

心肺蘇生法の手順

8. 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせ(心肺蘇生)を続ける

胸骨圧迫は30回連続で行うことが目標ですが、正確に30回でなければならないというわけではありません。胸骨圧迫を30回続けたら、その後は人工呼吸を2回行います。この胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを絶え間なく続けます。

胸が4～5cmも沈むほど力強い圧迫をくりかえすのは体力がいるものです。とくに疲れてくると圧迫が弱くなったり、テンポが遅くなったりしがちなので、常に意識して、強く、速く圧迫し続けるように心がけましょう。もし他に手伝ってくれる人がいる場合は、2分を目安に役割を交代しましょう。人工呼吸や交代による中断時間をできるだけ短くすることが絶え間ない圧迫の秘訣です。