

# 笑顔がいっぱい

～身に付けよう、応急手当！！～



8月4日(火)不二見交流館で10ブロックの母親委員12名、小学生2名がAEDの講習会を受けました。

今回は短時間でAEDの使い方が学べるコースでした。

AED(自動体外式除細動器)とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。皆さんも、学校や民間施設などでご覧になったことがあるかと思います。

このコースの学習目標は、AEDを使用した心肺蘇生の基本的な流れを身につける事でした。

## 【助かる命も・・・】

心臓や呼吸が止まった人の命が助かる可能性は、時間の経過とともに急激に低くなっていきます。119番通報をしてから救急車が到着するまでに、全国平均で8分以上かかります。もし何もせずに救急車の到着を待っていたら、助かる命も助けられなくなってしまいます。ですから、そばに居合わせた人による救命処置が行えるよう、心肺蘇生やAEDの使用法を身につけておくことが大切になります。



## 【AEDって難しくないの?】

AEDは初めての人でも簡単に使えるように設計されています。機種によって多少の違いはありますが、ボタンを押す、あるいはフタを開けるなどすると電源が入り、あとは音声で次にするべきことを指示してくれます。もちろん日本国内に設置されているAEDはすべて日本語の音声です。



## 心肺蘇生の手順

### ①反応(意識)の確認

- 肩を叩きながら大きな声で呼びかける。

### ②大きな声で助けを呼ぶ。

- 近くにいる人に協力を求め119番通報、AEDの手配を依頼する。

### ③呼吸をみる

- 10秒以内で普段とおりの呼吸が確認する。

### ④胸骨圧迫

- 両手を重ね、手の付け根を「胸の真ん中」におき、30回圧迫する。

#### ☆胸骨圧迫3つのポイント

- (1) 強く「胸が少なくとも5cmしずむように」
- (2) 早く「少なくとも1分間に100回のリズムで」
- (3) 絶え間なく「30回連続で圧迫」



### ⑤気道確保・人工呼吸

### ⑥AEDの使い方

- AEDの電源を入れ、音声ガイダンスにしたがう。

### ⑦パッドを貼る

- パッドは傷病者の胸にしっかりと貼り付ける。⑧心電図の解析(2分)
- AEDが自動的に心電図を解析するため、音声ガイダンスが流れたら心肺蘇生を中断して傷病者から離れる。

#### ☆パッド装着の3つのポイント

- (1) 胸が濡れていたら、タオル等で拭いてからパッドを貼る。
- (2) 貼り薬があれば取り除く。
- (3) 医療用の埋め込み器具があれば、その場所を避けて貼る。

### ⑨電気ショックの実施

- 電気ショックが終わったら、ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。

#### AED講習会を受けた感想

消防署の方がとても細かく丁寧に教えてくださり勉強になりました。

一秒が生死の分かれになることを知り、躊躇せずに行動する事が大切だと感じました。一人でも多くの命が助かるように、日頃より子ども達にも話して伝えたいと思いました。

【編集者：三中(角)、清水小(小松、村松)】