一般市民・訪問介護職員向け BLS

訪問先での急変時対応 早見表

反応なし + 普段どおりの呼吸なし／分からない → 119番 + 胸骨圧迫

1　周囲の安全を確認

↓

2　肩を軽くたたき、大声で呼びかける

↓

3　反応なし・判断に迷う
119番通報／AEDを依頼

↓

4　胸とお腹の動きを見る
普段どおりの呼吸か、10秒以内

↓

ない／分からない

死戦期呼吸を含む
胸骨圧迫を開始
AEDがあれば使用

普段どおりの呼吸あり

呼吸を見続ける
必要に応じ気道確保
回復体位

↓

救急隊に交代するまで続ける

心停止以外でも119番を優先

意識障害／重い呼吸困難／脳卒中を疑う症状／激しい胸痛／大量出血
長引くけいれん／声や咳が出ない窒息

胸骨圧迫の合言葉

胸骨の下半分／約5cm（6cmを超えない）／100〜120回/分
毎回胸を戻す／中断を最小に

根拠：JRC蘇生ガイドライン2025 市民用BLS（2026年11月確認）

緊急時は119番通信指令員の指示を優先