心肺蘇生法のガイドラインが 2025 年版に改訂されました

大垣消防組合では、これまで「JRC 蘇生ガイドライン 2020」に基づいて救命講習を実施してきました。
新しい「JRC 蘇生ガイドライン 2025」への改訂に伴い運用を開始しています。

主な改訂点

01 胸骨圧迫を中断する時間

中断は可能な限り短く

これまで示されていた「中断は 10 秒以内」という数値目標を廃止し、圧迫を再開するまでの時間を少しでも短くする考え方になりました。

02 女性への AED パッド装着

ブラジャーを必ずしも完全に外す必要はありません

パッドを正しい位置に貼れる場合は、ブラジャーを残してもかまいません。装着位置に干渉する場合は、ずらすなどして対応します。

03 乳児の胸骨圧迫方法

片手の手のひらの付け根による圧迫

従来の「2 本指圧迫」から、片手の手のひらの付け根による圧迫へ変更されました。十分な深さで圧迫しやすくすることが目的です。

いざというときは、完璧を目指して迷うよりも、119 番通報をして通信指令員の案内に従いながら、できることから始めることが大切です。

心肺蘇生法の手順はこちら↓↓↓

大切な命を救うために、落ち着いて行動しましょう

心肺蘇生法の手順

迷ったら、まず 119 番通報。通信指令員の案内に従って行動しましょう。

心肺蘇生法の手順

～ 大切な命を救うために、落ち着いて行動しましょう ～

1 周囲の安全を確認する

自分・傷病者・周囲の
安全を確認します。



2 反応を確認する

肩をたたきながら、
大きな声で
「大丈夫ですか?」
と呼びかけます。



3 119番通報をして AEDを手配する

周囲の人に119番通報と
AEDの手配を依頼します。



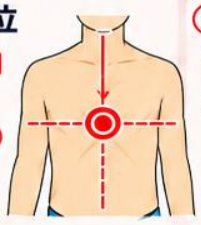
4 普段どおりの呼吸があるか確認する

10秒以内に、
胸とお腹の動きを
見て、呼吸の有無を
確認します。



5 胸骨圧迫を行う

① 圧迫の部位
胸の真ん中
(左右の真ん中で、
かつ、上下の真ん中)



② 圧迫の方法
両手を重ねて、
垂直に押す



③ 圧迫の深さとテンポ
胸が**約5cm沈む**ように、
1分間に100～120回のテンポで
強く、速く、絶え間なく



④ 圧迫の解除
圧迫後は、胸がしっかり
戻るまで押さない

⑤ 救助者の交代
疲れてきたら、
交代する

⑥ 胸骨圧迫30回と
人工呼吸2回の組み合わせ

6 人工呼吸を行う

① 気道確保
あごを上げて、気道を開く

② 人工呼吸
傷病者の口と覆い、
1秒かけて息を吹き込む
(2回)



7 AEDを使用する

① 電源を入れる
② 電極パッドを
貼り付ける
③ 音声メッセージに従い、
電気ショックを行う



心肺蘇生を続ける

救急隊が到着するまで、胸骨圧迫と人工呼吸(可能なら)を続けましょう。

迷ったら、まずは胸骨圧迫を！