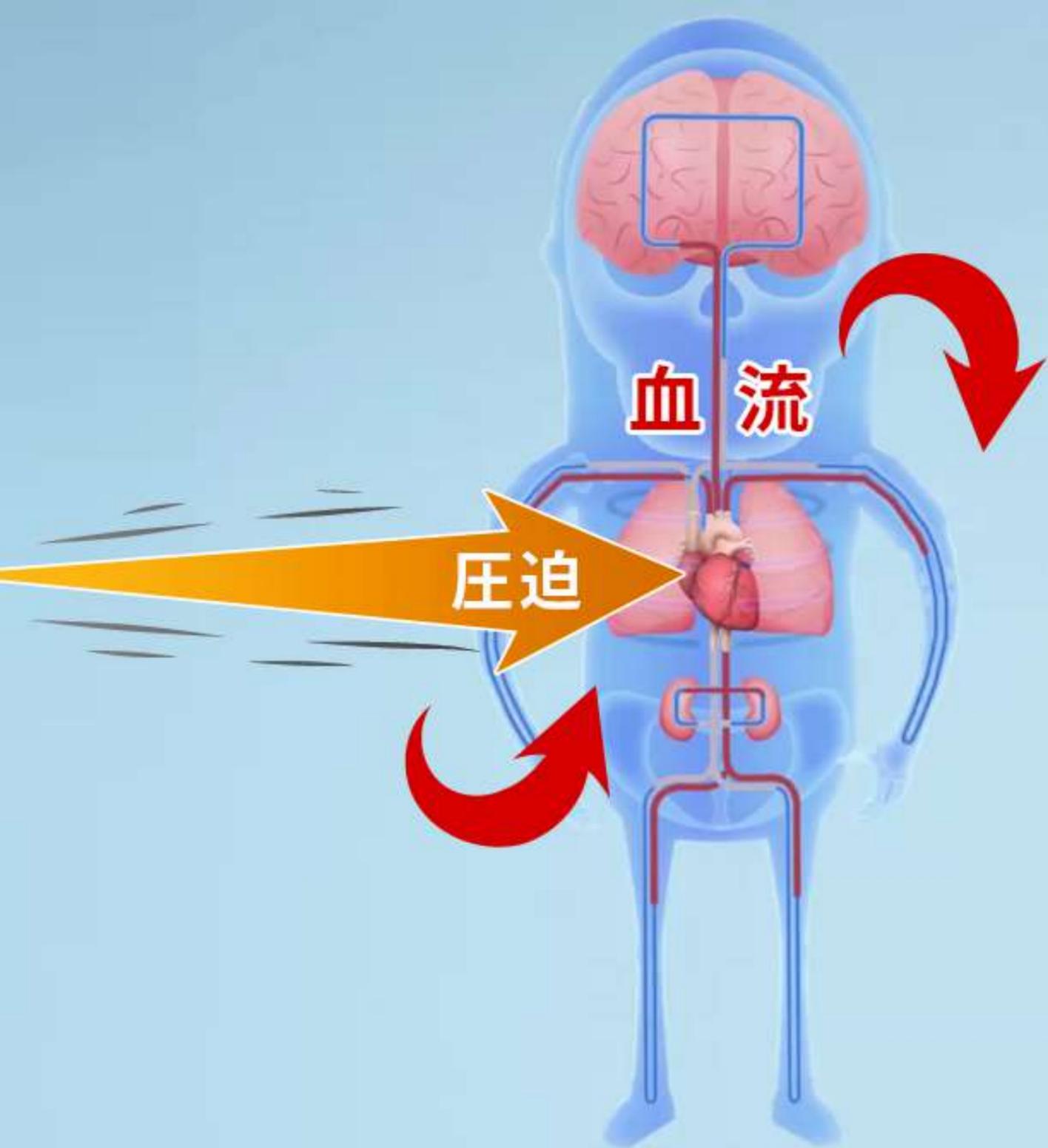
**CPR**



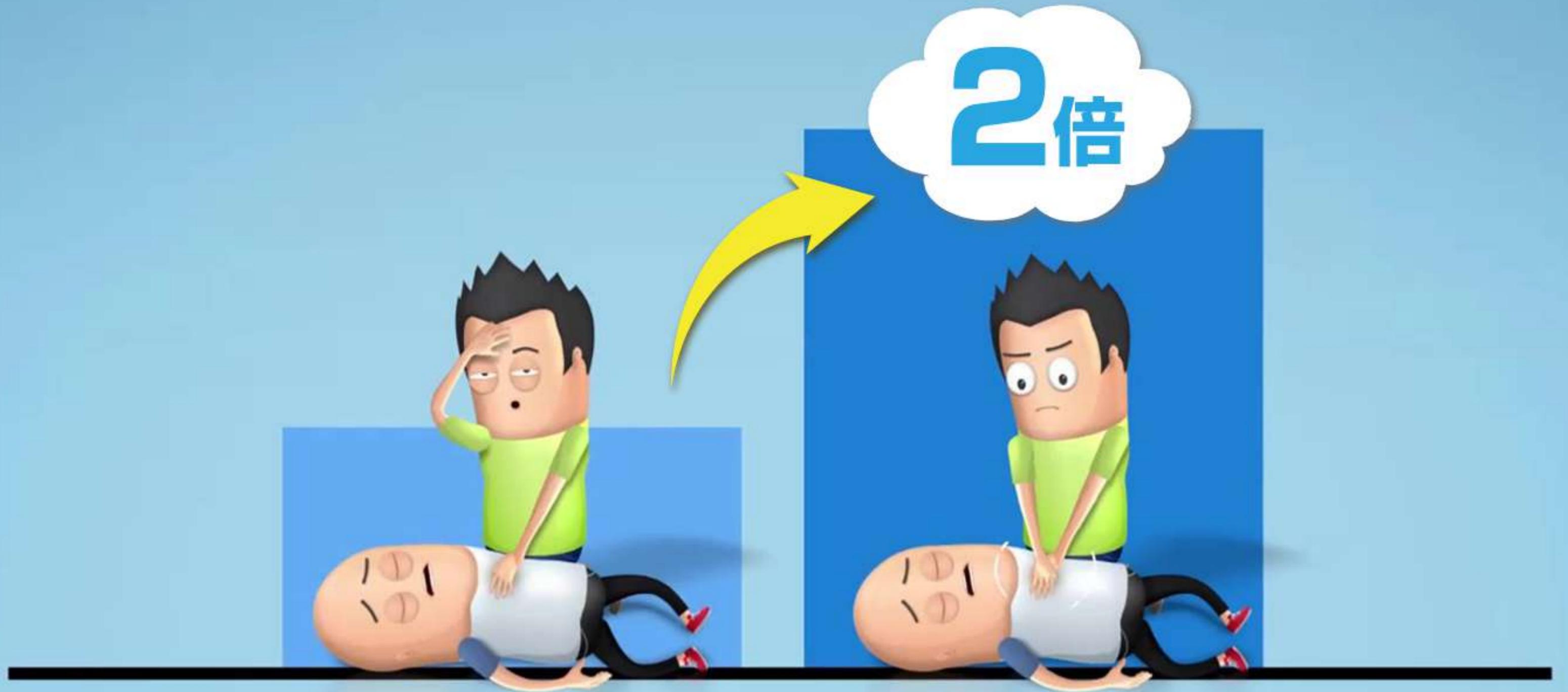
**AED**



突然の心停止の対処には、胸骨圧迫とAEDが必要です。胸骨圧迫は救命処置の一つです。



突然の心停止が起きたら、胸骨圧迫を行ってください。  
胸骨圧迫の目的は、全身へ血液を送ることです。



胸骨圧迫を正しく行うことにより、救命の可能性を約2倍にすることが期待できます。

# 胸骨圧迫の方法は？



両膝をつき  
胸の真ん中に  
手の付け根をおき  
もう片方の手を重ねてください。



肩は手の真上、  
垂直に体重が加わるように  
両肘をまっすぐに伸ばし、  
強く、速く圧迫を繰り返します。

# JRC蘇生ガイドライン2020によると、適切な胸骨圧迫は次の通りです。



深さは約5cm



速さは1分間に100~120回



絶え間なく、中断を最小限にする



圧迫と圧迫の間は、力を抜いて、胸が元の高さに戻るようにする

胸骨圧迫だけでは、  
心臓のリズムは戻りません。  
心室細動には、  
電気ショックが有効となります。  
迅速なAED使用が、救命の鍵です。





**AEDは自動で心電図を解析し、心臓へ電気ショック(除細動)を行います。**

**「“心室細動”と認識するとショックが必要と判断します」**

**これにより、心臓を正常なリズムに戻します。**

# 救命処置の手順

まず、自分の安全を確保してください。





大丈夫ですか？  
わかりますか？



次に、倒れた人の肩をたたきながら  
呼びかけて、反応を確認してください。



あなたは、119番に  
通報してください！  
あなたは、AEDを  
持ってきてください！

反応がない、または判断に迷う場合は、  
助けを呼んで、119番通報と  
AEDを取ってくるように依頼してください。



普段通りの呼吸をしていない、  
または判断に迷う場合は、  
すぐに胸骨圧迫を開始

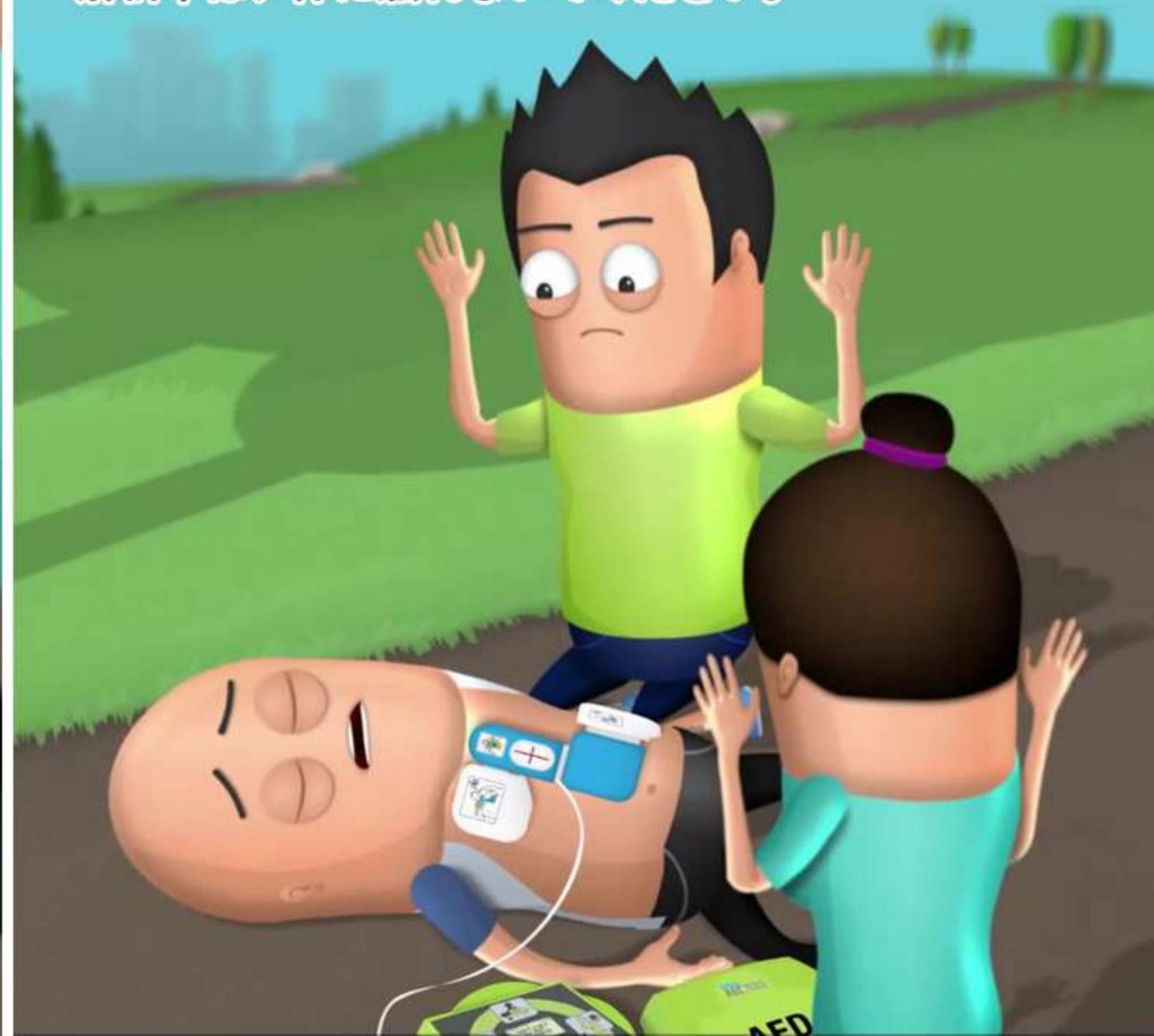




胸骨圧迫を続け、  
AEDが到着したら、まず電源を入れてください。  
その後はAEDの指示に従って操作してください。



次に、指示通り電極パッドを貼ってください。  
パッドを貼ると、AEDは自動で心電図解析を始めます。  
解析中は、体に触れないでください。



## AED音声

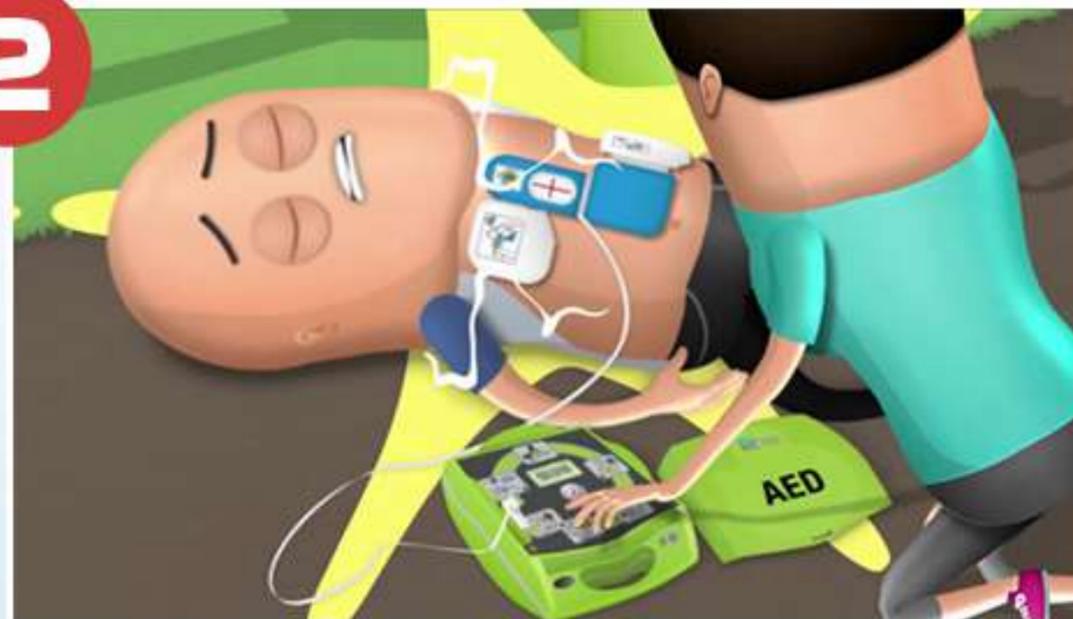
「電気ショックが必要です」  
「点滅しているショックボタンを押してください」  
「電気ショックを行いました」

1



「離れてください」と指示が出るので、  
自分も他の人も離れていることを確認して、  
点滅しているボタンを押すと電流が流れます。

2



電気ショックの後、  
すぐに胸骨圧迫再開の指示がでます。

3



すぐに、胸骨圧迫を再開してください。



**AEDの指示に従いながら胸骨圧迫を続け、  
救急車の到着を待ちます。**





**“あなたの勇気が身近な人を救います”**



**Thank you!**



監修：一般社団法人日本蘇生協議会 (JRC)

**AsahiKASEI**  
旭化成ゾールメディカル

ひとりでも多くの目の前の命を救う

Illustration by: ZOLL Medical Corporation  
Copyright© Asahi Kasei ZOLL Medical Corporation. All Rights Reserved.  
CO-F220326 Rev.1.0