

# みんなの健康ラジオ

『突然人が倒れたら』

(2023年12月7日放送)

横浜スポーツ医会

帝京大学 救急救命士コース 教授

小菅 宇之

# 突然人が倒れたら

スポーツ医会 小菅宇之

周囲の安全を確認

## 意識

- 意識を確認
- なかったら、119番通報、AEDを取り寄せる。

## 呼吸

- 普通の呼吸をしているか確認
- なかったら、心肺蘇生を始める。

## 心肺蘇生

- 心肺蘇生は、胸の真ん中をしっかりと押す。
- 100～120/分のスピードで、5cmへこむまで押す。
- AEDが着くか、救急車が到着するまで続ける。