

心肺蘇生・AED 取扱い

人数	時間	場所	用意するもの
1人～	30分～	研修室、講堂等 (屋外も可)	訓練用 AED、訓練用人形、マット 消防署で貸出可

1 反応の確認

- 両肩を叩きながら呼びかけ、反応があるかどうか確認します。



2 助けを求める

- 119 番通報、AEDを持ってきてもらうよう依頼、近くに医師がいたらつれてきてもらうように依頼します。

3 呼吸の確認

- 気道の確保をしながら（頭を下げ、顎をあげて息をしやすいようにし）、胸の上がりを見て、呼吸の音を聞いて、吐息を感じて **10** 秒以内で確認します。



4 胸骨圧迫と人工呼吸

- 心臓マッサージ（胸骨圧迫）をします。胸の真ん中に両方の手のひらの付け根を重ねて、両肘をまっすぐに伸ばし、真上から圧迫します。
- 1** 分間に **100～120** 回の速さで、胸が **5** センチ（小児は胸の厚さの約 $1/3$ ）沈むまでしっかり圧迫します。胸を押した後は、胸を元の高さまで戻すようにしてください。
- 胸骨圧迫 **30** 回が終わったらすぐに人工呼吸 **2** 回行います。感染防護具がない場合や人工呼吸がためられる場合には胸骨圧迫のみを行ってください。これを救急隊に引き継ぐまで、もしくは、体が明らかに動いたり、息が正常になったりするまで続けます。



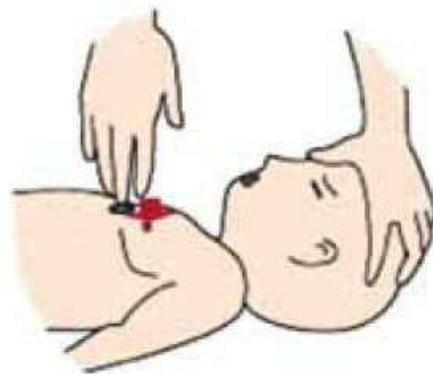
5 AED

- AED が到着したら最優先で使用します。（乳児から成人まで使用できます。）電源を入れて、音声メッセージとランプに従って操作してください。
- 電極パッドを胸の右上側と胸の左下側に貼り付けます。（パッドや袋に表示あり）電気を効果的に流すために、しっかりと皮膚に密着させてください。汗などの水気はふき取り、貼り薬は剥がしてください。心臓ペースメーカーがあれば、離して貼ってください。
- AED による心電図解析が開始されたら、音声メッセージに従って傷病者から離れてください。
- 「ショックが必要です。」などの音声メッセージがあれば、傷病者に誰も触れていないことを確認してショックボタン（点滅ボタン）を押します。電気ショックが終わったら直ちに心肺蘇生を再開し、その後も AED の音声メッセージに従って応急手当を継続してください。
- 0歳～小学校入学前までの子どもに対しては、小児用パッド又は小児用モードで作動している AED を使用します。ない場合は、成人用パッドを使用します。



【参考】

- 乳児の胸骨圧迫は胸の真ん中で乳頭を結んだ線の少し足側を指2本を使って圧迫します。
- 1分間に100～120回の速さで、胸の厚さ3分の1までしっかり圧迫します。



【訓練スケジュール（例）】

- ① 訓練説明（目的、概要など）
- ② 実技指導・実演
- ③ 訓練（AED の使い方、胸骨圧迫、心肺蘇生法の一連の流れ）
- ④ まとめ（講評）