

女性に AED を使う時のポイント

女性に AED を使うのに「抵抗がある」や「訴えられそう」という話を聞きます。「訴えられる」ことはまずありませんが、公共の場で素肌をさらしてしまっているのを考えてしまうからだと思います。しかしパッドを素肌に貼ればいいので、完全に脱がせたり、下着を外すことは必須ではありません！

- 服の隙間から服をめくって素肌に AED のパッドを貼る
- パッドを貼ってから、素肌をかくすように上着やタオルをかける
- 救命テント（AED と一緒に置いてある場合があります）や人の壁をつくり隠す

など工夫することが可能です。重要なことは、素早く素肌に AED のパッドを貼って電気ショックの時間を遅らせないことです。可能な範囲で倒れている人に配慮をしておいてください。



金属に注意

パッド部分が金属に触れることはいけません。AED を張る際にフラジャールのワイヤー部分や金属のネックレス、その他の金属がパッドに触れないように気を付けてください。

よくある質問

Q：必要かどうか分からない人に、胸骨圧迫をしても大丈夫ですか？

A：心停止ではない場合に胸骨圧迫をしてしまっても、大きな問題は起こりません。判断に迷ったらためらわずに胸骨圧迫を開始してください。手で払い除けるなどの反応があったらそこでやめれば問題ありません。

Q：必要かどうか分からない人に、AED を使用しても大丈夫ですか？

A：AED は、心臓の動きを調べて、電気ショックが必要かどうかを判断します。心停止の中には電気ショックが不要な場合もあります。その判断をすることも AED の大事な働きです。音声メッセージの通りに行動していれば、問題ありません。

その他日本 AED 財団 HP「よくある質問」をご参照ください。

人を助けるアプリ 救命サポーターをダウンロードしよう！

公益財団法人日本 AED 財団では、誰もが AED を使って救える命を救う社会を目指し、AED を活用した救命の「仕組み作り、仕掛け作り」を実施しています。今回新たに救命サポータープロジェクト「team ASUKA」を立ち上げ、賛同する仲間「救命サポーター」として活動するためにアプリをリリースしました。アプリでは AED マップ作りや動画を通じて日頃から AED に関わる情報を共有し、いざというときの救命行動につながることを支援します。AED マップ作りなどでポイントが貯まり、貯まったポイントはクイズやガチャで使うことができます。さあ、あなたもアプリをダウンロードして命をつなげるチームの一員になろう！



APP SITE



team ASUKAとは？

2011年さいたま市の小学校で駅伝の練習中に心肺停止となり AED が使われることなく亡くなった桐田 明日香さん。必要な時に AED を使うことができ、みんなが大切な人を救えるようになれば繋がった「明日」、彼女が描いた未来を実現するために私たちは救命サポーターを「team ASUKA」と名付け活動をしています。



特別サポーター紹介

救命サポーターの白上フブキです！

白髪モモミなおたく狐。人と話すことが好きで構ってもらえると喜ぶ。毎日楽しく過ごしながらトップオタクアイドルを目指している。

白上さんの所属する VTuber 事務所「市ロライマプロダクション」は、YouTube の累計チャンネル登録者数約 6,000 万人を誇る、日本だけでなく世界でも人気の VTuber 事務所です。
※登録者数は 2022 年 5 月現在



みんなのあそびにちゅっ♡
フブキちゃん
SHIRAKAMI FUBUKI CHANNEL V



公益財団法人
日本 AED 財団

皆さんも白上と同じ
救命サポーターに
なって、誰かを助け
られる自分になろう！

こんこんまーつね！
白上フブキです！
白上！救命サポーターに任命じゅい！
皆さんに AED についてもっと
知って欲しいです。



心臓突然死

心臓が原因の突然死を「心臓突然死」といいます。日本では 1 年間に 7 万人以上、つまり 1 日に約 200 人、7 分に 1 人のペースで心臓突然死が起きています。心臓突然死の多くは「心室細動」という不整脈が原因です。心停止となり心臓が全身に血液を送ることができなくなると、数秒で意識を失い、数分で脳をはじめとした全身の細胞が死んでしまいます。そのため、現場にいる人による迅速な救命処置が重要です。

AED の効果

いつでも、どこでも、だれにでも起こりうる突然の心停止に対して、現場にいる人が胸骨圧迫（心臓マッサージ）をすることで救命率が 2 倍、そこに AED による電気ショックができればさらに 2 倍の 4 倍もの人を救うことができます。なのに、倒れた時誰かがそばにいた心停止でも、40% の人は心肺蘇生を受けられず、AED で電気ショックされたのはわずか 5%、およそ 20 人に 1 人だそうです。みんながもっと AED を使えるような仕組みが必要とされています。

救急車を待つだけじゃだめ！

心臓が原因の心停止の多くは「心室細動」という不整脈です。心室細動からの救命には迅速な心肺蘇生と電気ショックが必要です。電気ショックが 1 分遅れるごとに救命率は 10% ずつ低下します。救急隊や医師を待っている間は命を救うことはできません。突然の心停止を救うことができるのは、その場に居合わせた「あなた」です。この機会に AED について学んで、みんなの勇気で命を救いたい！と思っています。

対応までの時間と救命率



救命方法とAEDの使い方

01 周囲の安全の確認 と反応の確認

駆け寄る時は安全が確保できるか確認してね！確認出来たら両肩を叩きながら声をかけます。



大丈夫ですか？

電話する時は落ち着いて
119へ

周りの人に
AEDをお願い



02 応援を呼ぶ

呼びかけて反応がなかったり判断に迷う場合は緊急事態！助けを呼びましょう！大きな声で周りの人に助けを呼び、119番通報とAEDを持ってきてもらうように依頼します。

119へ通報 | 電話がつながるとするとどうしたらいいか指示をしてくれるので従いましょう。

03 呼吸の確認

その人が心停止かどうか確認するたけに重要なのは「普段通りの呼吸をしているか」です。倒れている人を仰向けにして、胸とお腹の動きを確認します。

こんな時は要注意！

- 呼吸がない(胸とお腹が動いていない)
- 普段通りの呼吸ではない
(死戦期呼吸という、あえくような呼吸のような動き)
- 普段通りの呼吸かどうか判断に迷う、わからない

そんな時は心停止のサインです！

すぐに**心臓マッサージ**
胸骨圧迫に進みましょう

04 心臓マッサージ 胸骨圧迫

倒れている人の横にひざまずき、胸の真ん中(胸骨の下半分)に両手を重ねておきます。肘を伸ばして腕が真っ直ぐになるようにして、覆いがぶさるような姿勢で肘を伸ばしたまま体全体で胸を押します。



強く！
約5cm胸が沈むくらいの強さで押してください。
(小児の場合は胸の厚さの1/3)

はやく！：1分間に100-120回
くらいのペースで押してください

絶え間なく！：倒れた人が動き出するか、救急隊の人に引継ぐか、AEDから指示があるまで続けてください。疲れたら迷わず周りの人と交代し、交代のときも中断を最小限にするために声かけしながら交代してください。



ポイントは
強く、はやく、たえまなく

05 AEDを使う

AEDがきたら、速やかに装着しましょう。AEDから指示があるとき以外は胸骨圧迫を続けます。

①電源を入れる

電源ボタンを押します。蓋を開けると電源が入るものもあります。電源が入るとAEDからメッセージが流れますので、それに従い操作していきます。

②電極パッドを貼る

パッドと素肌の間に何も挟まらないように、直接貼り付けてください。素肌が濡れている場合は、水分をふき取ってから貼りましょう



③AEDによる心電図の解析

AEDから「心電図を解析します 離れてください」などというメッセージが流れます。胸骨圧迫をやめて、「離れてください」と声をかけて誰も触らないようにします。

④電気ショックの実施

電気ショックが必要であった場合AEDからメッセージが流れます。「ショックボタンを押してください」と指示が流れたらショックボタンを押してください。電気ショック実施後はすぐに胸骨圧迫を再開してください。

※電気ショックが不要(適応がない心停止の場合があります)の場合は、胸骨圧迫を再開してください。

AEDは貼ったらそのまま！

AEDは2分ごとに心電図をチェックして状況を記録しています。なので救急隊に引き継ぐまで絶対に電源を切らずに貼ったままにしておいてください。

声かけをして感電を防ごう

電気ショックを実施するときは、「離れてください！」と声をかけて、誰も触っていないことを確認のうえショックボタンを押してください。うっかり触っていると感電してしまいます。