

Ⅲ 資料編

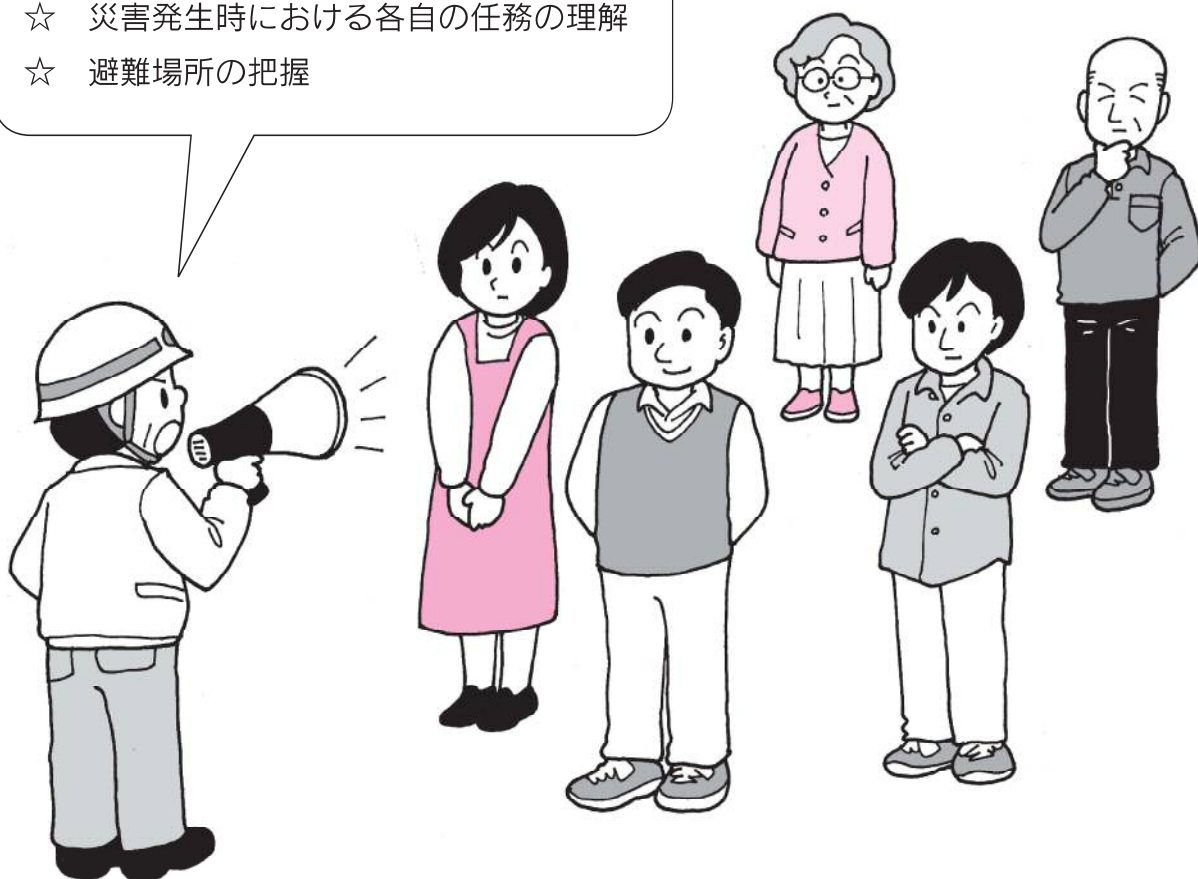
1. 訓練の手引き

災害が発生したときに被害を少なくするためには、落ち着いて適切な行動をとることが大切です。そのためには、対処の仕方を知り、行動できるようにしておく必要があります。

そのために防災訓練を繰り返し行うことが大切になります。

防災訓練を積み重ねることにより、災害が発生したときの防災行動力を高め、被害を最小限に食い止めることができます。

- ☆ 各種災害に関する基礎的な知識の習得
- ☆ その地域の特殊性による危険性の理解
- ☆ 各家庭における災害対策の実施
- ☆ 防災資機材に関する知識の普及
- ☆ 災害発生時における各自の任務の理解
- ☆ 避難場所の把握



防災訓練の種別

防災訓練には、情報連絡訓練、消火訓練、救出救護訓練、避難誘導訓練および給食給水訓練があり、これらを個別に行う訓練（個別訓練）と総合して行う訓練（総合訓練）に区別されます。



防災訓練の実施方法

防災訓練は、画一的に行うのではなく、その地域の実情に応じた訓練メニューを考え実施しなければなりません。

また、防災に関する基本的な知識の普及や防災資機材ほか防災用品の取扱訓練などは、繰り返し行うことで効果が上がるため、反復訓練が必要です。

地域の実情に応じた訓練の例

- ☆ 河川に隣接した地域……………洪水を想定
- ☆ 急傾斜地に隣接した地域……………土砂崩れや雪崩を想定
- ☆ 住宅密集地……………消火栓、防火水槽などを示した
地図作りとバケツリレー
- ☆ 事業所が混在した地域……………住民と事業所の合同訓練

参加者が興味を持てる訓練の例

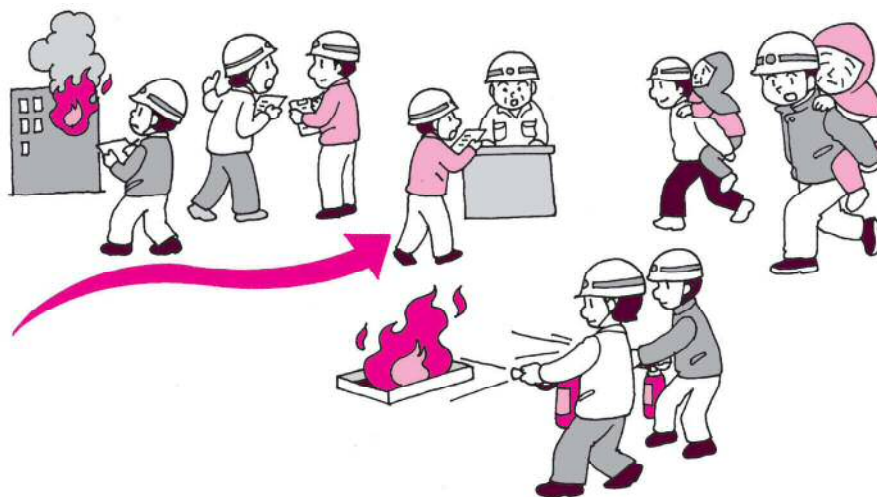
- ☆ 防災クイズ
- ☆ 地域の事業所や学校と合同で行う訓練
- ☆ 地域のイベントと抱き合わせで行う訓練
- ☆ 運動会の種目の一つとして行う訓練
- ☆ 大人が子どもに教える体験教育型の訓練

防災訓練の進め方

まず訓練の実施計画をたてます！

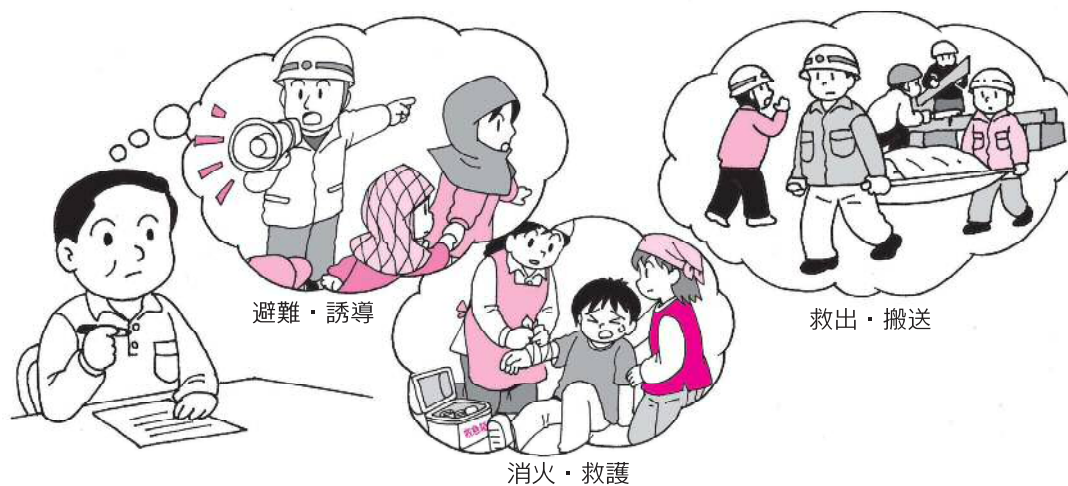
☆ どのような訓練をどんな内容で行うか？

訓練の組立ては、できるだけ多くの人が各種の訓練に参加できるように、また、簡単にできるものから高度なものへと繰り返し行うことが大切です。



☆ どのような人が何人くらい参加するか？

〔参加者層(子ども・お年寄り等)の把握〕



☆ 参加しやすい日時か？

多くの住民が参加できるよう、必要に応じて参加対象者の希望をとるなどして、日時を選定しましょう。

☆ 訓練の内容などに適した場所か？

対象者が集まりやすい場所か、予定人員が収容できる場所か、付近住民などの理解を得られるかについて考慮しましょう。

☆ 訓練開催などの広報

多くの方に参加してもらうため、回覧板や町内会の連絡網などを活用して呼びかけを行いましょ。

また、「防災訓練(研修会)実施計画書(資料1)」(64ページ)を作成し、回覧板などで町内会の人達に知らせるのも有効な手段です。



☆ 資機材

〈防災訓練で使用する資機材〉

拡声器、筆記用具、消火器、水槽、バケツ、消火訓練用標的、模擬建物、ロープ、毛布、副子(添え木)、三角巾、救急訓練用人形、地図、備蓄用食糧など

〈映画会、座談会で使用する資機材〉

DVD、ビデオ、展示用消火器など

※ こうした資機材の一部は、区役所にもありますので、必要に応じてご相談ください。

訓練の指導は？

訓練は、できるだけ消防署などの指導を受けるようにすることが大切です。このためにも、訓練の予定日時を決めたうえで、指導の可否について事前に電話などで最寄りの消防署・出張所にお問い合わせください。

訓練終了後の反省会の開催

訓練後は反省会を開き、今後の防災訓練のあり方について参加者全員で話し合い、次の訓練に活かすことが大切です。

訓練中の事故防止

訓練の参加者がけがなどをしないように、次の点に気をつけましょう。

訓練内容の事前把握

☆ 訓練を始める前に、参加者、見学者が訓練の内容を十分に把握できるようにしましょう。

服装は訓練に適したものを

☆ 訓練参加者の服装は、動きやすく、訓練に適したものとしましょう。

事前に十分な準備運動を

☆ 消火訓練などで身体を激しく動かすときには、事前に十分な準備運動を行いましょう。

交通事故防止に配慮を

☆ 避難訓練を行うときは、交通事故に注意しましょう。

事故発生時の措置

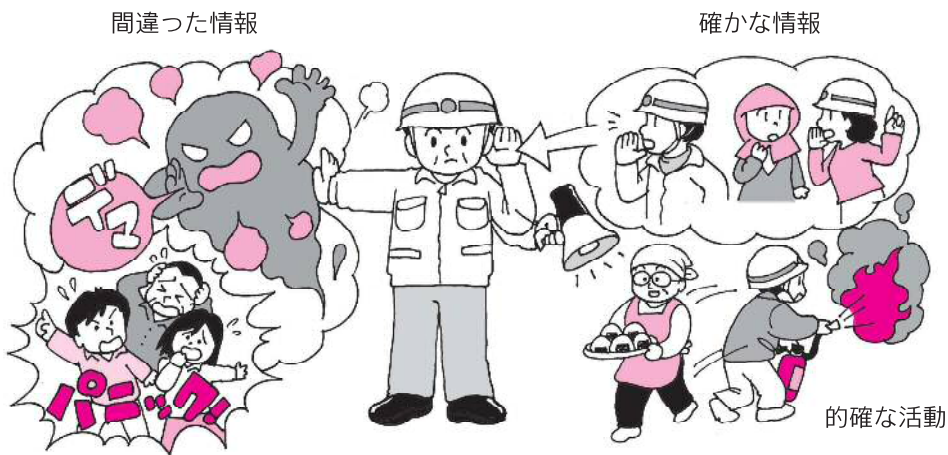
☆ 訓練中に事故が発生した場合は、速やかに応急処置を行うとともに、必要に応じて救急車を要請するなど対応してください。

※ 「安全チェック表(資料2)」(65ページ)などを事前に作成し、確認しながら実施するのも有効な方法です。

各種訓練の実施要領

地震などの大規模な災害が発生した場合、間違った情報は「デマ」のもととなり、人々が動揺してパニックになるおそれがあります。

災害発生時に、住民が秩序ある行動をとるために、迅速で正確な災害情報の収集や伝達がスムーズに行えるようにしておくのが情報連絡訓練です。



この訓練は、情報収集連絡訓練と情報伝達訓練に分けられますので、事前に情報収集と情報伝達の係に分け、責任者を決めておきましょう。

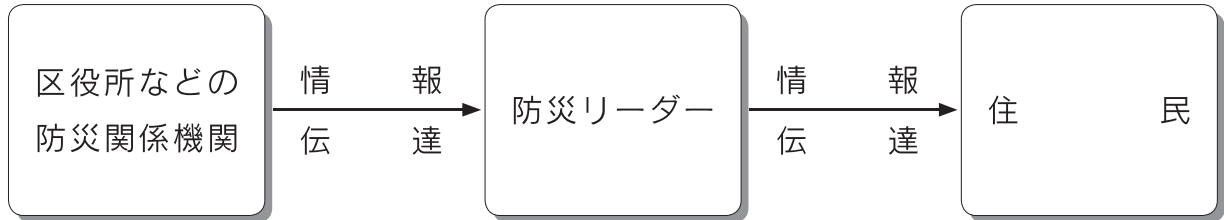
情報収集連絡訓練

地域内の被害状況(死傷者や建物、道路などの損壊状況)、火災の発生状況や地域住民の安否情報を迅速かつ正確に調査し、防災リーダーなどを通じ区役所や消防署へ報告する要領を習得する訓練です。

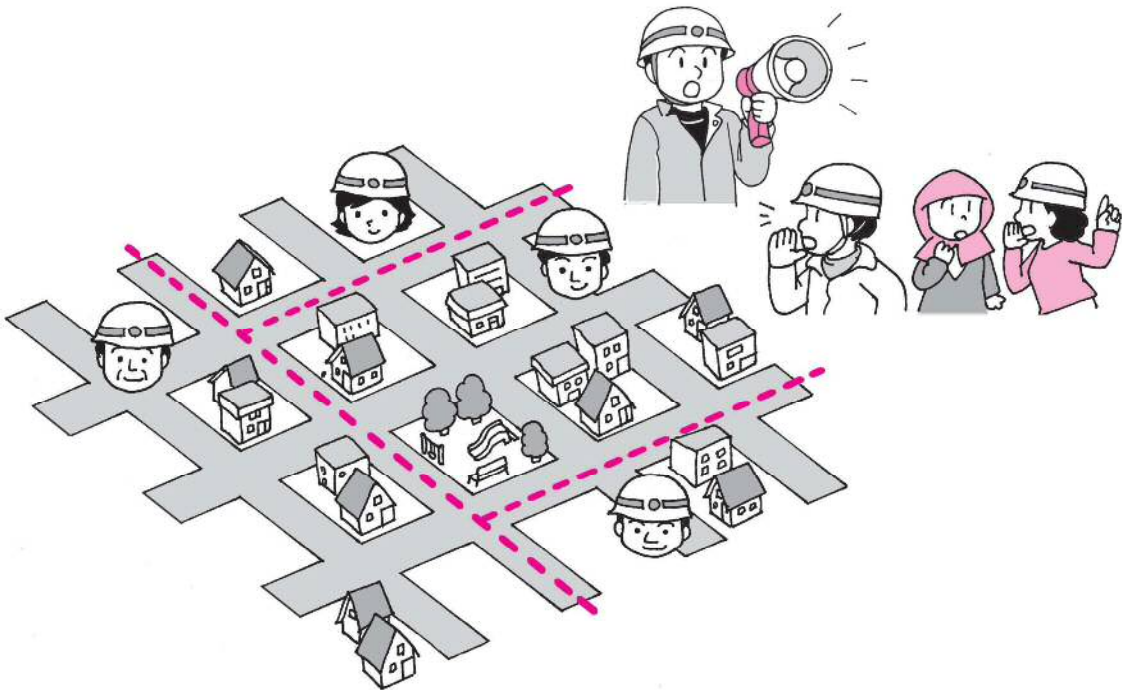


情報伝達訓練

区役所や消防署などからの指示や情報を、防災リーダーなどを通じて、地域住民に迅速に伝達する要領を習得する訓練です。



- ☆ 伝達区域や担当者を決めておきます。
- ☆ 伝達方法を決めておきます。(拡声器など)
- ☆ 緊急なもの(避難勧告など)や地域住民に身近なことを優先させます。



留意事項

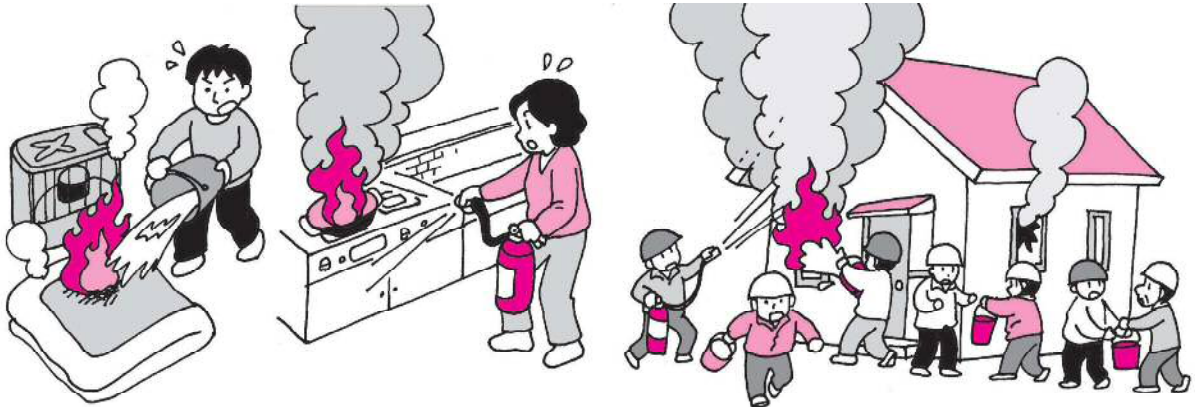
- ☆ 想定した被害状況に基づいて訓練を実施します。
- ☆ 情報は、正確を期するために必ずメモをし、用件を簡潔にまとめます。
- ☆ 情報を正確に伝達するためには、受信者に内容を復唱させます。
- ☆ 各世帯の情報伝達を正確かつ能率的に行うため、あらかじめ町内会の伝達経路を定めておきます。
- ☆ 情報連絡班は、事前に拡声器などの点検をしておきます。

消火訓練

消火の範囲

火災が発生した場合は、炎の状態や消火器具によって消せる範囲が限られています。こうしたことを訓練などを通じて知っておき、家庭や近隣で消せる範囲のものは、少しでも火が小さいうちに確実に消火できるようにしておくことが大切です。

〈小火－バケツ〉 〈油などの火災－消火器〉 〈初期消火・周辺家屋への延焼防止－近隣で協力〉



留意事項

- ☆ 小さな部屋の場合は、扉を閉めることも延焼を遅らせるのに効果的です。
- ☆ 消火器を使用する場合は、姿勢を低くして熱や煙を避けながら、火元に向けて放射します。
- ☆ 燃えている範囲は小さくても、興奮して火が大きく見える場合があるので、落ち着いて消火します。



☆ いったん火が消えたように見えても、再び燃え出す危険があるので、すぐ水をかけて完全に消火します。特に布団などは中に火が残る場合があるので、屋外の安全な場所に運び出し、消火します。

☆ 燃えているものや場所によっては、燃焼の速度が早い場合があります。万一、消火できなくなった場合を考えて、避難路をふさがれないよう逃げ口を背面にして消火します。

☆ 消火に失敗して避難するときは、中に人がいないことを確かめて部屋の扉などを閉めてから避難します。



行動要領

☆ 火災が発生したら

○ 早く知らせる

「火事だ！」と大声で隣近所に応援を求めましょう。責任を感じて一人で消火しようとしてはいけません。



○ 早く消火する

- ・ 消火器、バケツなど身近な物を用いて消火活動にあたります。
- ・ 消火のコツは、冷静な判断と適切な行動です。



○ 早く逃げる

- ・ 火が天井に燃えうつたら手に負えません。燃えている部屋の窓や戸はできるだけ閉めて避難します。



☆ 初期消火のテクニック

何が燃えているかで消し方も違いますので、火元は何かを、炎や煙に惑わされず、確認してから消すことが消火のコツです。

○ 石油ストーブが倒れたときの火災

- ・ 消火器で消す。

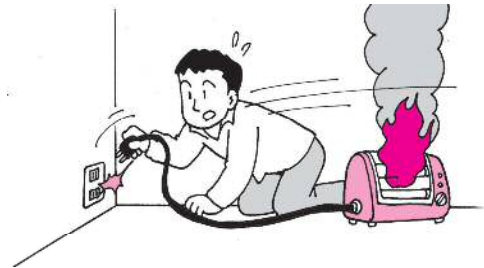
○ 電気器具や配線などの火災

- ・ 消火器で消す。

電気器具に直接水をかけると、感電することがあるので危険です。

- ・ ブレーカーを切る。
- ・ コンセントを抜く。
- ・ スイッチを切る。

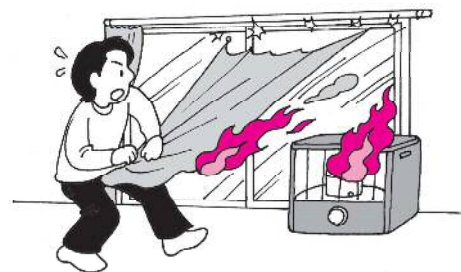
などして電路を断ってから水をかけて消す。



○ ふすま、板壁、家具などの火災

木材や紙の火災は消火器でも消せますが、水で消すことも有効です。

- ・ 火が小さいうちは、燃えている物に水をたたきつけるようにかけます。
- ・ ふすまや壁など、立面が燃えているときは、天井への燃え上がりを防ぐため、燃えている上の方に狙いをつけ、半円を描くように広めに水をかけます。
- ・ カーテンなどは引きちぎり、障子などは倒して天井への延焼を防止します。
- ・ 消えたように見えても残り火や余熱で再び燃えることがあるので、水をかけて完全に消します。



○ ガス器具などの火災

- ・ ガスストーブ、コンロなどの火災は、ガスの元栓を閉めてから消火します。
- ・ ガスが漏れているときは、ちょっとした火花でも爆発のおそれがあるので、周囲の火の気を断ち、ガスの元栓を閉め窓や扉を開けて、ガスを屋外へ排出してから避難します。

○ 天ぷら油の火災

- ・ 絶対になべに水を直接かけてはいけません。火のついた油が大きく飛び散って危険です。
- ・ 油なべに火が入ったときは、まずガスの元栓を閉め、消火器を使用して消すのが最も安全で効果的です。



消火器の使い方

消火器にはたくさんの種類があります。いずれの消火器にしても、実際の火災に直面した場合に正しく使うことが大切であることは言うまでもありません。そのためには、それぞれの消火器について基本的な知識を持ち、操作方法をしっかり身につけるよう訓練しなければなりません。

消火器の取扱いに慣れるには、防災訓練などに参加して実際に使って身体で覚えることが大切です。

① 安全ピンをはずす



② ホースをはずし、ノズルを火に向ける



③ レバーを強く握る



消火の要領としては、煙に惑わされず、ほうきで掃くようにノズルを左右に振りながら、手前の火から完全に消して前に進みます。屋外では風の影響を考えて風上から消火します。室内では自分の避難路を確保し、身体を低くし煙や熱気を避け火元に近づいて消火します。

消火器を使用したときは、燃焼物の中心まで完全に消えていないことがありますので、再び燃やさないためにも水を十分にかけておく必要があります。

消火器使用上のポイント

- ☆ 適応する火災を確認しておく。
- ☆ 操作方法を理解しておく。
- ☆ 風上から消火する、放射時間はどのくらいかなど、消火の方法を確認しておく。
- ☆ 訓練時の注意事項
 - 消火剤を見学者にかけないようにする。
 - ・ ノズルをしっかり持ち、正しく放射
 - ・ 見学者の位置は風上又は風横側
 - 事前に点検を確実にを行う。
 - 消火器は意外に重量があるので、落とさないように本体をしっかり持つ。
 - 消火剤の放射時間は短いので、操作にもたついて時間を無駄にしない。

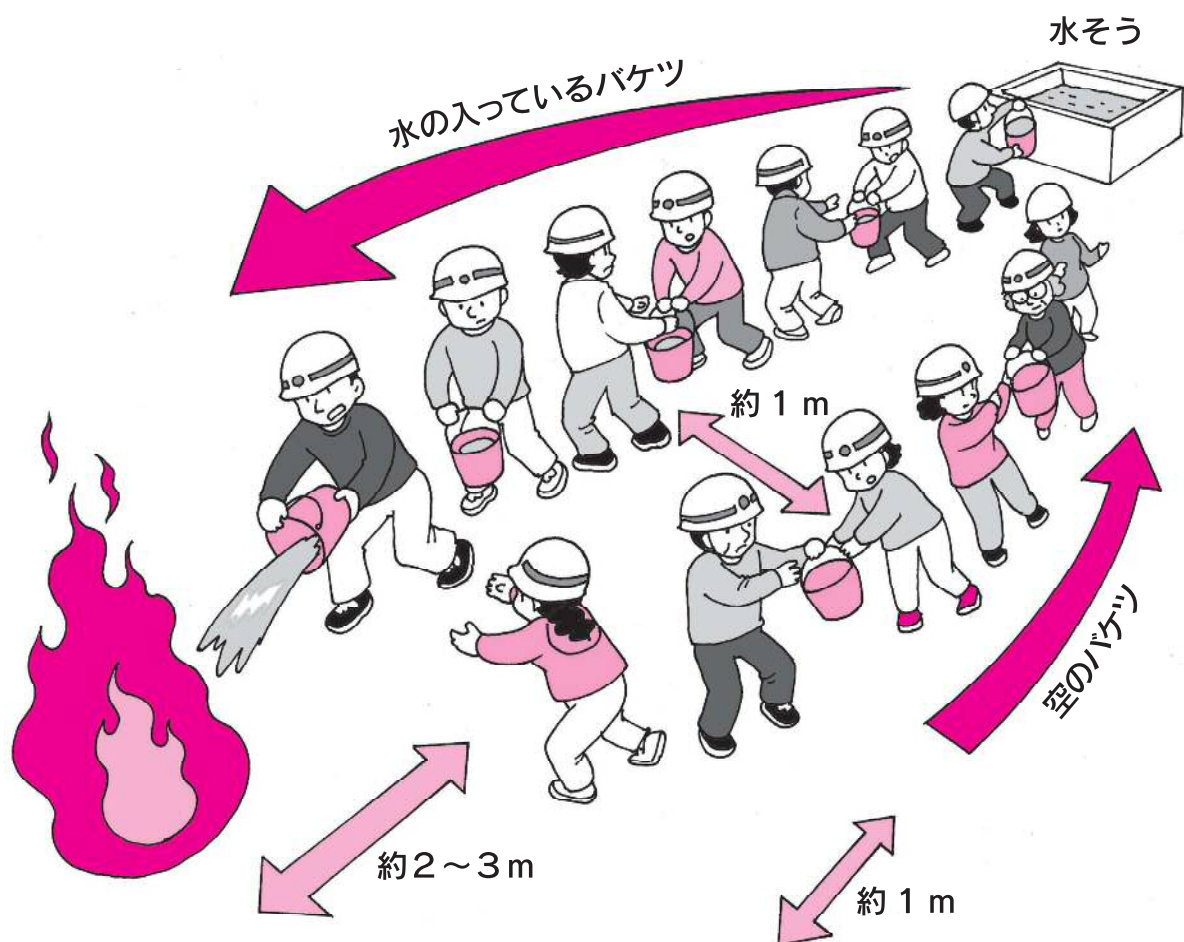
■ バケツリレーの方法

火災が発生したとき、消火器がない場合に最も簡単に使えるのは、出火場所の近くにあるバケツ一杯の水です。こうしたときに利用できるよう、風呂の水をいつも張っておくことも一つの方法です。

また、バケツリレーは地域の人達のチームワークを養うためにも大切な訓練です。リレー方式で水をかけるか、一人ひとりが水を汲んでかけるかは、水槽などの位置と燃えている場所との距離によって判断しなければなりません。

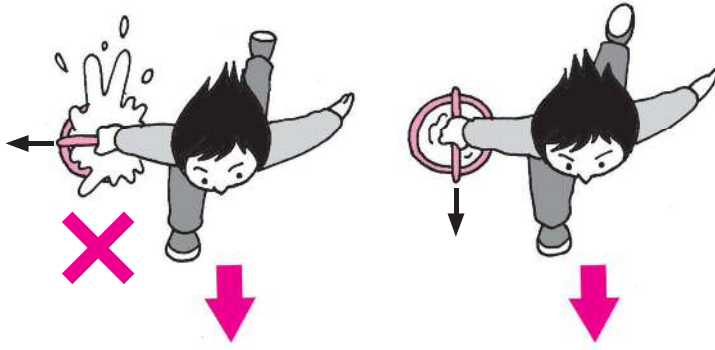
☆ 訓練の場合はある程度的人员が集まるので、リレー方式によるチームプレーの訓練を行い、個々の訓練は各人が各家庭で練習するよう心掛けてください。

☆ 2列になり、背中あわせで行うと、効果的にリレーすることができます。



〈一人で運ぶ場合〉

身体の進行方向と同じ方向に、バケツの柄を持つ。バケツを身体の進行方向と平行に振り子が円を描くように振り、調子を合わせながら運ぶ。



(誤った方法)

(正しい方法)

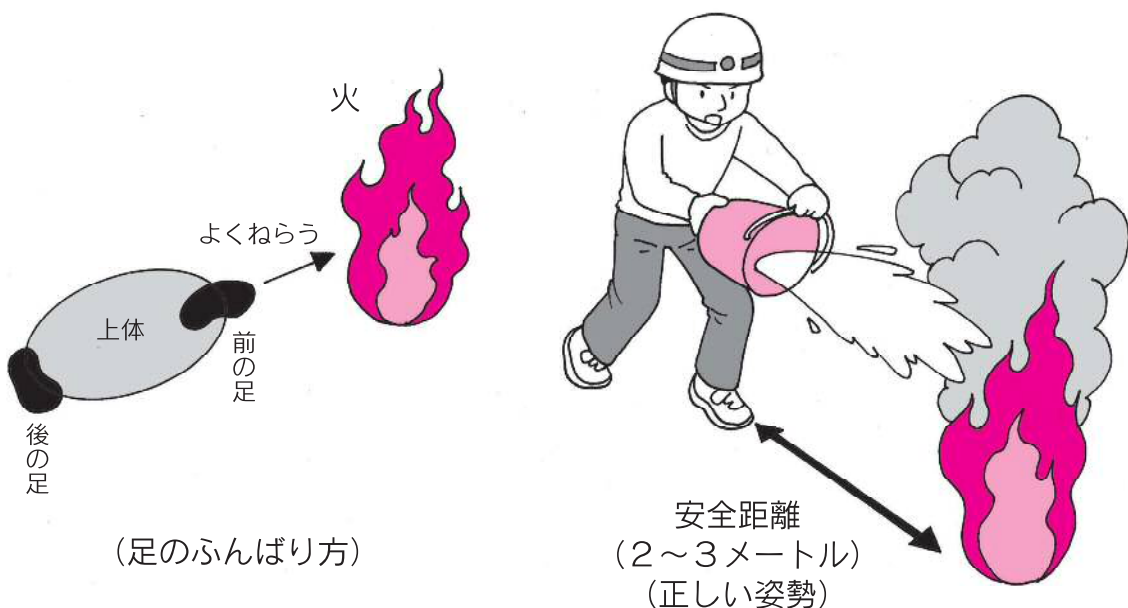
〈複数で運ぶ場合〉

バケツの取手部を両手で持つ者と、バケツの柄を両手で持つ者で、ぶつかり合わないようにして手渡す。



☆ 水のかけ方

- ① バケツを持って風上から近寄り、消火目標の4～5m ぐらい手前でいったん立ち止まり、燃えている状況をよく見ます。
- ② 腰を落として、両足をしっかり踏ん張り、片手でバケツの柄とバケツの上縁を一緒にしっかり握り、もう一つの手でバケツの底に手指をかけ、両手で上下からしっかりおさえて構えます。
- ③ 水をかける前に燃えている目標をよく確かめて、一杯で火の勢いをおさえるようねらって水をかけます。



(足のふんばり方)

安全距離
(2～3メートル)
(正しい姿勢)

救出救護訓練

大規模な災害時には、発災直後の行政による救出救助が十分に対応できないことから、住民が隣近所とお互いに助け合い、負傷者などの救出や応急手当が適切に行えるよう、次のような資機材の取扱いや、基本的な救護法を訓練しておくことが必要です。

- ☆ ロープの取扱い……………ロープの結び方と取扱い
- ☆ 救助用器具の取扱い……………救助用器具の種類と使用目的
- ☆ 救急蘇生法……………そせい胸骨圧迫(心臓マッサージ)や人工呼吸
- ☆ 応急手当……………骨折負傷者などに対する応急手当
- ☆ 搬送法……………はんそう毛布、棒などを活用した応急担架の作り方と搬送

☆ 救出訓練実施上の留意事項

救出活動は危険と直面しながら行われるもので、活動にあたっての間違いや失敗は、助けられる人はもとより、助ける人自身の事故につながることから、訓練を行うにあたっては、諸動作の確実性と安全性の確保について徹底することが必要です。

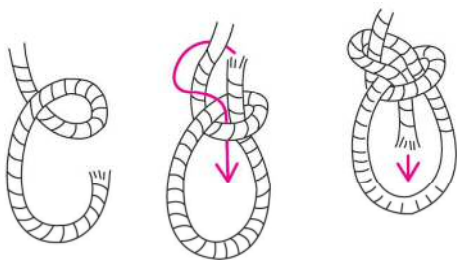
救出訓練は、救助用器具の使用目的及び性能などを熟知した指導者のもとで、個人の能力および技能に応じた目標を設定し、訓練内容に応じた場所で安全管理に必要な要員を確保したうえで実施することが必要です。

ロープの取扱い

- ☆ ロープは、安全に避難したり、負傷者を救出する場合や危険箇所を明示する場合に活用します。
- ☆ ロープは、太さ10～12ミリメートルぐらいのものが取扱いに便利です。

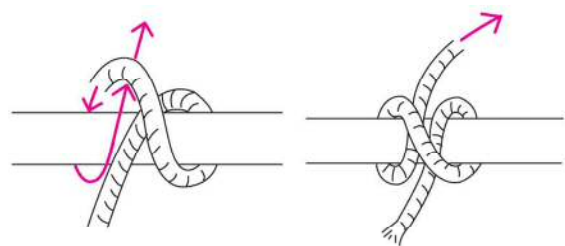
～もやい結び～

ロープの太さにかかわらず結びやすく、ときやすい結び方であり、人あるいは樹木などに結び付ける場合に用います。



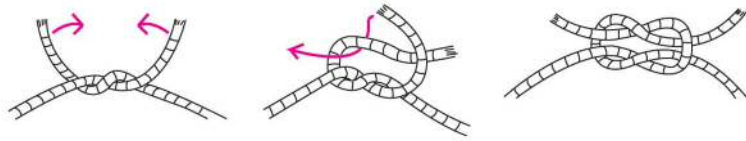
～まき結び～

結びやすく容易に物体をしめつけることができ、ロープの途中や末端に物を留める場合に用います。



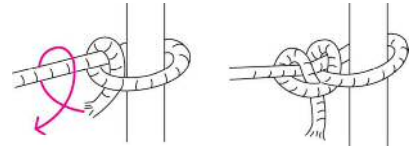
～本結び～

ロープを結び合わせるのに用います。
〈結び方を誤ると、たて結びになるので注意〉



～ふた結び～

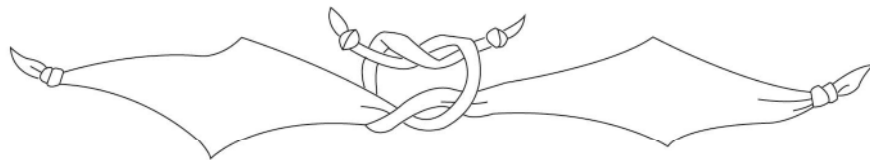
ロープの末端で結びつけ、物の吊り上げなどを行う場合に用います。



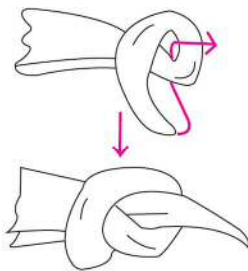
～シーツと毛布で緊急脱出用のロープをつくります～

避難器具がない場合、身近にあるシーツや毛布などをつなぎ合わせればロープの代わりに活用できます。

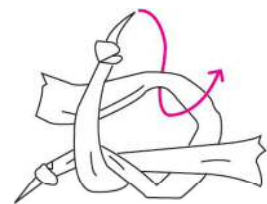
本結びだけでは、すべりほどけるおそれがあるので、それぞれの端にすべり止めの止め結びをつくって絶対にほどけないようにします。



- ① シーツの端に止め結びをつくる。同様に毛布の端にも止め結びをつくる。



- ② ①でつくった双方の部分の本結びでつなぎ合わせる。



- ③ 他のシーツなどとも同様にしてつないでいけば、即席のロープができあがる。



救助用器具の取扱い

☆ のこぎり・おの・ハンマー

救出の障害になっている屋根、柱、壁などを切断又は破壊する場合に使用します。



☆ 金てこ・シャベル・ジャッキ・かませ木

救出の障害になっている屋根、柱、壁などを持ち上げ又は移動する場合に使用します。



☆ 救出活動の留意事項

- ・ 救出活動を行う者は、可能な限りヘルメット、軍手、厚底のくつなどを使用して身を守ることが必要です。
- ・ 救出活動を行う場合は、上下からの落下物や足元の釘、針金、鉄筋による切創、踏み抜きなどへの注意が必要です。
- ・ 余震による建物倒壊など二次災害に注意します。

☆ 助けを必要とする人の救出

- ・ 助けを求めている人にたえず声をかけ、安心感を与えて救出します。
- ・ 閉じ込められている人が見当たらないときは、名前を呼ぶなどして返事、うめき声、物音や、周囲のわずかな動きに注意して探します。
- ・ 助けを求めている人が挟まれている場合は、無理に引っ張ると受傷部が悪化するおそれがあるので、障害物を取り除きながら、けが人に痛みを与えないようにします。
- ・ 高い所(2階等)から助けを求めている人を降ろすときは、ロープなどを使用し、落ちないように補助します。
- ・ 倒壊した建物のガスの元栓や電気ブレーカーの位置を確かめ、早期に閉止、遮断します。

ヘルメット



☆ 高所での活動

- ・ 高所では転落防止のため、足場の強度を確認しながら活動します。
- ・ 必要に応じ、「命綱」等の転落防止対策をします。

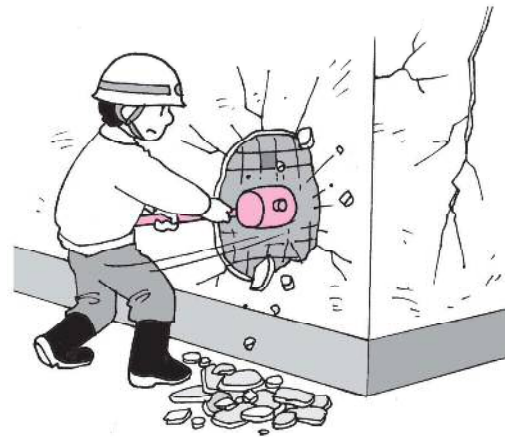


- ・ 屋根の上から物を落とす場合は、地上で活動している人に当たらないよう監視する者を置いて活動します。
- ・ トタン板を取り除く場合は手を切るおそれがあるため、手袋をつけ、道具を使って行います。



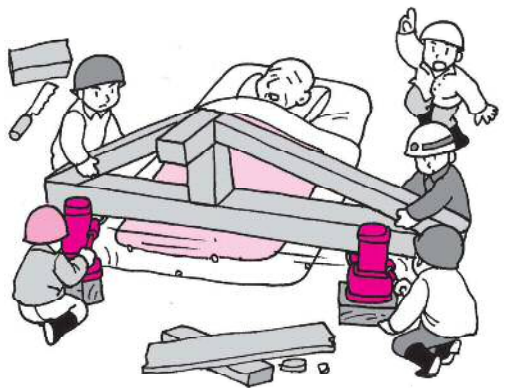
☆ 破壊活動

- ・ 助けを求めている人の近くを破壊するときには、内部を監視しながら慎重に行います。
- ・ モルタル壁を破壊する際は、破片が飛び散るので注意します。
- ・ れんが造、ブロック造は一部の破壊で他の部分も崩れることがあるので、活動する人以外は近づかないようにします。
- ・ 柱の切断による崩れや倒壊に注意します。



☆ 障害物の除去

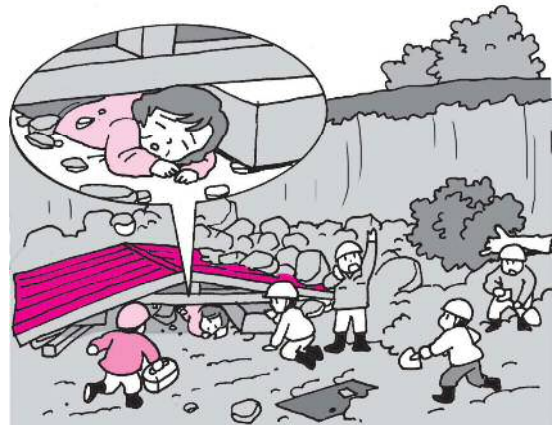
- ・ 崩れた物を取り除くときはこれ以上崩れないよう注意し、軽い物から取り除きます。
- ・ 重い物は複数で対応し、相互に声をかけ確認しながら、ロープなどで支持、固定して行います。
- ・ 洋服たんす、冷蔵庫を除去するときは、内容物を取り除いてから移動します。
- ・ 助けを求めている人付近の掘り起こしは、手作業で行います。
- ・ ジャッキを使用して障害物を持ち上げる際は、丈夫なもので支点をとります。ブロックは崩れやすいので使用しません。
- ・ ジャッキを広げた状態のまま中に進入しないで、開いた部分は必ずあて木などで支持、固定します。
- ・ 金てこを使用する場合は、てこの原理を利用してすき間をつくり、できた空間が崩れないよう角材やかませ木などで補強します。



- ・ てこに使う支点は、固く安定のあるものを利用します。
- ・ 障害物を持ち上げ、又はすき間をつくる場合は、救出に必要なスペースを確保します。

☆ 土砂崩れ現場

- ・ 土砂崩れ現場では、活動監視者をつけ、余震による土砂崩れなどに注意します。
- ・ 助けを求めている人の周囲でシャベルなどを使用する場合は、身体に傷をつけないよう注意します。



☆ 車両からの救出

- ・ 車から救出する場合には、周囲に消火器などを準備し火災に備えます。
- ・ ガラスを割って救出する際は、挟まれている人がけがをしないよう、毛布などをかぶせます。
- ・ 路上に油が漏れているときは、救助する者の転倒防止と周囲での火気の取扱いに注意します。
- ・ エンジンがかかっている場合は、必ず切ってから活動します。



救急蘇生法

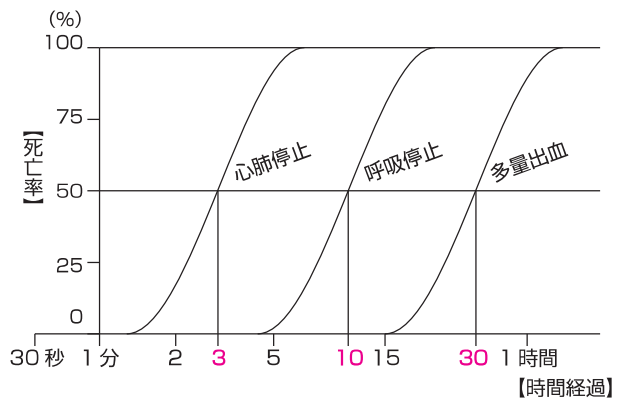
倒れた人を見たら

- ❖ 反応の確認
- ❖ 助けを求める(通報のタイミング)
- ❖ 呼吸の確認
- ❖ 胸骨圧迫(心臓マッサージ)の開始
- ❖ 人工呼吸の開始
- ❖ 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせを実施
- ❖ AEDの電源を入れる
- ❖ 電極パッドを貼る
- ❖ 心電図を解析する
- ❖ 除細動(電気ショック)を行う
- ❖ 心肺蘇生法を再開
- ❖ AEDの手順と心肺蘇生法の繰り返し
- ❖ 救急隊への引継ぎ

《カーラーの救命曲線》

図は心臓が止まってから、または呼吸が止まってから、何分くらい経つと命が助からなくなるか、その平均的な割合を示している曲線です。

目の前で人が倒れたとき、救急車が来るまで手をこまねいていたら、時間が経つにつれて命を救うことができないことが図から分かると思います。



【反応の確認】

肩を軽くたたきながら耳元で呼びかけ、反応があるかないかを確認します。

ポイント

頭や首のけがが疑われる場合には、体をゆすったり首を動かさないようにします。



【助けを求める(通報のタイミング)】

反応がなければ周囲の人に助けを求め、119番通報やAEDの持参を依頼します。

協力者がいない場合は、自ら119番通報をしてください。近くにAEDがあることがわかっている場合は先に取りに行ってください。

反応があれば傷病者の訴えを聞き、必要な応急手当を行います。

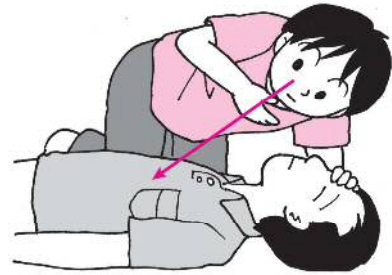


【呼吸の確認】

傷病者が「普段通りの呼吸」をしているかどうか確認します。傷病者のそばに座り、胸や腹部の上がり下がりを見て10秒以内で確認します。

以下の場合には呼吸なしと判断します。

- ・ 約10秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない場合
- ・ しゃくりあげるような、途切れ途切れの呼吸が見られる場合。

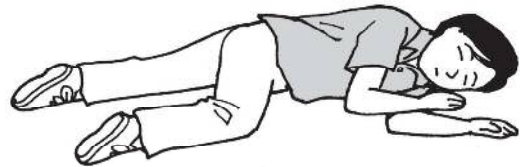


ポイント

反応がなくても十分な呼吸があるときは、吐物等による窒息を防ぐため、回復体位にして様子を見ます。

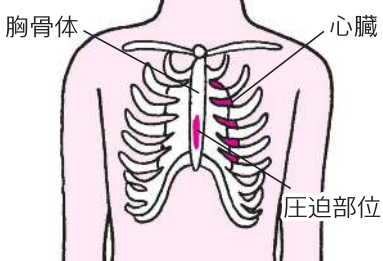
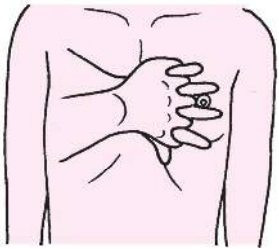

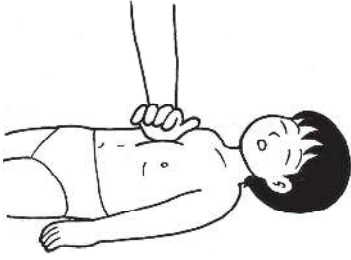

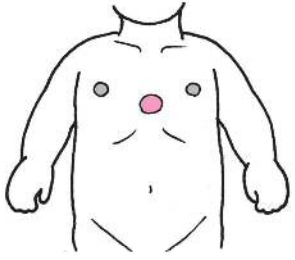
《回復体位》

横向きにしてあごを前に出し、両ひじを曲げ、上側のひざを90度曲げます。



【胸骨圧迫(心臓マッサージ)の開始】

普段通りの呼吸がないと判断した場合、胸骨圧迫を開始します。

	<p>胸の真ん中に片方の手の付け根を置きます。</p>	
	<p>他方の手をその手の上に重ねます。</p>	
	<p>肘を真っ直ぐに伸ばして手の付け根部分に体重をかけ重ねた両手で傷病者の胸が約5cm沈むほど強く圧迫します。 1分間に100～120回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します。 圧迫と圧迫の間は胸がしっかり戻るまで十分に圧迫を解除します。</p>	
<p>小児及び乳児の胸骨圧迫は以下のとおりです。</p>		
<p>小児（1～8歳未満）の場合</p>	<p>乳児（1歳未満）の場合</p>	
		
<p>小児への胸骨圧迫</p>	<p>乳児への胸骨圧迫</p>	<p>乳児の胸骨圧迫部位</p>
<p>1分間に100～120回のテンポで30回実施します。圧迫の強さ(深さ)は、胸の厚みの1/3を目安として、十分に沈み込む程度に、強く、絶え間なく圧迫します。 圧迫の方法としては、子どもの体格に合わせて、両手でも片手でもかまいません。</p>	<p>1分間に100～120回のテンポで30回実施します。圧迫の方法は、2本指(中指・薬指)で押します。圧迫の位置は、左右の乳頭を結ぶ線の少し足側です。</p>	

【人工呼吸の開始】(省略可能)

30回の胸骨圧迫終了後、次のように人工呼吸を開始します。このとき異物が見えた場合は、取り除いてから行います。

- 片手を傷病者の額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先に当てて、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げ気道を確保します。
- 気道を確保したまま、傷病者の鼻をつまみ、大きく口を開け傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を1秒かけて吹き込みます。
- 胸の動きと呼気を確認し、さらに1回息を吹き込みます。



ポイント

直接口と口で人工呼吸を行うことに抵抗がある場合は、簡易型マスクなどの感染防護具を利用してください。それでも抵抗を感じたり傷や出血があってもできない場合は、人工呼吸を省略し胸骨圧迫（心臓マッサージ）だけを行ってください。

【胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせを実施】

- 30回の胸骨圧迫と2回の人工呼吸を交互に、救急隊に引継ぐまで繰り返します。



AEDが到着したら…

【AEDの電源を入れる】

AEDの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。)

ポイント

電源を入れたら、その後は音声メッセージと本体に点滅するランプに従ってください。



【電極パッドを貼る】

傷病者の衣服を開き、胸部を露出します。

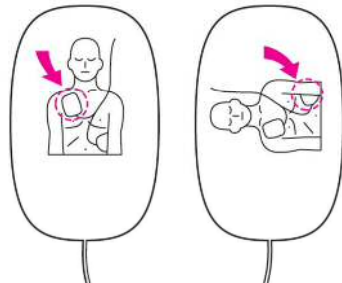
- 電極パッドを傷病者の胸部にしっかりと貼り付けます。(電極パッドを貼り付ける位置は、電極パッドが入っていた袋に絵で示されています。)
- 電極パッドを貼り付けた後、ケーブルをAED本体の差込口に入れます。(最初からケーブルが差し込まれている機種もあります。)



電極パッドを貼る位置

ポイント

- 電極パッドの一方は右前胸部（右鎖骨の下で胸骨の右）、他方は左側胸部（脇の5～8cm下）の位置に貼り付けます。
- 衣服を取り除くときや、電極パッドを貼り付けるときにも、できるだけ胸骨圧迫を続けます。
- 電極パッドは、肌との間にすき間をつくらぬよう、しっかりと貼り付けます。
- 乳児にもAEDは使用できます。
- 機種によっては成人用パッドと小児用パッドが入っている場合があります。小学生以上には成人用パッドを使用し、未就学児には小児用パッドを使用してください。成人には小児用電極パッドは使用しないでください。



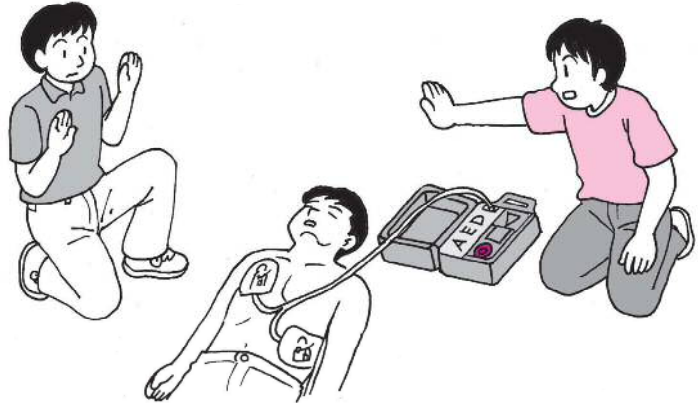
パッドの図

☆こんな場合は…

- 傷病者の胸が濡れている場合は、タオル等で拭き取ってから電極パッドを貼り付けます。
- ペースメーカーなどが胸に埋め込まれているときは皮膚が盛り上がっているため、そこは避けて貼り付けてください。

【心電図を解析する】

電極パッドを貼り付けると、自動的に心電図の解析が始まります。

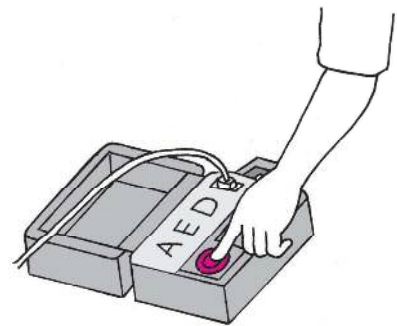


ポイント

- 心臓のリズムの解析中（除細動を加える必要があるかどうかを調べています。）は、傷病者に触れてはいけません。
- AED の音声メッセージに従ってください。
- AED は傷病者に除細動（電気ショック）が必要か否か解析します。
- 「ショックは不要です」などの音声も流れてもAEDの電源は切らず、電極パッドも貼ったまま、胸骨圧迫を再開してください。

【除細動(電気ショック)を行う】

- AED が除細動を加える必要があると判断すると、AED は自動的に充電し、「電気ショックが必要です。」などの音声メッセージが流れ、除細動ボタンが点滅します。
- 「みんな、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てから、除細動ボタン(ショックボタン)を押します。



ポイント

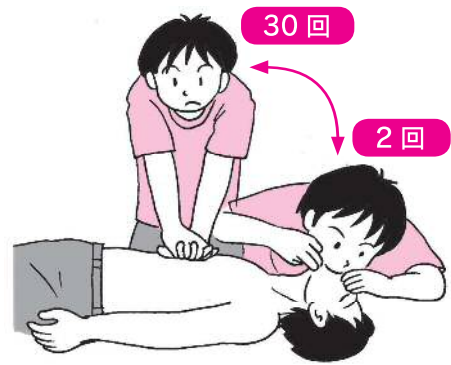
- 除細動(電気ショック)が加わると、傷病者の全身の筋肉が一瞬けいれんしたようにビクッと動きます。
- 除細動を加えた後に、いくつかの場合が想定されますが、いずれの場合にも、AED の音声メッセージに従って行動します。

【心肺蘇生法を再開】

電気ショックが完了すると、「ただちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）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、胸骨圧迫を再開します。

ポイント

AEDを使用する場合でも、AEDによる心電図の解析や電気ショックなど、やむを得ない場合を除いて胸骨圧迫の中断をできるだけ短くするように心掛けてください。



胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ

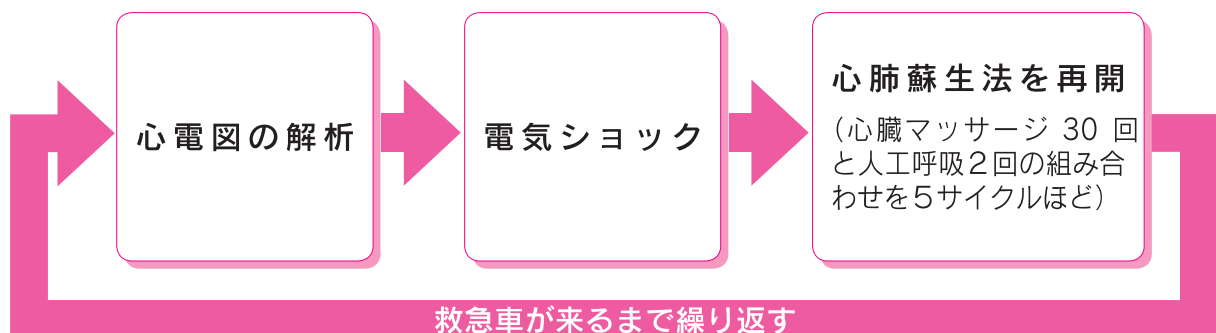
胸骨圧迫 30 回、人工呼吸 2 回の組み合わせを続けます。

【AED の手順と心肺蘇生法の繰り返し】

- 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 分間おきに繰り返します。

ポイント

AED が無い場合でも、やむを得ない場合を除いて、胸骨圧迫と人工呼吸をできるだけ絶え間なく続けることが大切です。



【救急隊への引継ぎ】

救急隊が到着したら、傷病者の倒れていた状況、実施した救命処置などを伝えます。

ポイント

救急隊に引き継ぐまでは AED の電源を切らず、電極パッドも貼ったままにしておきます。

