



**心肺蘇生 (CPR)**

- ◎ 直ちに・・・胸骨圧迫を30回行う。場所は、胸の真ん中を両手で押す。
- ◎ 強く・・・成人は5cm以上で6cmを超えないよう圧迫、押したらしっかりと胸を元に戻す。
- ◎ 早く・・・テンポは100回～120回/分。
- ◎ 絶え間なく・・・中断を最小に、10秒超えないようにする。

◆ 人工呼吸ができる場合・・・心臓マッサージ (胸骨圧迫) 30回+人工呼吸2回 (1回1秒)

⇄ これを交互に繰り返す ⇄

◆ 人工呼吸ができないか、ためらわれる場合・・・胸骨圧迫のみ。

心肺蘇生はなるべく複数人で助け合う。

\* 窒息・溺水・小児の心停止などの場合・・・人工呼吸と組み合わせることが望ましい。

