

心臓マッサージ(胸骨圧迫)は多くの人が知っていますが、\*\*実際の救命講習でも強調される「意外と知られていないコツ」\*\*がいくつかあります。覚えておくと、いざという時にとても役立ちます。

---

## ① 強さが足りない人がとても多い

多くの方は遠慮して弱く押ししてしまいます。

正しい強さは

- 約**5cm**沈む深さ
- 大人の場合はかなり強く押す必要があります

肋骨が折れることがありますが、命を救うためには問題ないとされています。

---

## ② リズムは「速め」

目安は

**1分間に100～120回**

これは実は

- Stayin' Alive
- アンパンマンのマーチ

などのテンポとほぼ同じです。  
このリズムを頭に思い浮かべると、ちょうどよい速さになります。

---

### ③ 押したら必ず胸を戻す

意外と多いミスです。

押したあと

胸が完全に元に戻るまで力を抜く

これをしないと

心臓に血液が戻らなくなり効果が下がります。

---

### ④ できるだけ止めない

血液は押している間だけ流れます。

止めるとすぐに効果が落ちるので

- AED装着
  - 人の交代
- 

### ⑤ 2分で交代するのが理想

胸骨圧迫はとても体力を使います。

実際は

1～2分で質が落ちると言われています。

周りに人がいれば

「あなたと交代します」

と声をかけて

2分くらいで交代すると良いです。

---

## ⑥ 人工呼吸は必須ではない

最近の救命指針では

一般の人は  
胸骨圧迫だけでもOK


とされています。

理由

- ためらいが減る
- 圧迫が止まらない

ためです。

---

 一番覚えておいてほしいこと

「迷ったら胸の中央を強く速く押す」

これだけでも  
命が助かる可能性が大きくなります。