

心臓や呼吸が止まった人の治療は、まさに1分1秒を争います。まず必要なことは「すぐに119番通報する」ことです。119番通報が早ければ早いほど救急隊員による救命処置をより早く受けることができます。救急車が到着するまでには全国平均で約8.5分間かかります。救急車が来るまで手をこまねいては、助かる命も助けられません。そうならないためにも、そばに居合わせた人が救命処置を行えるよう、心肺蘇生法やAEDの使用方を身に付けておくことが大切です。「あなたの勇気が、命を救う！」を合言葉に、一人でも多く、心肺蘇生とAEDの使用が可能になることを願って、**救命処置の手順**と**志木ニュータウンにおけるAEDの設置位置**をご紹介します。

## <救命処置の手順（心肺蘇生法とAEDの使用手順）>

三つの勇気を身に付けてください。一つは、救命処置を行おうとする勇気、二つは、胸骨圧迫（心臓マッサージ）する勇気、三つは、AEDのショックボタンを押す勇気です。

それでは、心肺蘇生の手順とAEDの使用手順をご紹介します。繰り返し練習しましょう。

### I. 心肺蘇生法の手順

#### 1. 反応（意識）を確認する

- 傷病者の耳もとで「大丈夫ですか？」または「もしもし」と大声で呼び掛けながら、肩を軽くたたき、反応があるかないかを確認します。



#### 2. 助けを呼ぶ

- 反応がなければ、大きな声で「誰か来て！人が倒れています！」と助けを求めます。
- 協力者が来たら、「あなたは119番へ通報してください」「あなたはAEDを持って来てください」と具体的に依頼します。



#### 3. 気道の確保（頭部後屈あご先挙上法）

- 傷病者の喉の奥を広げて空気を肺に通しやすくします。
- 片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先（骨のある硬い部分）に当てて、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げます。



#### 4. 呼吸の確認：傷病者が「普段どおりの呼吸」をしているかどうかを確認します。

- 傷病者のそばに座り、10秒以内で傷病者の胸や腹部の上り下がりを見て、普段どおりの呼吸をしているか判断します。
- 10秒以内で、①胸や腹部の上がり下がりを見て、②息の音を聞いて、③頬で息を感じます。



#### 5. 人工呼吸（口対口人工呼吸）：正常な呼吸（普段どおりの息）がなければ、口対口人工呼吸により息を吹き込みます。（省略可能）

- 気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。
- 口を大きく開けて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を約1



秒かけて吹き込みます。傷病者の胸が持ち上がるのを確認します。

- いったん口を離し、同じ要領でもう 1 回吹き込みます。

6. 胸骨圧迫（心臓マッサージ）：2 回の人工呼吸が終わったら、あるいは省略することにしたなら、ただちに胸骨圧迫を開始し、全身に血液を送ります。

- 胸の真ん中を両手で重ね「強く、速く、絶え間なく」圧迫します。
- 肘をまっすぐ伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、傷病者の胸が少なくとも 5cm 沈むほど強く圧迫します。
- 1 分間に少なくとも 100 回の速いテンポで、30 回連続して絶え間なく圧迫します。



7. 心肺蘇生法実施（胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせを継続）

- 胸骨圧迫を 30 回連続して行った後に、人工呼吸を 2 回行います。
- この胸骨圧迫と人工呼吸の組合せ（30：2 サイクル）を救急隊に引継ぐまで絶え間なく続けます。

## II. AED の使用手順

- 心肺蘇生を行っている途中で、AED が届いたらすぐに AED を使う準備を始めます。
- AED は電源が入ると音声メッセージと点滅するランプで実施すべきことを指示してくれますので、落ち着いてそれに従ってください。
- 可能であれば、AED の準備中も心肺蘇生を続けてください。

1. AED を傷病者の横に置く

- AED を傷病者の頭の横に置きます。ケースから本体を取り出します。

2. AED の電源を入れる

- AED のふたを開け、電源ボタンを押します。ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。
- 電源を入れたら、以降は音声メッセージと点滅するランプに従って操作します。

3. 電極パッドを貼る

- 傷病者の衣服を取り除き、胸をはだけます。
- 電極パッドの袋を開封し、電極パッドをシールからはがし、粘着面を傷病者の胸部にしっかりと貼り付けます。



4. 心電図の解析

- 電極パッドを張り付けると「体に触れないでください」などと音声メッセージが流れ、自動的に心電図の解析が始まります。このとき、「みなさん、離れて！」と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認します。
- 「ショックは不要です」の音声メッセージが流れた場合は、直ぐに胸骨圧迫を再開します。

5. 電気ショック

- AED が電気ショックを加える必要があると判断すると「ショックが必要です」などの音声メッセージが流れ、自動的に充電が始まります。充電には数秒かかります。
- 充電が完了すると、「ショックボタンを押してください」などの音声メッセージが出て、

ショックボタンが点灯し、充電完了の連続音が出ます。

- 充電が完了したら、「ショックを行います。みなさん、離れて！」と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。

## 6. 心肺蘇生法の再開

- 電気ショックが完了すると"ただちに胸骨圧迫を開始してください"などの音声メッセージが流れますので、これに従って、ただちに胸骨圧迫を再開します。  
胸骨圧迫30回、人工呼吸2回に組み合わせを続けます。

## 7. AEDの手順と心肺蘇生法のくりかえし

- 心肺蘇生法を再開して2分(胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを5サイクルほど)経ったら、AEDは自動的に心電図の解析を再び行います。音声メッセージに従って傷病者から手を離し、周りの人も傷病者から離れます。
- 以後は、<心電図の解析、電気ショック、心肺蘇生法の再開>の手順を約2分間おきにくりかえします。

### <AEDの設置場所(志木ニュータウン付近)> (一部掲載不許可を除く)

