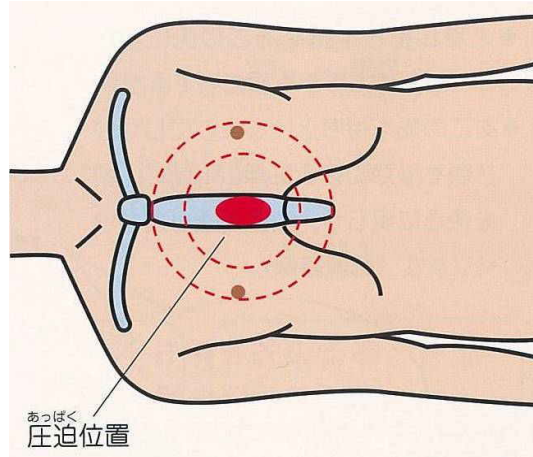


#### 4 ただちに胸骨圧迫を始めます

##### ① 圧迫位置

胸の真ん中



##### ② 圧迫する手の組み方

片方の手の付け根を胸の中心に置き、もう一方の手をその上から重ねて置きます。



##### ③ 圧迫のしかた

両ひじを真っ直ぐに伸ばし、自分の肩を傷病者の胸の真上にくるようにして、体重を乗せる感じで圧迫する。

##### ア 強さ

傷病者の胸が少なくとも5cm沈むほど強く圧迫する。

##### イ テンポ

1分間に少なくとも100回の速いテンポで30回連続して圧迫する。

##### ウ 解除

る 圧迫の間は、胸がしっかり戻まで十分に力を抜きます。



[戻る](#) ← **30回**の圧迫が終われば → [次へ](#)

→ 小児・乳児の胸骨圧迫は少し違います。