

BLS(一次救命処置)の手順とテクニック

Lay Rescuer CPR (一般市民 CPR)

大人と子供

もし動かない人を発見したら？

1

**反応をチェックする。**

- 対象者の肩を叩き、声をかける「大丈夫ですか？」
- もし反応がなければ助けを呼び、ステップ②にすすむ。

2

**119 番に通報する。**

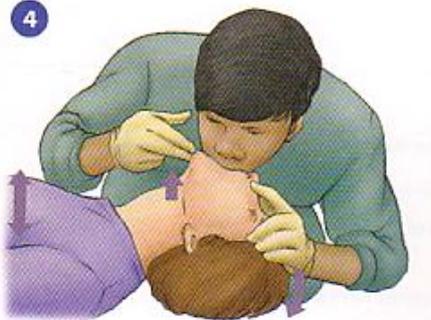
- 対象者が1歳以上なら、AEDがあれば準備する。
- 反応が無い子供の場合：あなた1人の場合は、2分間5サイクルCPRを行なったあとに119番通報する。

3

**気道を開放する（ヘッドチルト／チンリフト法）。**

- 頭を後方へ傾け、顎を持ち上げる。
- 気道に明らかな障害物があれば除去する。

4

**呼吸をチェックする（10秒以内）**

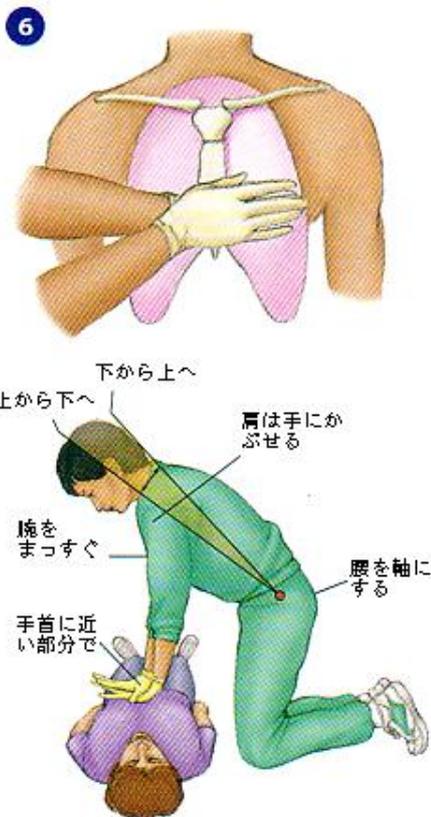
- 対象者の胸が上下しているか観察し、呼吸音を聞き感じ取る。
- 呼吸をしていれば、対象者をリカバリーポジションにする。

呼吸がなければ、5－6秒に1回の割合で、息を吹き込む

- ゆっくりと2回息を吹き込む(1回に1秒かけて)。

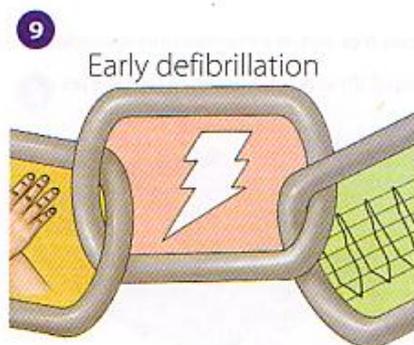


- 息を吹き込んでも胸が上がらなければ、気道が塞がっているかもしれない。再度頭を反らせて気道を開放し、息を吹き込んでみる。それでも胸が上がらなければ CPR を始める（ステップ⑥を参照）。息を吹き込むために気道を開放する時、のどにある障害物を探し、見えればそれを取り除く。
- 2 回息を吹き込んでも胸が上がらなければ、ステップ ⑥



CPR を実施する。

- 片方の手のヒール（つけ根部分）を胸骨の下半分と両乳頭を結んだ線（ニップルライン）の交点に置く。
- 両手を重ね、胸を圧迫して約 5～6 cm 押し下げる（6 cm を超えないこと）。
- 1 分間に 100～120 回の割合で、30 回胸部を圧迫する。
- 気道を開放し、2 回ゆっくりと息を吹き込む（1 回 1 秒）。
- 30 回の胸部圧迫と 2 回の息の吹き込みを 1 サイクルとして AED が到着するまで続ける。（5 サイクルー 2 分間）
- 子供（1～8 歳）の場合：
片手で 30 回胸部圧迫（約 5 cm / 胸の深さ 1/3）し、続いて 2 回息を吹き込む。

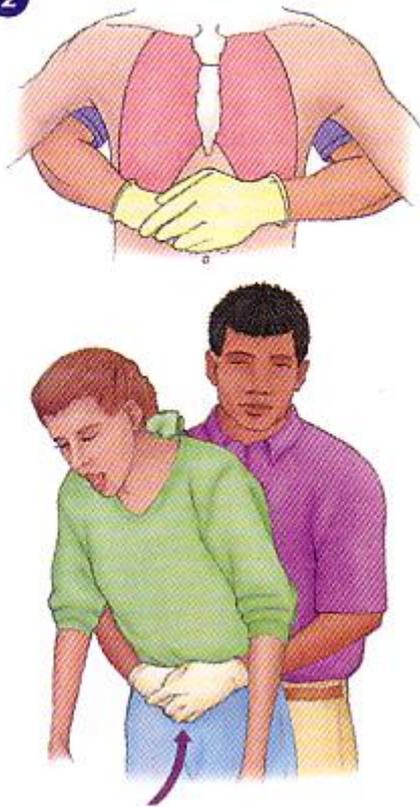


もしあなたが AED を使う訓練を受けているなら、次の順序に従う：

- AED が届くまで CPR を行う。
- AED の電源スイッチを入れる。
- AED パッドをつける。
- 心臓のリズムを“分析”する。
- ショックを 1 回与える
- CPR を胸部圧迫から始める。（5 サイクル CPR 2 分間）
- リズムを“分析”し、次の AED 指示に従う。

気道を異物が閉塞している意識のある
大人と子供の場合 (チョーキング)

意識があるが話せない、呼吸ができない、咳ができない・・・

| | |
|--|---|
| <p>1</p>  | <p>喉を詰まらせている(チョーキング)対象者をチェックする。</p> <ul style="list-style-type: none">「喉が詰まったのですか?」ときく。チョーキングの対象者は話しができず、呼吸や咳ができない。そして首をつかんでいる。 |
| <p>2</p>  | <p>背部叩打法と腹部圧迫法を交互に行う</p> <p>背中（肩甲骨の間）を手のヒールで5回強打し、次に、腹部圧迫を5回続ける（異物が吐き出されるか意識を失うまで）</p> <p>腹部圧迫(ハイムリック法)</p> <ul style="list-style-type: none">腹部のへそより上へ片手の握りこぶしを当てる。もう一方の手でその握りこぶしを覆う。そして、腹部の内側、上方へ向けて素早く圧迫する。妊娠後期の妊婦や肥満した対象者には、腹部圧迫の代わりに胸部圧迫を行う。 |
| <p>3</p>  | <p>対象者の反応がなくなった場合：</p> <ul style="list-style-type: none">119番通報して救急車を呼ぶ(あるいは誰かに通報を依頼する)。対象者を観察し CPR を始める。息を吹き込むための気道を開放する度に、のどを詰まらせている異物を探し、もし見えたらそれを取り除く。 |

もし、動かない乳児を発見したら・・・

| | |
|--|--|
| <p>1</p>  | <p>反応をチェックする。</p> <ul style="list-style-type: none">• 乳児をたたき、大声で叫ぶ「だいじょうぶ？」。• もし反応がなければ、大声で助けを呼びステップ②に進む。 |
| <p>2</p>  | <p>119 番に通報する。</p> <ul style="list-style-type: none">• バイスタンダーに電話を頼む。• もしあなたがひとりで、バイスタンダーに電話を頼めなければ、2分間5サイクル CPR を行った後、電話のところまで 乳児を連れていき 119 番に通報する。 |
| <p>3</p>  | <p>気道の開放</p> <ul style="list-style-type: none">• わずかに頭を後ろに傾け、そして顎を持ち上げる。 |

4

**呼吸をチェックする(10秒以内)**

- 気道を開放して、あなたの耳を乳児の口と鼻の上に置き、しばらくの間、呼吸をチェックする。
- 呼吸音を聞いたり感じたり、乳児の胸が上下しているか観察する。

5

**もし呼吸をしていないなら、ゆっくり2回息を吹き込む。
(2-3秒に1回の割合)**

- 気道を開放したままにする。
- あなたの口で乳児の口と鼻、または鼻だけを覆い、息を吹き込む。
- ゆっくり2回息を吹き込む(1回1秒)。
- あなたの息が入っていくか、胸のふくらみを見て確認する。

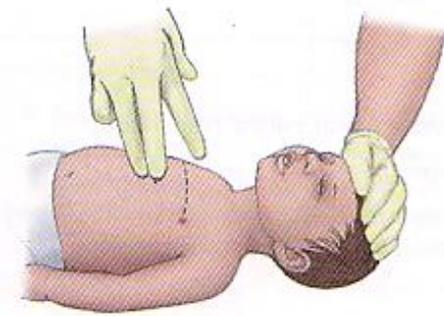
もしあなたの息が入っていかないとき

もう一度頭を傾けて再び試みる。もし成功しなければ、おそらく気道が塞がっている。
CPRを始める(ステップ7参照)。

6



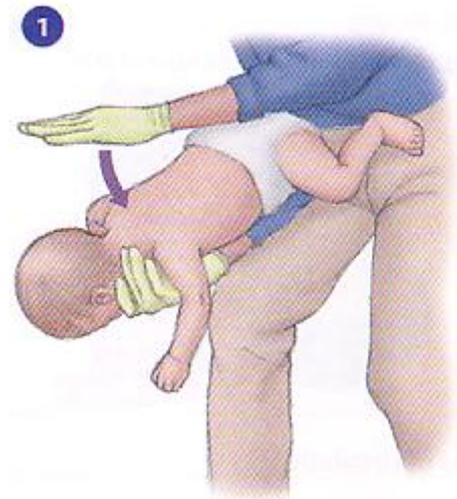
7



- CPR を始める。
 1. 胸骨の上で左右の乳首を結んだ線（ニップルライン）をイメージし、その位置からおよそ指1本分下側に2本の指を当てる。
 2. 胸を30回圧迫する。
 3. 胸骨を約4cm まっすぐに押し下げる。
（胸の1/3の深さ）。
 4. スムーズに圧迫するよう、1.2.3.4.5. と数える。
（1分間に100～120回の割合）
- 2回ゆっくりと息を吹き込む。
- 30回圧迫して2回息を吹き込むサイクルを続ける
（5サイクルCPR2分間）
-
- **いつまでCPRをおこなうか：**
 - AEDが到着するまで
 - 乳児が蘇生するまで。
- **または**
 - 訓練された救助者、例えばEMTなどが到着し、あなたと交代するまで。
- **または**
 - あなたが完全に疲れ果てるまで。

気道を異物が閉塞している意識のある乳児の場合
FBAO

もし乳児に意識があり、咳ができない、泣くことができない、息ができない・・・



背中を5回たたく。

- 乳児の頭と首を片手で持ち支える。
- 乳児をうつぶせにして上腕に寝かせ、胸より頭を下に向ける。
- 乳児の背部、肩甲骨の間をひとつひとつはっきりと手のヒールで5回強打する。



胸部を5回圧迫する。

- 乳児の頭の後ろを支えながら、乳児を仰向けにする。
- あなたの指を乳児の胸骨の上に置く。
- 乳児のCPRで胸部圧迫したときと同じ胸骨の位置に、人差し指と中指を置き、ひとつひとつはっきりと5回強く押す。

3

繰り返す。

- 乳児の意識がなくなるまで。
119番通報して、乳児の状態を評価して、必要ならCPRを始める。
息を吹き込むための気道開放を行なう度に、のどをふさいでいる異物を探し、見えたらそれを取り除く。

または

- 異物が取り出され、乳児が息を始めるか強い咳をするまで。

Adult Basic Life Support Proficiency Checklist **大人** **NSC Japan**
AHA 2025 ガイドライン **大人** **S=Self Check** **P=Partner Check** **I=Instructor Check**

| CPR | S | P | I |
|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. 反応のチェック | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. EMS へ連絡 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. 気道の開放 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. 呼吸のチェック (10 秒以内) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. 2 回吹き込み (5-6 秒に 1 回の割合) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. 手の位置 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. 30 回胸部圧迫 (圧迫は 100~120 回/分の割合) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. 2 回ゆっくり吹き込む (1 回 1 秒) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. CPR を続ける (AED が到着するまで) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. AED を装着 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ①電源を入れる | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ②リズム分析 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ③AED に指示に従う | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| チョーキング | S | P | I |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. 手の位置 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. 異物が取り除かれるか 意識を失うまで 5 回づつ背部叩打法と腹部圧迫法を行う | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. 反応が無くなれば、CPR を始める | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| NSC | BLS | 子供 | Child |
|-----|-----|----|-------|
|-----|-----|----|-------|

| AHA 2025 ガイドライン | 子供 | S=Self Check | P=Partner Check | I=Instructor Check |
|-----------------|----|--------------|-----------------|--------------------|
|-----------------|----|--------------|-----------------|--------------------|

| CPR | S | P | I |
|-----|---|---|---|
|-----|---|---|---|

| | | | |
|----------------------------------|---|---|---|
| 1. 反応のチェック | ○ | ○ | ○ |
| 2. EMS へ連絡 | ○ | ○ | ○ |
| 3. 気道の開放 | ○ | ○ | ○ |
| 4. 呼吸のチェック (10 秒以内) | ○ | ○ | ○ |
| 5. 2 回吹き込み (2 - 3 秒に 1 回の割合) | ○ | ○ | ○ |
| 6. 手の位置 | ○ | ○ | ○ |
| 7. 片手で 30 回胸部圧迫 | ○ | ○ | ○ |
| 8. 2 回ゆっくり吹き込む | ○ | ○ | ○ |
| 10. CPR を続ける - (5 サイクル 2 分間) | ○ | ○ | ○ |
| 11. 1 人なら 2 分間 CPR を行った後 EMS に連絡 | ○ | ○ | ○ |
| 12. CPR を続ける (胸部圧迫から) | ○ | ○ | ○ |
| 14. AED を取り付ける | ○ | ○ | ○ |

| チョーキング | S | P | I |
|--------|---|---|---|
|--------|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. 手の位置 | ○ | ○ | ○ |
| 2. 異物が取り除かれるか 意識を失うまで背部叩打法と腹部圧迫を 5 回づつ交互に行う | ○ | ○ | ○ |
| 3. 反応が無くなれば、CPR を始める | ○ | ○ | ○ |

NSC BLS 乳児

AHA 2005 ガイドライン 乳児 S=Self Check P=Partner Check I=Instructor Check

| CPR | S | P | I |
|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. 反応のチェック | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. EMS へ連絡 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. 気道の開放 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. 呼吸のチェック (10秒以内) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. 2回吹き込み (2-3秒に1回の割合) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. 指の位置 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. 2指で30回胸部圧迫 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. 2回ゆっくり吹き込む | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. 1人なら5サイクルCPR 2分間を行った後 EMSに連絡 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. CPRを続ける | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| チョーキング | S | P | I |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. 乳児のポジション | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. 5回バック・ブロー (背部叩打) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. 5回胸部圧迫 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. 反応がなくなるか、異物が出てくるまで Step2,3を続ける | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. 反応が無くなれば、CPRを始める | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |