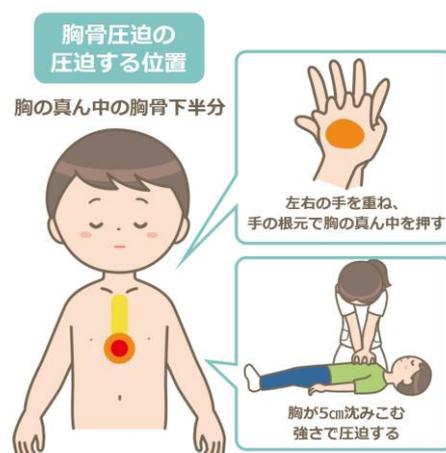


【胸骨圧迫の手順】

1. **位置の確認:** 心停止が疑われる患者の胸の中央（胸骨の真ん中）を確認します。
2. **手の位置:** 両手を胸骨の下半分に置き、手のひらの付け根で押し下げる準備をします。
3. **圧迫の実施:** 両腕を真っ直ぐに保ち、肩の力を使わず体重をかけて、胸骨を約 5cm の深さまで押し下げます。

4. **圧迫のリズム:** 圧迫の速度は 1 分間に 100~120 回を目安に、一定のリズムで行います。
5. **圧迫の継続:** 圧迫を続け、安定した力で血液を循環させます。



【人工呼吸の手順】

1. **気道の確保:** 患者の気道が開通していることを確認します。
2. **準備:** 患者の鼻をつまみ、口を覆います。
3. **息の吹き込み:** 息を吹き込み、1 回の吹き込みで患者の胸が上がることを確認します。
4. **胸骨圧迫の再開:** 吹き込み後、すぐに胸骨圧迫を再開します。
5. **CPR のリズム:** 心肺蘇生法（CPR）では、胸骨圧迫 30 回ごとに人工呼吸を 2 回行います。
6. **胸骨圧迫のみの場合:** 人工呼吸ができない場合でも、胸骨圧迫のみを続けることが推奨されることがあります。

