

# Performing CPR 心肺蘇生の手順

## 1) Check for any risks 安全の確認

First, check the surrounding area is safe.

If there is a risk of danger, it can be better to stay away from the person and wait for the emergency services.

Call 119 from a safe place and report the emergency.

周囲の状況が安全かどうか確認します。危険がある場合には傷病者に近づかず救急隊の到着を待った方がよいこともあります。

その場合は安全な場所から119番通報します。

Are you alright?



## 2) Check for a response 反応の確認

If it is safe to do so, gently shake the person's shoulder and ask loudly near their ear, "Are you alright?" Check if the person is responsive or not.

If they are responsive, ask them what the problem is and perform the necessary first aid.

傷病者に近づき、耳元で「大丈夫ですか」などと呼びかけながら、傷病者の肩を軽くたたき、反応があるかないかを確認します。

反応があれば、傷病者の訴えを聞き、必要な手当を行います。



## 3) Shout for help 助けを呼ぶ

If the person is unresponsive, shout loudly to attract attention.

If someone comes ask them to call an ambulance and find an automated external defibrillator (AED).

If nobody comes, first call 119 yourself. Call 119 and you can receive advice on performing cardiopulmonary resuscitation (CPR) from the operator.

反応がなければ大きな声で助けを呼び、協力者がきたら救急車と自動体外式除細動器（AED）の手配を要請します。

誰もいなければ、まず119番通報をすることを優先します。

119番通報すると通報指令員から応急手当のアドバイスを受けることができます。



## 4) Check their breathing 呼吸をみる

Watch the person's chest and stomach for ten seconds to check for movement. If they are breathing normally their chest and stomach should move up and down.

胸とおなかの動きを10秒以内で確認します。呼吸をするたびに上がったり下がったりします。

If the person is not breathing, isn't breathing normally or you're not sure if they are breathing normally, start giving chest compressions immediately.

呼吸がない、普段通りの呼吸がない、普段通りの呼吸かどうかわからない場合はすぐに胸骨圧迫を行います。

裏面へ Continue on the back



**Call 119 in a fire or medical emergency!** 緊急時は119番消防に通報を！

福岡市消防局救急課 TEL: 092-791-6574

FUKUOKA CITY Fire Prevention Bureau Emergency Service Section

## 5) Giving chest compressions : firm , fast and without pause 胸骨圧迫「強く」「速く」「絶え間なく」

Chest compressions are delivered to the center of the chest. Press the breastbone straight down roughly 5 cm, at a steady rate of 100 to 120 chest compressions per minute.

胸骨圧迫は胸の真ん中を、約5 cm沈む程度、1分間に100~120回のリズムで垂直に圧迫します。



## 6) After 30 chest compressions give two rescue breaths 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせ

If you have been trained in CPR with rescue breathing and are willing to give rescue breaths, give the person a combination of chest compressions and rescue breaths. 人工呼吸の訓練を受けていて、人工呼吸を行う意思があれば、胸骨圧迫と人工呼吸を組み合わせで実施します。 If you're not completely confident or are apprehensive about giving rescue breaths, continue with hands-only chest compressions.

人工呼吸のやり方に自信がない、ためらわれる場合は胸骨圧迫だけが続けます。



# Using an AED AEDの使い方

## 1) Switch on the AED AEDの電源を入れる

After switching on the automated external defibrillator (AED), follow the verbal prompts. 電源を入れたら、音声メッセージに従って操作します。



## 2) Place the pads on the person 電極パッドを貼りつける

Remove the person's clothes and place the AED pads directly onto their skin. (The illustration shows where to attach the AED pads.)

衣服を脱がせ、素肌に直接電極パッドを貼りつけます。(電極パッドに貼りつけ位置が図示されています。)



## 3) Analyze their heart rhythm 心電図の解析

You will hear a verbal message in Japanese stating to stand clear of the body and the AED will automatically start to analyze the person's heart rhythm.

「体から離れてください」と音声メッセージが流れ、心電図の解析が自動的に始まります。

## 4) Shock and resume CPR 電気ショックと心肺蘇生の再開

When instructed to shock the person, check that no one is touching the person's body and push the shock button.

電気ショックの指示が出たら、傷病者の体に誰も触れていないことを確認してショックボタンを押します。

After shocking the person resume CPR immediately. If the AED indicates a shock is not necessary, continue giving CPR.

ショックボタンを押したらすぐに心肺蘇生を再開します。電気ショックが不要な場合は、心肺蘇生の手順が続けます。

