

第2回 応急救護講習会を実施しました

10名参加，皆さん**真剣に受講**していました。

【10月6日（日）調布市大町ふれあいの家】



・・・参加者の声・・・

- ◆心臓マッサージは大変だけど，正しいやり方を覚えると簡単にできた。
- ◆「AED」は，2分間隔で心臓状態を自動で診断して，音声ガイドの指示を守れば安全なことが分かった。
- ◆消防署は，携帯の**位置情報**で**位置を特定**できることを知った。

救急車 来るまで **9分** かかります

迅速な救護 が **尊い命** を救います

※ 大町自治会エリアAED設置施設マップを作成しました。場所を知っておきましょう。

応急救護のポイント集

調布消防署つつじヶ丘出張所の講師の方に教えて頂いたポイントを纏めました。

1. 胸部圧迫（心臓マッサージ）

- ①力の無い女性でも、腕を曲げず上半身の体重を上からかけると上手くいく。
- ②連続して行うのは大変なため、周りに人がいれば多くの人を集め交替して貰う。
- ③絶え間ない胸部圧迫が必要ため、交代時は「1 2 3」と声を掛け合い3で交替する。
- ④路上等の下が硬い所で行う場合は、膝防護のため膝に靴をあてがうと良い。
- ⑤回りに人がいない場合は、まず119番に通報して救急車が来るまで頑張る。
- ⑥みぞおち部は線状突起（骨）があり、その位置を押すと骨が折れて内臓に刺さる危険があるため押さない。

2. AED

- ①子供は体が小さいためパットが貼れない場合は、胸と背中でも良い。
- ②電気ショックの役割は、心停止で心室の細動や頻拍している状態の際、心臓の神経に電気ショックを与えて細動等を一旦止めて、リセットさせることである。
- ③救急車が来るまでパットは付けたまま外さない。
- ④小児と大人の区別は体重が25kgを目安にする。
- ⑤小児に大人の電流を流すのは問題ないが、大人に小児の電流を流すのは電流が少ないので良くない。
- ⑥使用前は電源ランプが使用可能の緑色である事を確認すること。
- ⑦ペースメーカーは、右鎖骨の下に埋め込んであるが、その箇所には貼らないこと。
- ⑧女性の場合ブラジャーを外し、必ず肌に貼ること。
- ⑨女性が屋外でAEDを受ける際は、上半身が裸になるため野次馬がスマホで撮影されることが懸念されるため、何らかの方法で見えなくする方法をとるか、野次馬に離れて貰う。モラルの問題であるため、見かけたら毅然たる態度で注意する。
- ⑩パットを貼りAEDの電源が入った状態では、AEDが2分間隔に自動で診断し音声ガイドで指示をする。
- ⑪心臓が細動状態では無く完全に止まった状態では、AEDが診断して胸部圧迫の音声ガイドはあるが、電気ショック指示の音声ガイドはない。
- ⑫119番通報の際、通報者が現在の位置が分からない場合は、周囲のコンビニ、交差点名の目印等何でも良いので通報する。消防署は通報者の携帯電話の位置情報で半径50mの位置まで特定できる。

3. その他

- ①気道確保は、舌が気道に巻き付くのを防止するため「頭部後屈」をする。左手の掌を額に当て、右手の指をチョキにして顎を頭部側に押し上げると気道が地面と平行になる。この頭部の姿勢を保つために首の下にタオル等をあてがうと良い。
- ②初期判断に必要な確認方法は、両肩を軽く叩いて「大丈夫ですか」と聞いて、反応が無ければ10秒以内に頬を口元10センチの位置に近づけて、「頬に呼吸を感じ取れるか」「呼吸による胸の上下があるか」を確認する。
反応が無い場合は、「誰か来て、人が倒れています」と助けを呼び、「あなたは119番に連絡してください」「あなたはAEDを持ってきてください」と指示をして、即胸部圧迫をする。
- ③交通事故で出血を伴い倒れている場合の適正な措置方法は、止血より心臓を優先する。

大町自治会地域AED設置施設一覧

各施設の皆様のご協力を頂き、救急時の使用について使用許可を得ております。

No	施設名	使用可能時間	設置場所
1	柴崎駅	終日使用可能	下り改札口先のホーム
2	柴崎ファミリークリニック	平日9時～20時、水・金曜日9時～19時、第1・5日曜日休業、第1・5を除く日曜日9時～13時	建物内3階
3	コカラファイン薬局	月・水・木曜日9時～20時、水・金曜日9時～19時、土・日曜日（第1・5定休）・祝日9時～13時	建物内
4	鹿島建設グラウンド	8時30分～17時30分、月・金曜日閉館	建物内
5	調和小学校	8時15分～16時15分、学校職員在校時間。8時30分～18時30分	1階管理人室 南側壁外壁
6	地域開放施設 （調和小学校隣）	8時30分～20時30分	管理人室脇の 屋内
7	市民大町スポーツ施設	7時～21時15分	事務所受付と 体育館内
8	調布市立おおまち学童 クラブ	9時30分～17時、土曜日8時～17時、 日曜日・祝日閉館	建物内
9	調布市大町ふれあいの家	7時～21時15分	玄関脇屋外壁

AED（自動体外式除細動器）

AED（自動体外式除細動器）とは...

Automated Ex

1. 肩をやさしくたたきながら大声で呼びかける



わかりますか？

大丈夫ですか？

2. 反応がない場合、反応があるかどうか迷った場合又はわからなかった場合は、大声で応援を求め、119番通報とAED搬送を依頼する



誰か来てください！
人が倒れています。

あなたは119番通報してください。
あなたはAEDを持ってきてください。

電話をスピーカーにしてください。

落ち着いて倒れている人の状態を教えてください。



119番通報時や出場する救急隊から応急手当のアドバイスを受けることができます。

3. 呼吸を確認する

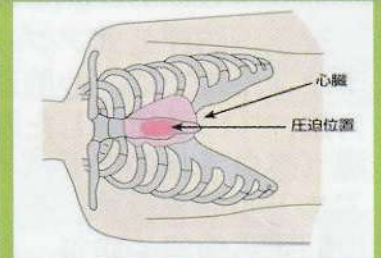


胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか、10秒以内で確認します。

4. 普段どおりの呼吸がない場合、判断に迷う又はわからない場合は、すぐに胸骨圧迫を30回行う



胸骨圧迫30回



胸骨圧迫は胸の真ん中

5. 訓練を積み技術と意思がある場合は、胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う

約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を、2回吹き込みます。



- ・人工呼吸の方法を訓練していない場合
- ・人工呼吸用マウスピース等がない場合
- ・血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合

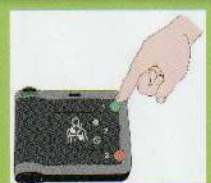
人工呼吸を行わず、胸骨圧迫を続けます。

※ 人工呼吸用マウスピース等を使用しなくても感染危険は極めて低いといわれていますが、感染防止の観点から、人工呼吸用マウスピース等を使用したほうがより安全です。

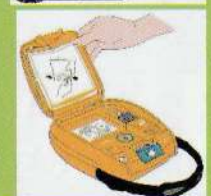
胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。

6. AEDが到着したら

まず、電源を入れる。



ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。

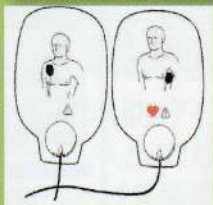


（救急器）を用いた応急手当の要領

External Defibrillator

の頭文字を取ったものです。

7. 電極パッドを胸に貼る



電極パッドを貼る位置は電極パッドのイラストのとおりに貼ります。
体が汗などで濡れていたら、タオル等で拭き取ってください。



※未就学児（おおよそ6歳まで）には未就学児用パッド（従来の小児用パッド）や未就学児用モード（従来の小児用モード）を使用します。未就学児用パッドが入っていない場合は小学生～大人用パッド（従来の成人用パッド）を使用してください。

8. 電気ショックの必要性は、AEDが判断する

心電図解析中は、傷病者に触れてはいけません。



離れて
下さい。

9. ショックボタンを押す



誰も傷病者に触れていないことを確認したら、点滅しているショックボタンを押します。

以後は、AEDの音声メッセージに従います。



(画像提供: JEITA)

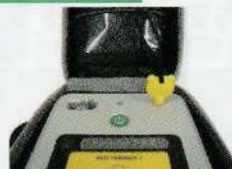
＜オートショックAED＞

このマークがついているAEDは、心電図解析後にAEDが電気ショックが必要と判断した場合、自動で電気ショックを行います。

未就学児用モード



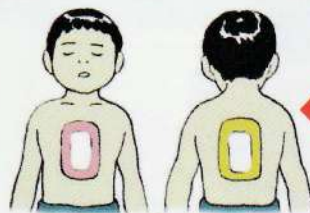
切替スイッチ型



キー差し込み型

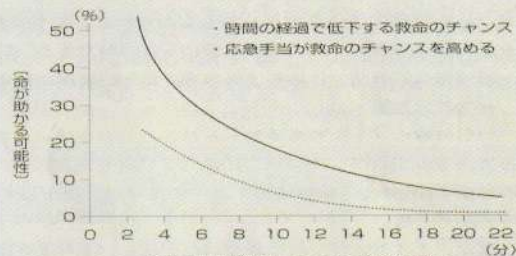


パッド切替型



パッドを貼る際にパッド同士が重なってしまう場合は、図のように心臓を挟むように貼って下さい。

救命の可能性と時間経過



Holmberg M: Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. Resuscitation 2000; 47(1):59-70. から一部改変

心肺蘇生のまとめ

胸骨圧迫と人工呼吸の
回数は30:2

胸骨圧迫	位置	胸骨の下半分 （目安は胸の真ん中）
	方法	両手 小児：両手又は片手 乳児：指2本
	深さ	約5cm （小児・乳児は胸の約3分の1）
	テンポ	100回～120回/分
人工呼吸	量	胸の上がりが見える程度
	時間	約1秒
	回数	2回

心肺蘇生とAEDの手順は、救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や目的のあるしぐさ（例えば、嫌がるなどの体動）が出現したり、普段通りの呼吸が出現するまで続けます。

応急手当の手順についての最新情報はこちらをご覧ください。

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/kyuu-adv/life01-2.html>

