

5分以内にスイッチ・オン!



豊島区立仰高小学校

2年1組 岩井まゆ

<はじめに>

夏休みのはじめに会ったいとこのお姉さんが
8月10日に結婚するという話を聞きました。

「ハートの日だからヨ♡」
お姉さんは言いました。

「ハートの日？」

「ハートの日」を調べてみると、

♡ハート=心ぞう♡

ということで、8月10日は「健康ハートの日」でもある
ことがわかりました。

子どもやお医者さんでない人も救急や救命に役だて
ることはあるのかな？

最近よく見かけるAEDって何なのかな？

人の体との関係は？

図書館で調べ、AEDの体験に参加し、AEDと
救命救急について考えてみました。



目次

はじめに	1
① AED? どこにあるの?	3
② AEDはどういう人が必要なの?	7
③ どうしてAEDを使わなければならぬの?	10
④ 心臓の働きは何?	12
⑤ 心室細動のとき、心臓はどうなっているの?	16
⑥ AEDってどういうもの?	18
⑦ 救急車が来るまでに、何をすればいいの?	21
⑧ 小学生にAEDが必要なこともあるの?	27
⑨ AEDはどのくらい知られているの?	30
⑩ AEDのことを知ってもらうための方法は?	33
⑪ 知ってもらう方法を考えてみました	37
まとめ	40

① AED? どこにあるの?

① AEDがどこにあるかさがしてみました。



マンションのエントランス



駅(使い方の図といっしょにはってある)



地下鉄(トイレの横)



スポーツクラブ



商店街のスケード(高い位置にある) 地ぞう通り商店街





遊園地(東京ドーム)



パチンコ屋さん



牧場(近くに病院がない)



ホール



サービスエリア(海ほたる)



ホテル

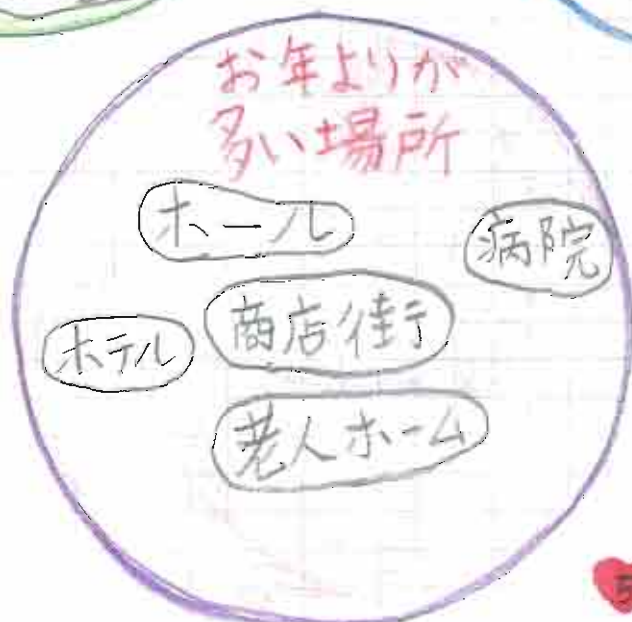
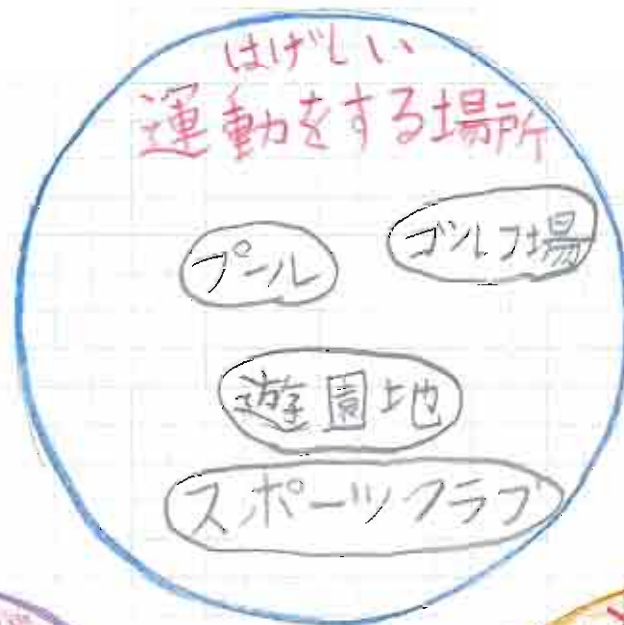


交番(巢鴨馬尺前)

学校

これらのほかにも、新幹線、タクシー、飛行機、客船、デパート、ゴルフ場、老人ホーム、コンビニエンスストア、病院などにも置いてあるそうです。

② 置いてあるのがどういうところか考えてみました。





わかったこと

- AEDが置いてあるのは、人がたくさんあつまる場所、はげしい運動をする場所など特別なことがあることがわかりました。



AEDが必要なのは、どういうんなのだろう？



② AEDはどういう人が必要なの？

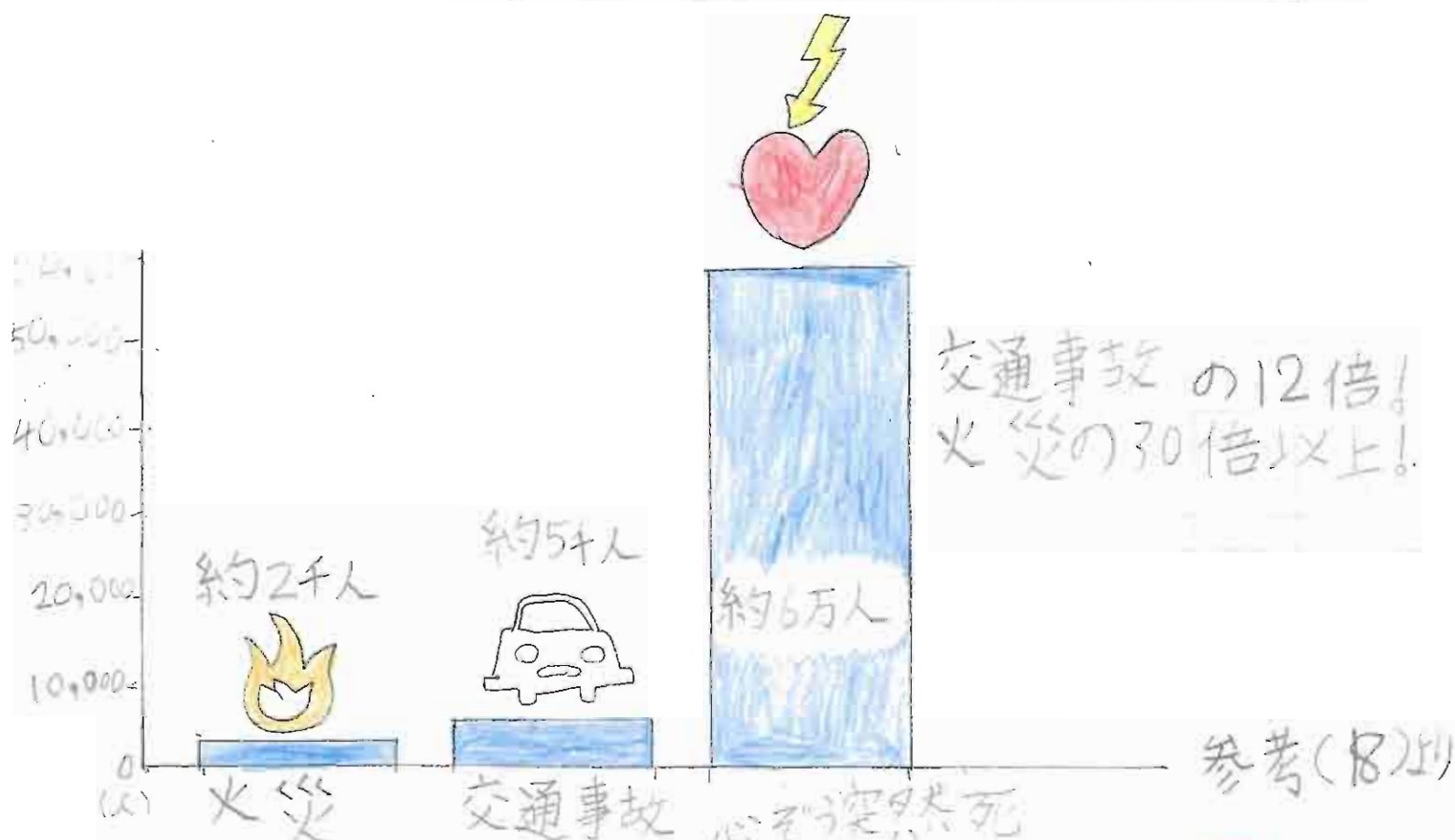
① 心臓病によるとつぜん死は1年間に6万人!?

人の心臓病はとつぜん止まることがあります。原因はいろいろで、生まれつきの体しつ、心臓病の病気、とてもこらえ、んしたとき、胸に強いしょうげきを受けたときなどです。

日本人のとつぜん死は1年間に約10万人で、そのうち6万人が心臓病の病気が原因です。つまり、1日に約160人が心臓病でとつぜん死していることになります。 $(60000 \div 365 = 164 \dots 140)$

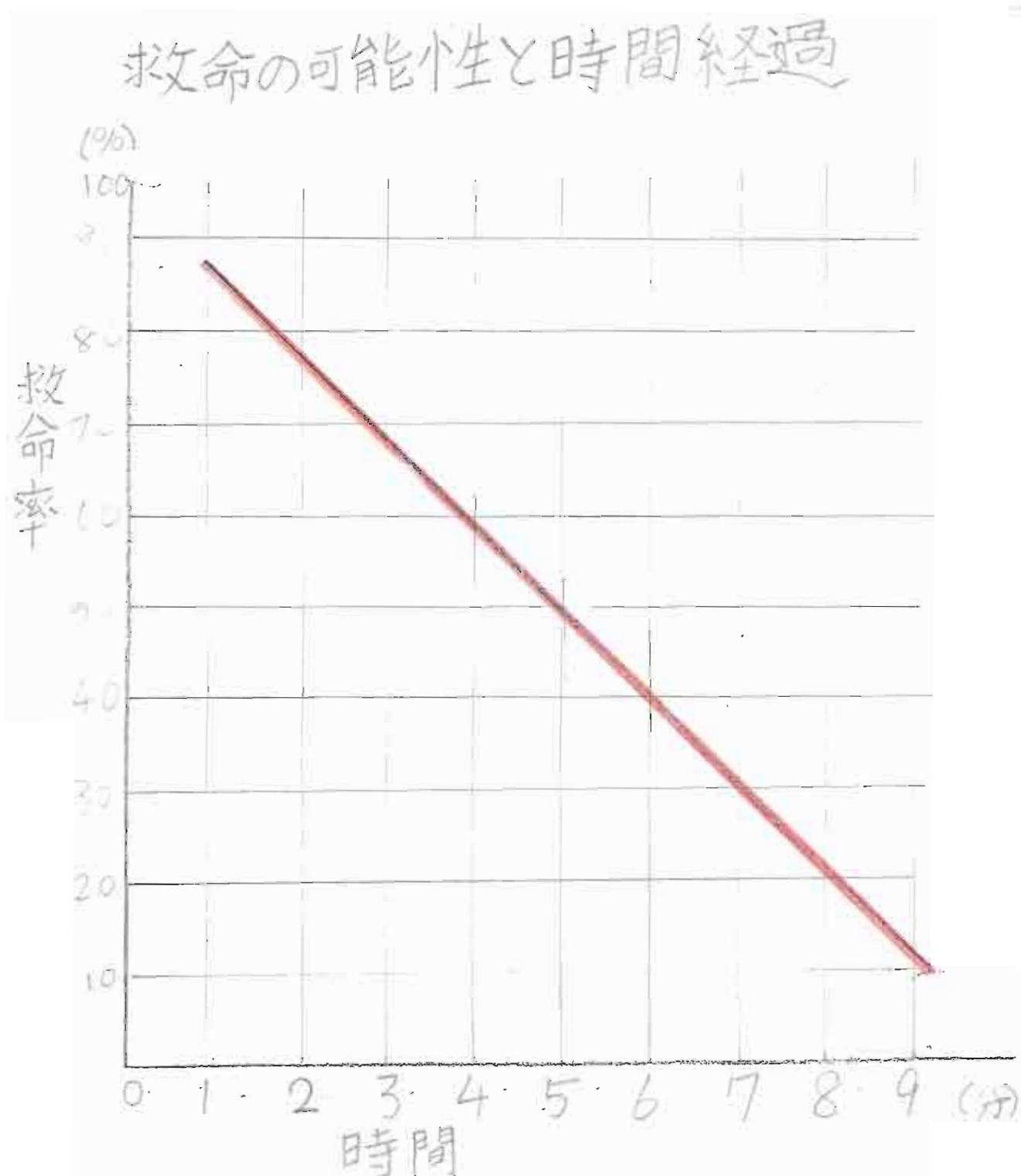
ちなみに火災による死亡者は1993人(平成16年)、交通事故による死亡者は4411人(平成24年)です。

心臓病によるとつぜん死6万人がいかに多いかがわかります。



心臓が止まると、時間が1分たつごとに、助かる割合が約10%ずつ減っていきます。

10分たつと、ほぼ100%の人が回復できなくなってしまう。



心臓がとつぜん止まった人を助けるには、たおれてから5分以内、できれば3分以内に電気ショックをかけることが必要です。

参考(10)より



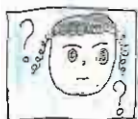
②心ぞうの発作には電気ショック(AEDなど)が必要

心ぞうがとつぜん止まって救急車で病院に運ばれた人は男性が60%です。年れいをみると最も多いのが80才代で、それに70才代、60才代と糸売いていてお年よりが多くなっています。

心ぞうの発作がおこったときは心ぞうは急に止まってしまうのではなく、心室細動といういつちとはちがう動きがみられます。この心室細動をなおす方法は電気ショック(AEDなど)だけです。



心ぞうの発作によってせくなる人がたくさんいること、その発作をなおすためにはAEDが必要であることがわかりました。

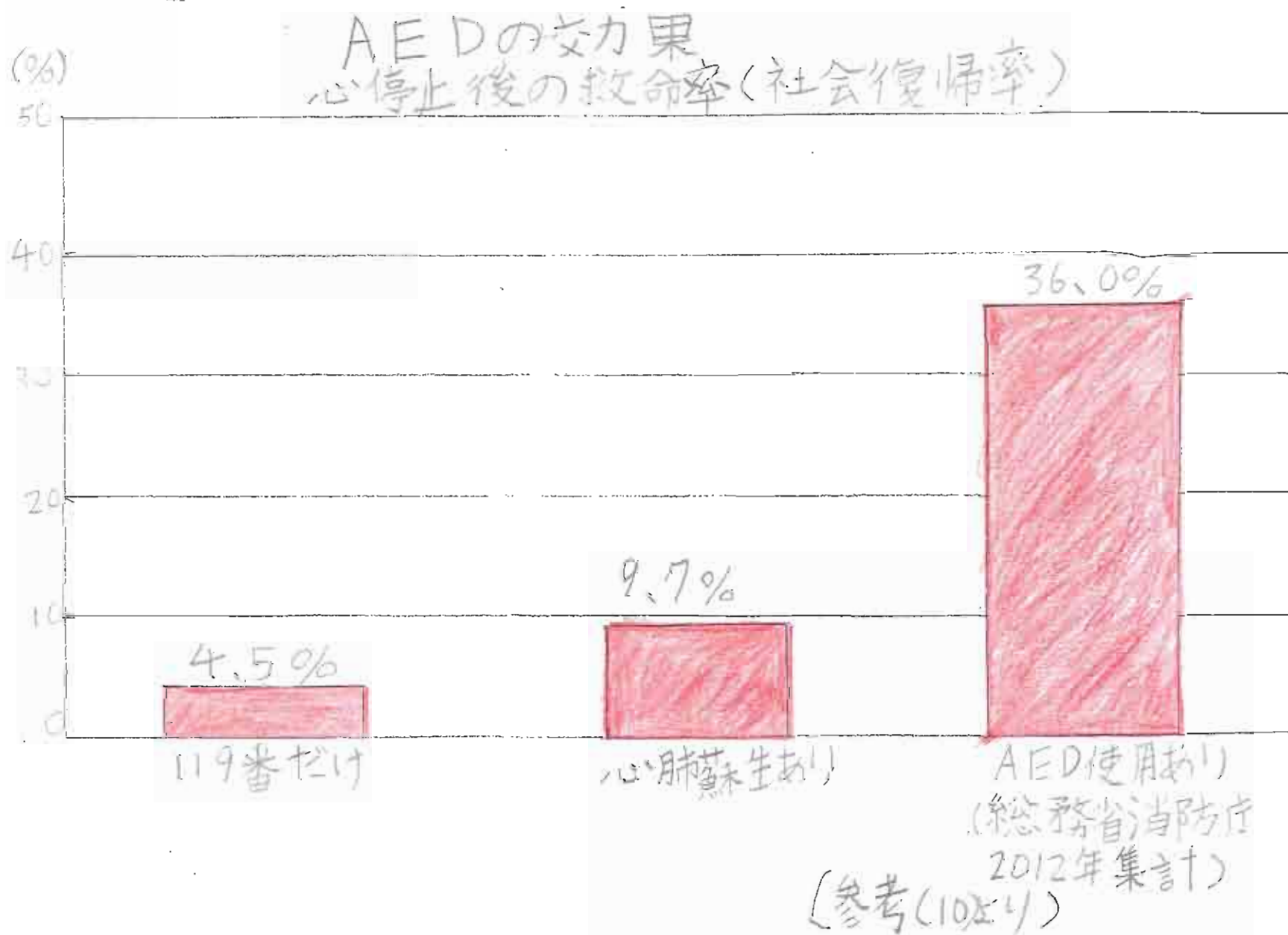


救急車がくるまで待つのではだめなのだろうか？

3 どうしてAEDを使わなければならぬの？

① 電気ショック(AED)の効果

心臓が止まった人(心室細動)がいたとき、救急車をよんだだけの場合とくらべて、AEDによる電気ショックを行った場合は命を救える可能性が高くなります。



心臓が止まった人には、5分以内にAEDを使うことが大切です。

② 救急車が到着するまでに8分かかる

119番に連絡して救急車が到着するまでの時間をみると、平均約8分です。

救急車が到着して、器械などを準備する時間を入れるとあと10分たってしまう。

救急車の到着時間
(全国平均)

	救急車到着時間
平成13年	6.2分
平成19年	7.0分
平成24年	8.3分

総務省消防庁データ
(参考(8)より)

ではどうするか？

答えは、「その場にいる人が電気ショックをかける。」です。

3分以内に電気ショック(AED)をかければ、4人の内3人は助かるそうです。



- ・5分以内に電気ショックをかけなければならないのに、救急車が到着するまで8分かかります。だから、そのあいだにAEDを使う必要があります。



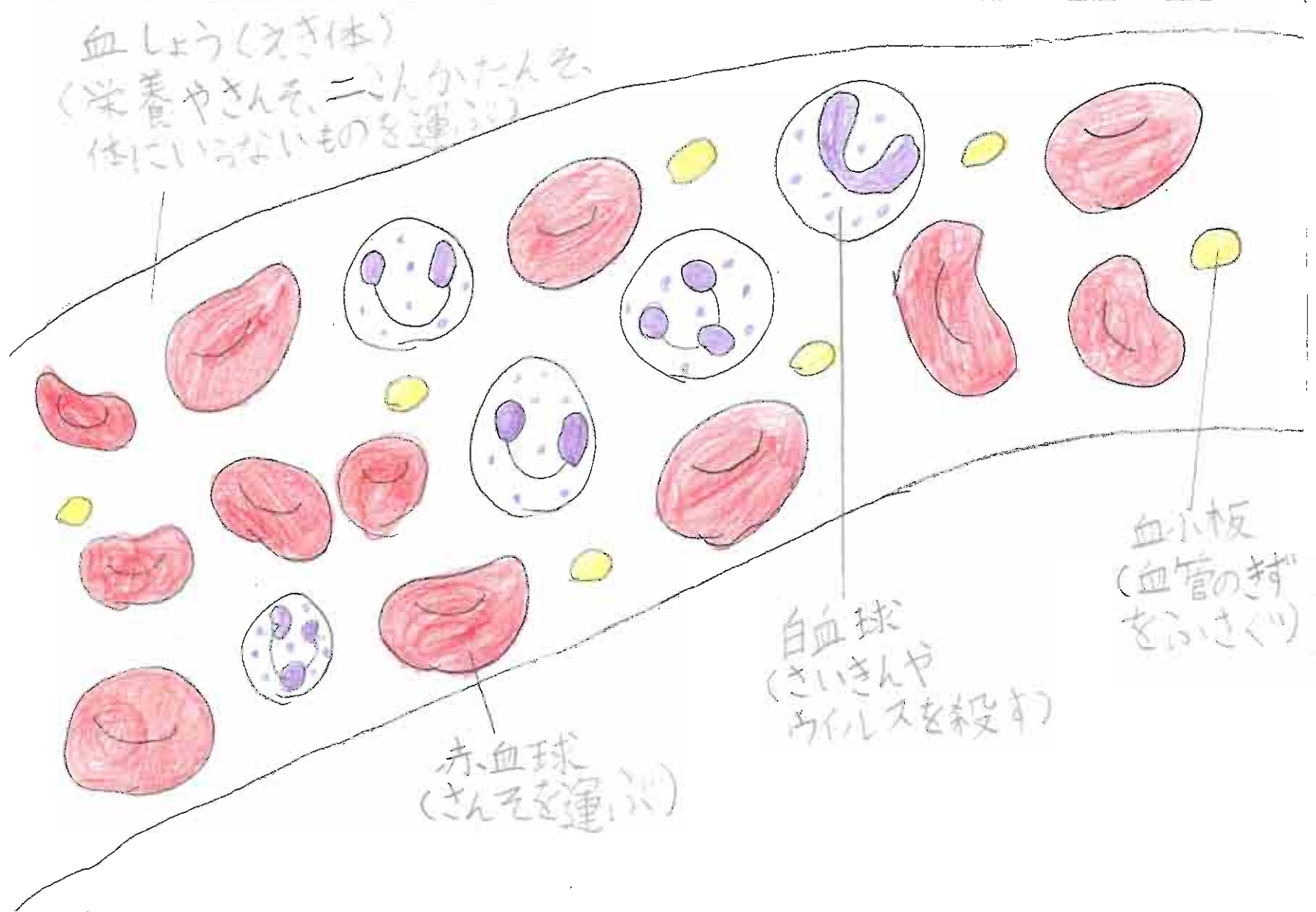
そもそも心臓が止まるとどうして死んでしまうのか？



4 心臓の働きは何？

① 血えきの働き

血えきの中にはいろいろなものが含まれており、様々な役わりをもちています。



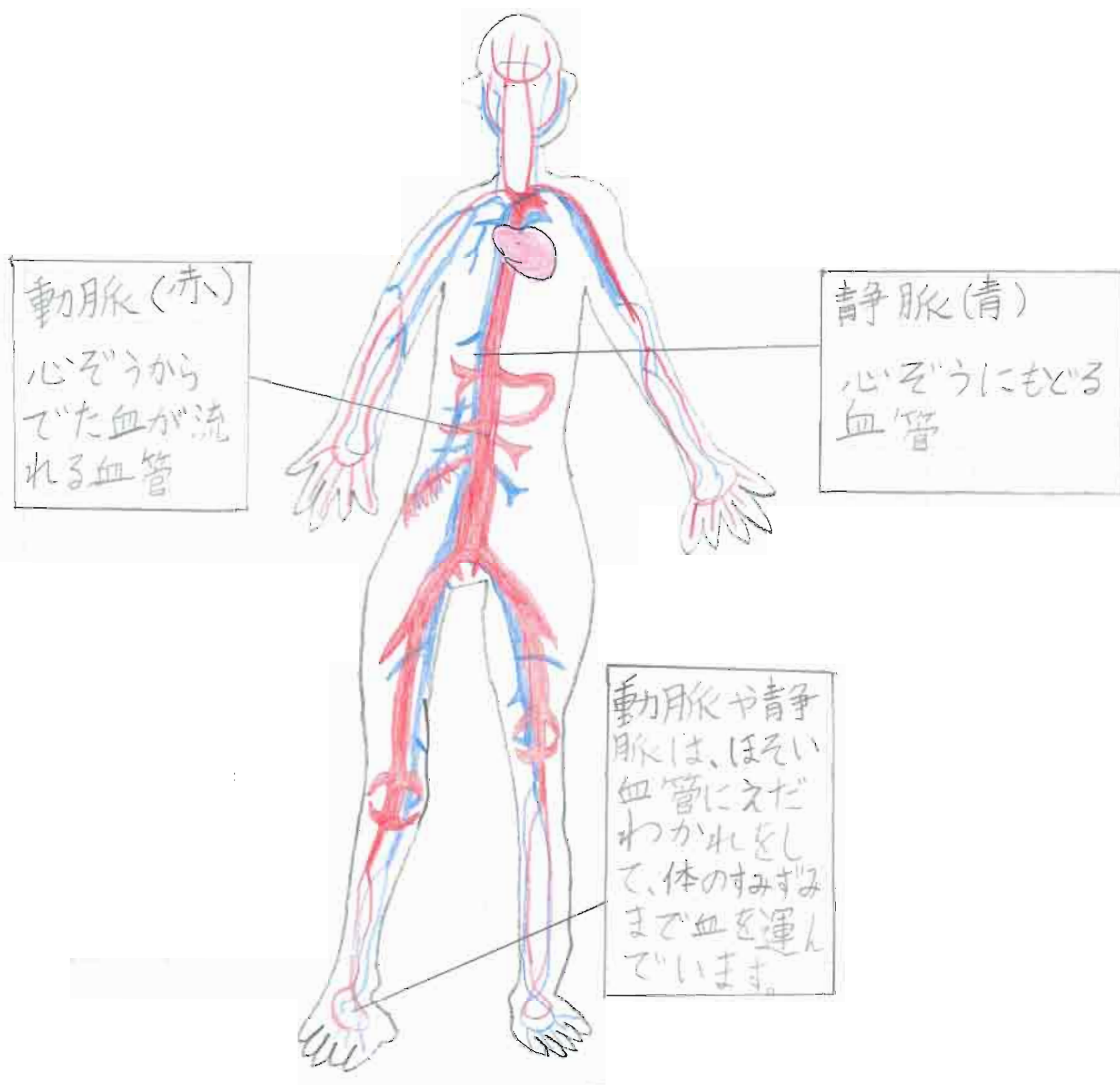
< 血えきの働き >

- ・栄養分や酸素など体に必要なものを運びます。
- ・二酸化炭素など、体にいらなくなつたものを運びます。
- ・体に熱を伝えて、体温をコントロールします。

< 全身をめぐる血管 >

血管は全身をめぐっていて、体のすみすみまで血えきを運んでいます。

この血えきの流れをつくっているのが心臓です。



だから、心臓が止まると大変なことになります。

② 心臓のしくみ

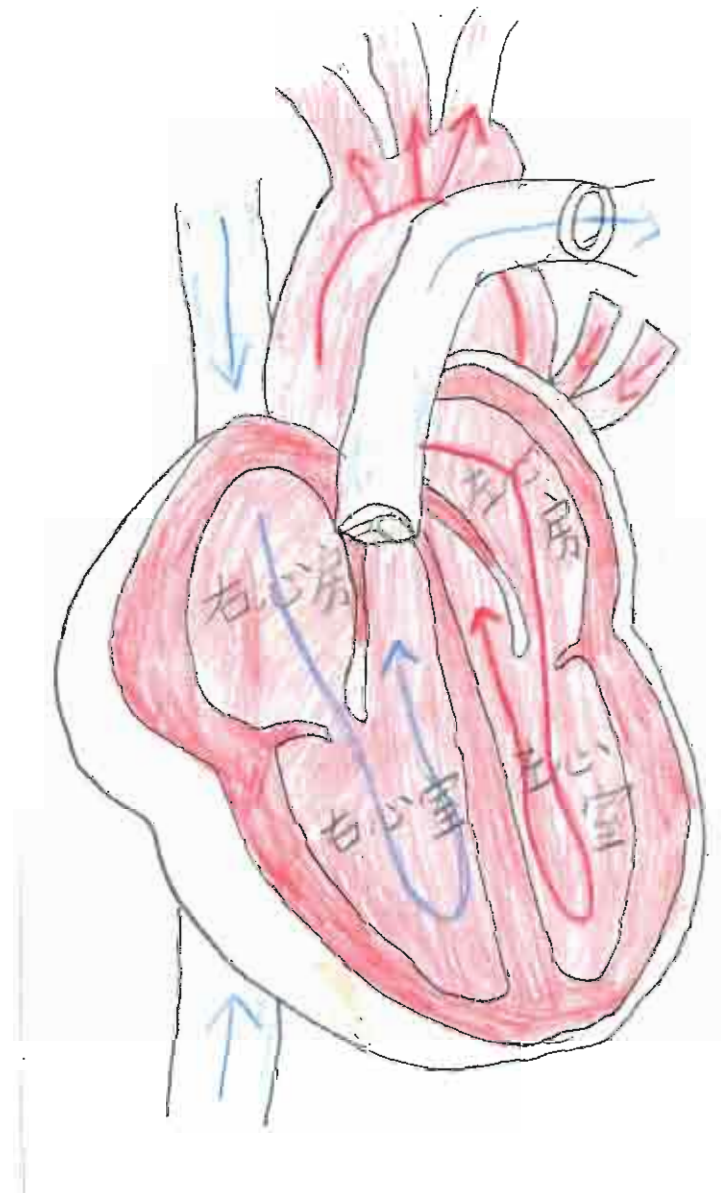
心臓は、血えきを体におくるポンプです。

・肺からの酸素を含んだ血えきは、左心房に入り左心室にうつり、体じゅうにおくられます。(動脈)

・体じゅうをまわってもどってきた血えき(静脈)は、右心房に入り右心室を通過して、肺におくられます。

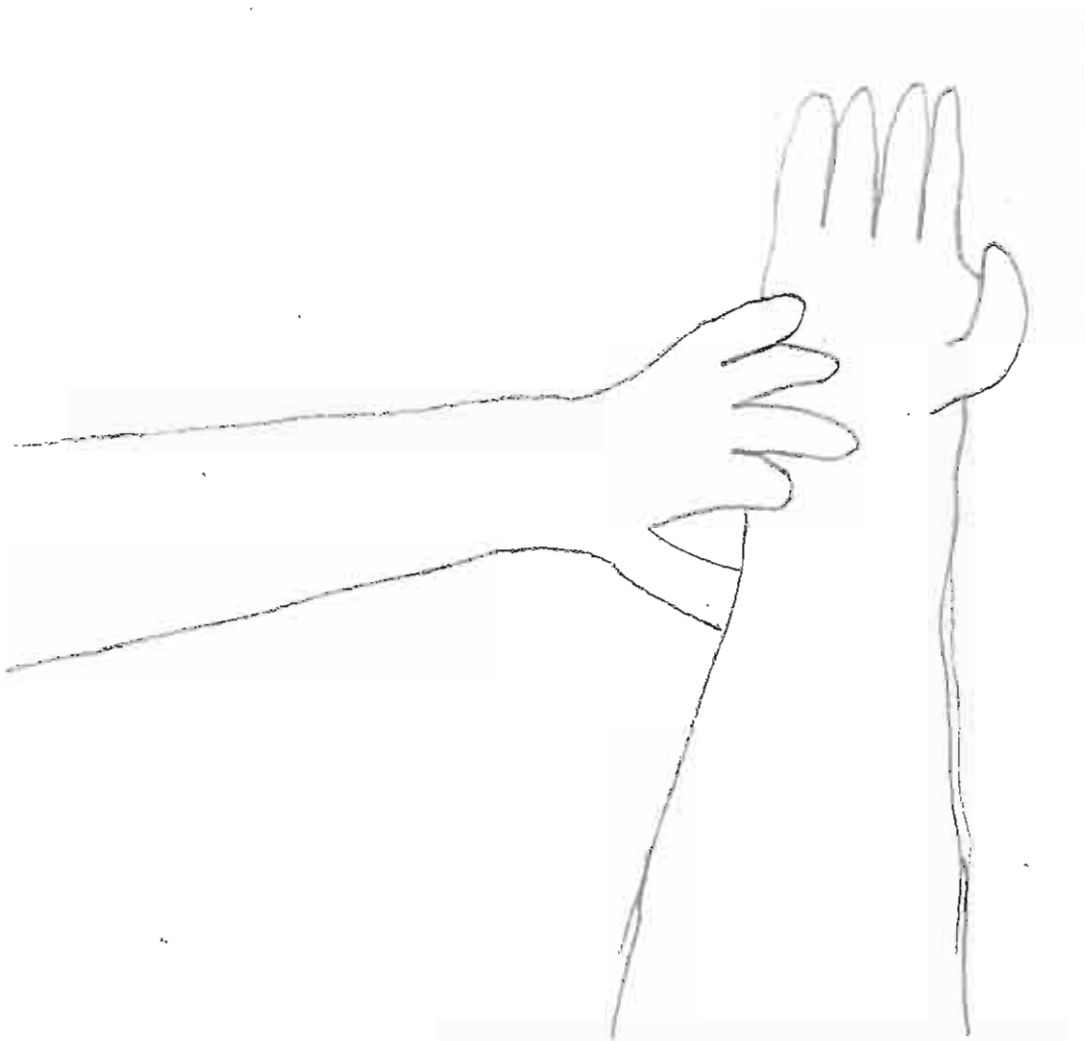


心臓がリズムカルにふくらんだりちぢんだりすることで、血えきがおくりだされます。



<心臓のリズミカルな動き>

心臓のリズミカルな動きは、手首や首などに指をあてる
とわかります。(脈拍)



大人は1分間に
70くらい。
小学2年生(8才)は
1分間に90くらいです。



実際に脈拍を数え
てみました。

- ・わたし: 75
- ・父: 66

(平成28年8月11日17:00)

脈拍は運動すると速くなり大人では多いときに1分間に180以上にも
なるそうです。



・心臓がリズミカルに動くことによって、血えきが全身を
めぐり体に大切なものをいらなくなったものが運ば
れることがわかりました。

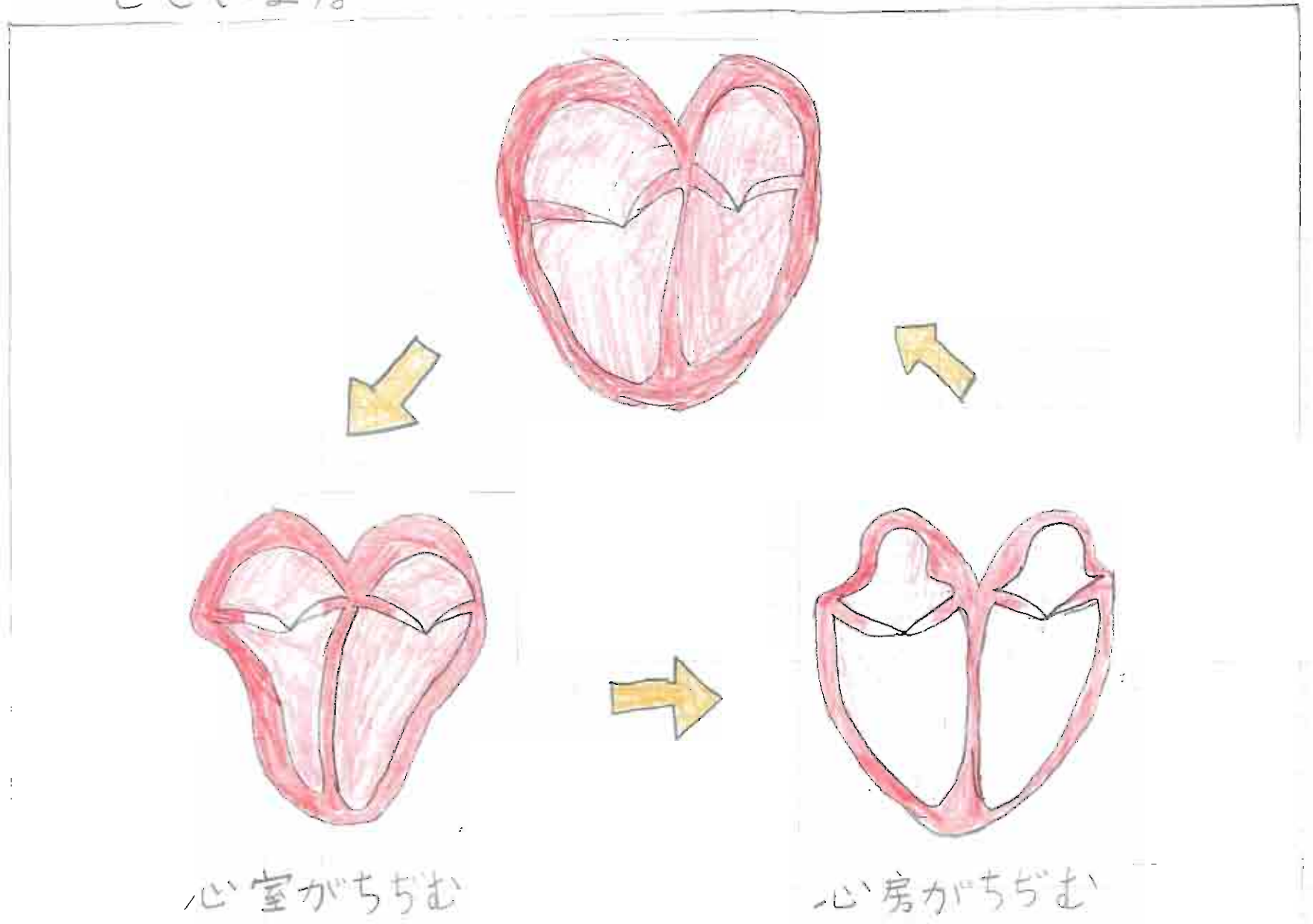


AEDが必要なとき、心臓はどうなっているのか?

5 心室系田動のとき、心ぞうはどうなっているの？

① 健康な心ぞうの動き

健康な心ぞうは、心室がちぢむ、心房がちぢむをくりかえしてリズムカルな動きでポンプの役目をしています。



心電図



リズムカルな動き → ポンプの役目

②心室系細動

心室系細動になると、心臓がブルブルふるえてリズムカルな動きでなくなり、ポンプの役目をしなくなります。
つまり、血えきをおくりだせなくなります。



心電図



リズムがない → ポンプの役目をしない。

心室系細動をそのままにしておくと、やがてふるえも止まって、もうもとのリズムカルな動きにもどらなくなってしまいます。



・心室系細動はきけんな状態であることがわかりました。



心室系細動をなおせるAED、てどういうもの？



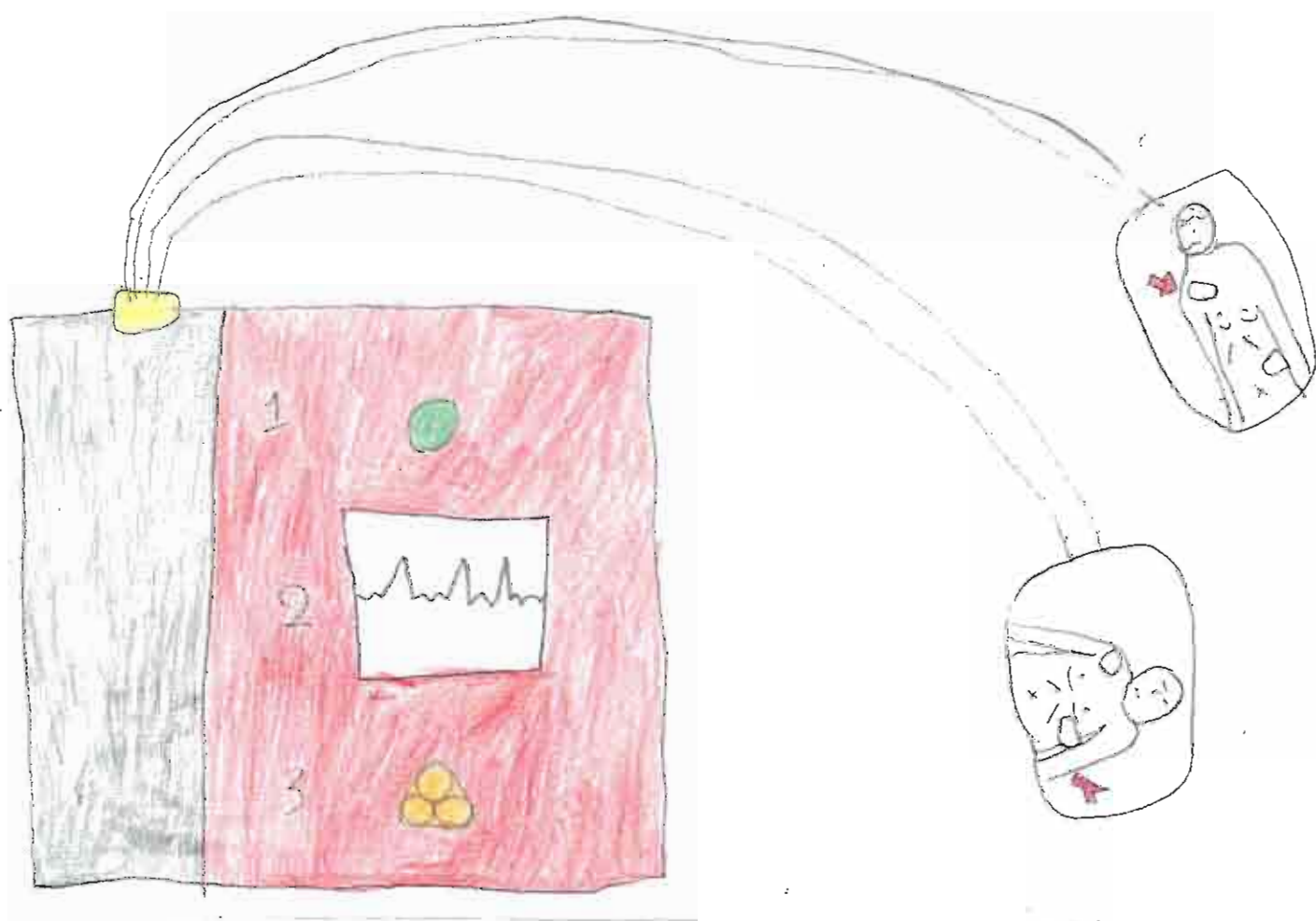
6 AEDって、どういうもの？

① AEDとは

Automated External Defibrillator
自動的 体外式 除細動器

・自動体外式除細動器

心臓の動きを自動的に調べて、電気ショックが必要かをはんだんし、必要な場合に電気ショックを行う器械。



- ・AEDは本体とパッドでできています。
- ・本体には、電池、電圧そう置、コンピュータが入っています。
- ・パッドは心臓の動きを調べる役わりと、電気を流す役目をする。



<AEDが電気ショックを出すまでの流れ>

- (1) 人の体には電気が流れています。
- (2) AED本体の電源を入れてパッドをつけると、コンピュータが体に流れている電気が正しいリズムかを調べます。
- (3) 心室細動のときは、コンピュータが本体の電圧そうちに電気をためます。
- (4) スイッチを押すと、**電気ショック**



<AEDについての動き>

- 1992年 救急救命士の資格を持つ救急隊員が除細動器を使うことができるようになりました。
(ただし、医師の指示が必要でした)
- 2001年 飛行機の中で客席乗務員によるAEDの使用が認められました。
- 2003年 救急救命士が除細動器を使うときに、医師の指示がいらなくなりました。
- 2004年 一般市民がAEDを使うことができるようになりました。



②電気ショック

〈どうして電気ショックがきくのか〉

心室系細動は、心臓のきんにくがリズムカルではなく、バラバラに動いています。

きんにくに短時間の強い電気を流すことで、心臓の動きをそろえてきそく正しい動きにもどします。

〈心臓への電気ショックの始まり〉

1899年、スイス・ジュネーブ大学で、犬の心室系細動に電気ショックをあたえることで、心室系細動が止まることが発見されました。

1947年、アメリカ・ケースウェスタンリザーブ大学のクロード・ベック教授が人体に初めて電気ショックを使いました。



・AEDのしくみがわかりました。



それでは、救急車が来るまでに何をすればいいのだろう？

7 救急車が来るまでに何をすればいいの？

救急車が来るまでには2つのことをしなければいけません。

- (1) 心臓のかわりに全身に血をめぐらせる流れをつくること。
- (2) 心臓の動きを、心室細動からリズムカルなものに変えること。

(1)が胸骨圧迫で、(2)がAEDです。

8月6日(土)、慈恵大学病院で行われた「胸骨圧迫とAED」の講習会に参加しました(NPO法人愛宕救急医療研究会主催)。
武田聡先生の指導で救命救急の方法を体得しました。

① 救急車を呼ぶ

たおれた人がいたら、
まずその人の様子をかくにん
します。
「だいじょうぶですか？」と声を
かけます。



呼びかけても反応がない
ときは、ほかの人を呼びます。
たえんが来たら、
「119番をおねがいします！」
「AEDを持ってきてください！」
という2つをたのみます。



②胸骨圧迫(心臓マッサージ)

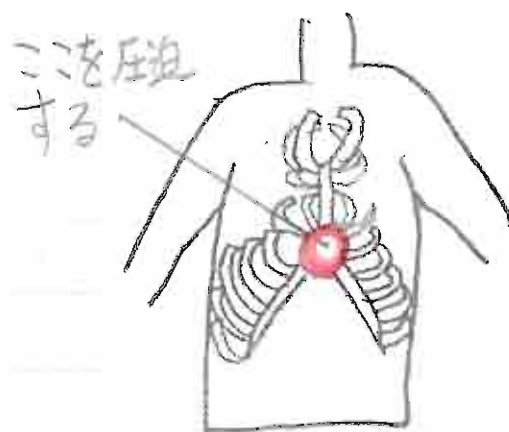
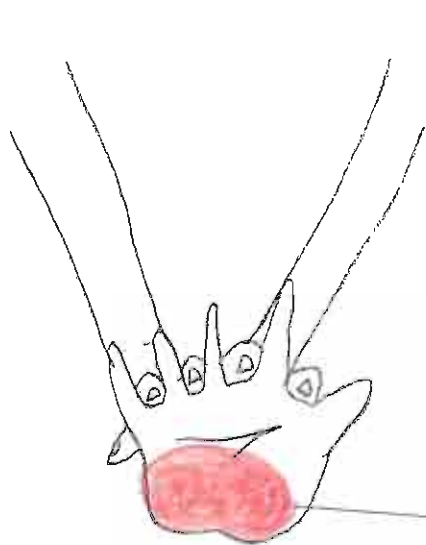
手で、心臓にリズムカルな圧力を加えることで、血えきに流れをつくります。

たおれている人の胸とお腹が動いているかどうかをよく見ます。
動いていないとか、呼吸をしていないとか、息のしかたがふつうとちがうとか、などのときには胸骨圧迫を行います。



両手をこのように合わせて、力を入れやすくします。

胸骨の下半分に両手をあてて、強く押します。



この部分で
圧迫する



<胸骨圧迫のポイント>

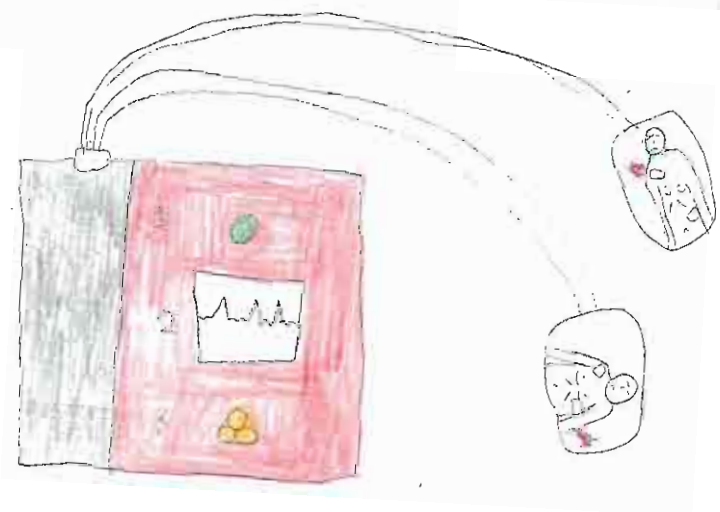
強く しっかりと体重をかけて、胸が5cm以上しずむまで下に押し、すぐにゆるめます。

速く 1分間に100以上の速さで押します。

たえまなく たおれた人が動きだすか、救急車が来るか、AEDが届くまでしっかりと続けます。

③ AEDを使う

<AEDは...>



- AEDはしゃべります。
電源が入ると音声メッセージが流れます。その音声にしたがってそうします。
- AEDは心臓に電気を流します。
胸にはたつたパッドを通じて、心臓に電気を流します。
- AEDは電気ショックが必要かどうかを診断します。
コンピュータが心室細動と診断した場合にだけ、電気ショックを行います。不要な場合にまちがって電気ショックをすることはありません。

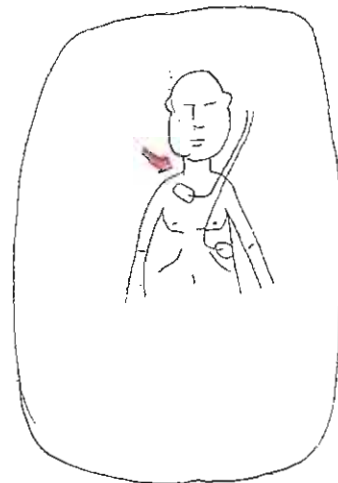



電源を入れます。
(ふたを開けると電源が入るものも
あります)

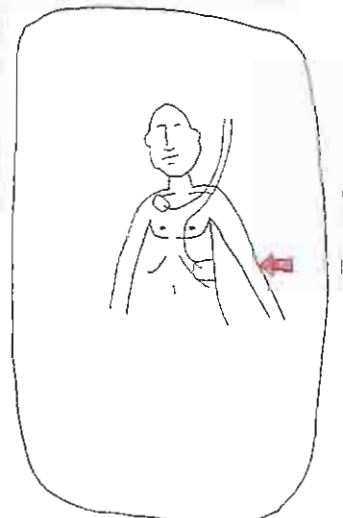
音声メッセージが始まります。
「パッドを胸に装着してください」



2枚のパッドを体にはいます。
はる位置はパッドに絵が
えがかれているので、それに
したかいます。



 右胸の上部



左胸の下部
(わきの5~8cm下)

「パッドをはるとききの注意」

- パッドは、しっかりと皮膚にそう着するようにはります。
- パッドをはる場所がぬれているときは、ふきとってからはります。
- パッドをはるときも、できるかぎり胸骨圧迫を糸売けます。



AEDのコンピュータが電気ショックが必要かどうか心電図の動きを診断します。

AEDが「心電図を解析します。はなれてください」

といったら、胸骨圧迫を止めて、たおれている人からはなれます。

周りの人にも

「はなれてください。さわらないでください」

と注意します。

電気ショックが必要な場合は、

「電気ショックが必要ですよ」

という音声メッセージが流れ、充電が始まります。



充電が糸終わると、

「ショックボタンを押してください」

という音声メッセージと充電糸完了の音が流れ、ショックボタンが点滅します。

たおれている人にだれもさわっていないことをかくにんし、ショックボタンを押します。

□電気ショックのときの注意、コ

- ・電気ショックのときは、2つのパッドの間にさわらないかきり、感電することはありませんが、電気ショックをかけたしゅん間にたおれた人の手足が動くことがあるのでぶつからないように注意します。
- ・「ショックが不要」という音声メッセージがあった場合は、胸骨圧迫を続けます。

電気ショックの後は、すぐに胸骨圧迫を始めます。

AEDは2分ごとに電気ショックが必要かどうかを診断するため、本体の電源は切らず、パッドをはがさないでAEDの音声メッセージの指示にしたがいます。



- ・AEDのひとつとおりの使い方がわかりました。
- ・血えきの流れを止めないために、胸骨圧迫が大切なことがわかりました。



AEDはお年よりに使われることが多いと思いますが小学生にも使われるの？



8 小学生にAEDが必要なこともあるの？

① 学校での突然死

学校にAEDが^あおいてあるのは、学校でも心そ^ううによる突然死がおこるからです。

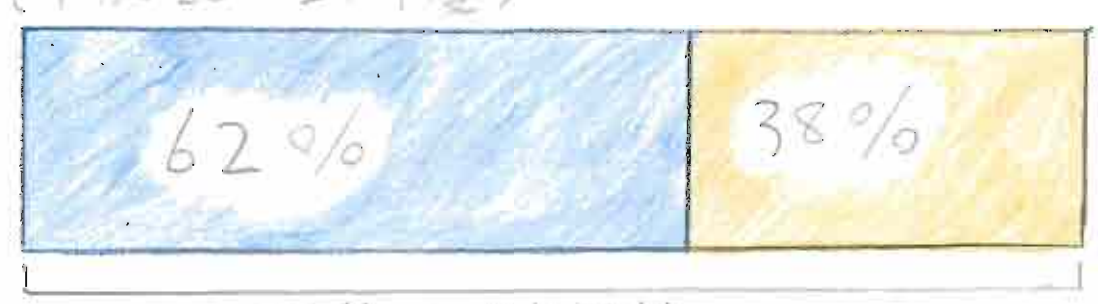
学校の突然死は小学校4年生ごろから増え、中学高校になるとさらに増加します。

男女別では小中学校で男子が60%、高校で男子が77%と男子が多くなっています。

突然死がおこるのは運動の前後が全体の3分の2を占めておりランニング、球技、水泳などが多いそうです。

平成20年度から24年度までに小学校で心そ^ううが停止した447件を調べたところ、AEDを行ったのは62%でした。


小学校で心肺蘇生法やAEDを実行した件数
(平成20~24年度)



心停止447件

■ AEDによる電気ショックを行ったもの

■ 心肺蘇生法のみを行ったもの

参考:公益財団法人日本学校保健会「平成25年度学校生活における健康管理に関する調査事業報告書」より作成  (参考(10)より)

<新がた県・Aくんの場合>

2010年、新がた県のある高校でバスケットボールの試合の後、Aくんがうつぶせになっておりました。先生が声をかけると呼吸もしておらず顔もむらさき色です。脈もありません。先生が大声でいいました。「救急車とAEDをお願いします！」

先生は人工呼吸と胸骨圧迫を始めました。AEDが到着し、パッドをはり、ボタンを押しました。

ところがAくんはまったく動かないままです。ふたたび胸骨圧迫を始め、2分後にAEDのショックボタンを押しました。

すると、ほんのすこしAくんから呼吸の音が聞こえ、顔色もだんだんもとにもどってきました。

Aくんが倒れてから30分後に救急車が着くまで胸骨圧迫は続けられました。

病院に運ばれたAくんは、1週間後に意識を取りもどしました。

②健康な子にも起こる心ぞうしんとう

心室細動は心ぞうの病気だけで起こるわけではありません。

胸にボールが当たるなどのしょうげきによって心ぞうが止まってしまうことがあり、これを心ぞうしんとうといいます。

健康な子どもや若い人にスポーツ中に起こることが多く、しかも胸へのしょうげきはそれほど強くなくても起こるそうです。❤

心ぞうしんとうになる胸へのしょうげきの例は表の通りです。

心ぞうしんとうになった胸へのしょうげき(日本)

野球のボール(硬式)	6例
野球のボール(軟式)	2例
(公園で他の人が投げたボール)	
ソフトボール	2例
ソフトボール用バット	1例
拳(少林寺)	1例
手のひら(兄弟げんか)	1例
肘(夫婦げんかの仲さし)	1例
柔道	1例

1997~2006年の発症例
興水健治言周で(参考(6)より)

心ぞうしんとうはスポーツ以外では遊**び**中にひじやひざがあたるとか、しつけのつもりでの体罰でも起きています。

心ぞうのリスクミカルな動きのあるポイントにしょうげきがカロったときに、心室細動が起こりやすいといわれています。

子どもに多く起こるそうですが、それは子どもは発育のと中であり胸の骨がやわらかく、胸にカロったしょうげきが心ぞうに伝わりやすいためと考えられています。



お年よりだけでなく、子どもにもAEDが必要なことがわかりました。

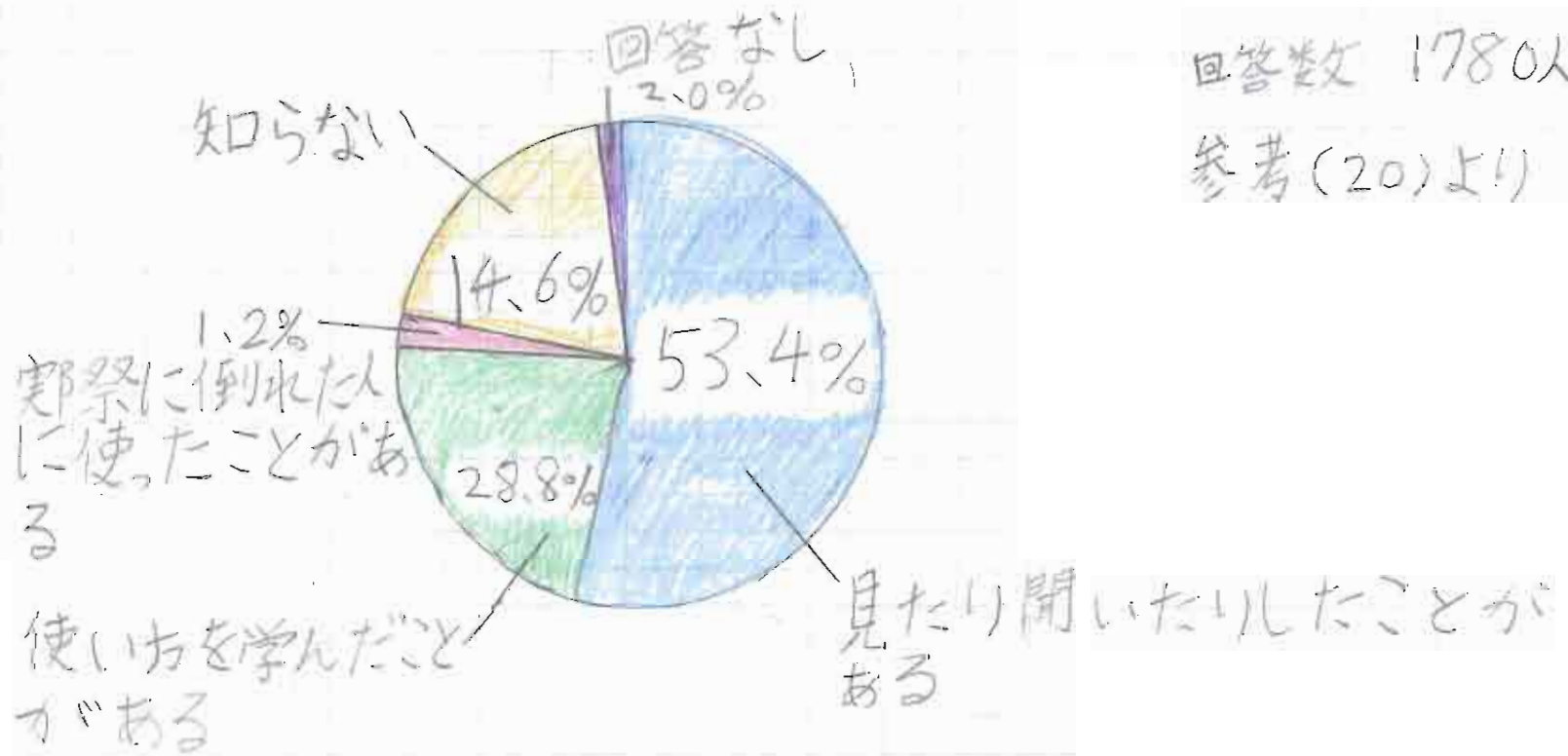
9

AEDはどのくらい知られているの？

① AEDは知っているけど.....

みんながAEDのことをどのくらい知っているかを調べてみました。

20才以上の大人に聞いた調査では、AEDを「見たり聞いたりしたことがある」53.4%、「使い方を学んだことがある」28.8%、「実際に倒れた人に使ったことがある」1.2%と83.4%の人がAEDを知っていると答えていました。AEDのことを、みんな知っているようです。

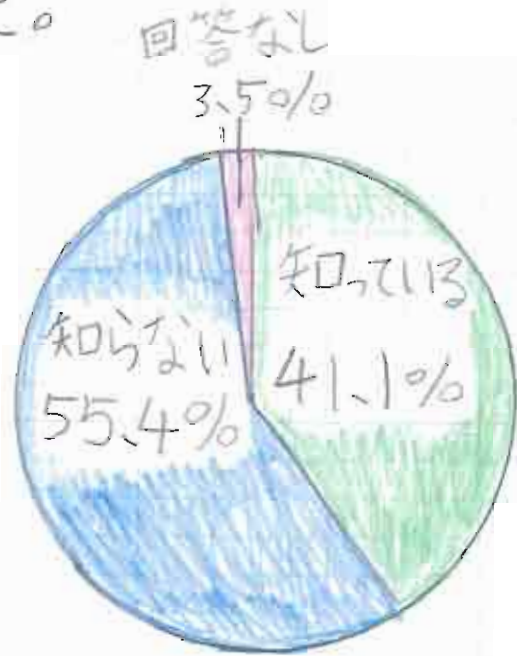


ところが、人が倒れているときにAEDが使えるかという質問には、「使える」が35.6%、「使えない」が53.4%と、使えない人が多くなっていました。

理由は、「使い方がわからないから」が半分以上です。



たおれている人が電気ショックが必要かどうか、AEDのコンピュータが診断してくれることも、半分以上の人が知りませんでした。

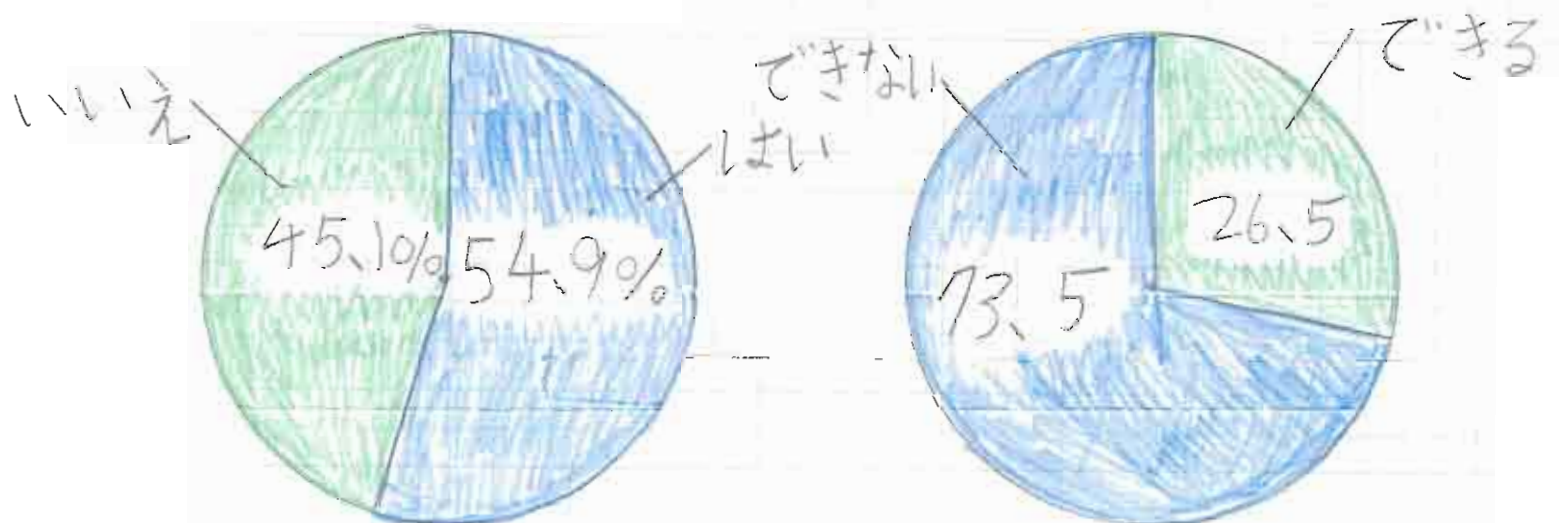


回答数 1780人
参考(20)より

わたしも今回、AEDのことを調べるまでは、AEDの名前とある場所(和菓子屋さんの前)は知っていましたが、AEDが何をするかは、「心臓が止まった人にポコポコする器械だ」と思っていました。

小学5年生の調査では、「AEDを見たことがありますか？」という質問に、「はい」が54.9%、「いいえ」が45.1%となっています。

「AEDを使うことができますか？」という質問に、「できる」と答えたのは26.5%でした。



回答数 102人
参考(13)より

②やっぱり小学生もAEDのことを知っておいたほうがいい

慈恵大学病院の武田先生は、「倒れている人がいたときに、小学生がAEDを使ったり、胸骨圧迫をしたりするのはむずかしいけれども、小学生が救命救急のことを知っていることはとても大事です。」とっていました。

どうしてかという、小学生はおじいさんやおばあさんといっしょにいることが多いからです。おじいさんやおばあさんが倒れたときに、AEDや胸骨圧迫のことを知っていればすぐに人を呼ぶことができるからです。

また、校庭や公園で子どもが倒れたときそこにいるのは子どもだけということが多いと思いました。子どもがAEDのことや使い方を知っていることは大切だと思いました。



・AEDのことを知っていても、使うことができないと思っている人が多いことがわかりました。



AEDの使い方などを知ってもらうにはどうすればよいか？

⑩ AEDのことをもっと矢口ってもらうために、
どんな方法があるだろう。

AEDのことや使い方を矢口してもらうためのとり組み
をいくつか紹介いたします。

① PUSHプロジェクト

胸骨圧迫とAEDの使い方を多くの人に学んでもら
い、突然倒れた人を救うことを目指しています。

地いきや学校で講習会を開いており、今回(8月6日)、
わたしが参加した慈恵大学病院での講習会も
PUSHプロジェクトによって開かれました。

2008年から開かれている講習を受けた人は、2014
年4月までで8万7千人近くになるそうです。

〈3つのPUSH〉

次の3つをメッセージにしています。

1 胸をPUSH

2 AEDのボタンをPUSH

3 あなた自身をPUSH(勇気)

② ISSC(インターナショナルセーフスクール)の活動として 豊島区立仰高小学校

けがや事故、いじめなどを予防して、安全で穏やか
な学校をつくらうというとり組みです。

わたしが通っている仰高小学校も、認証に向けて
活動をしています。

その一部として、AEDの講習も行われました。



③慶應義塾

幼稚園(小学校)から大学まで救命救急を教育に取り入れています。

AEDなどの救命救急の知識や技術を持つことができるのはもちろんですが、

- ・命の大切さを真剣に考えることで、人への思いやりや、助け合う心が身につく。
- ・目の前に倒れている人がいるとき、自分にできることを何かしようという「勇気」が育つ。

などの効果もあるそうです。

④NPO看護キャリア開発舎LANMPの『First AED』

看護師がボランティアで市民向けにAEDの使い方を中心に救命救急の方法などを伝えています。

<学童保育の小学生を対象とした、楽しみながら体験するAED>

春休みに学童保育で、遊びながらAEDを学ぶ体験学習を開きました。

- ・手作りの心ぞうむけい
 - ・OXクイズ
 - ・AEDさがしゲーム
 - ・メロディにのせた胸骨圧迫
- などです。



参加した約100人の小学生は、心ぞうのもけいにさわったり、AEDを使ったりしたそうです。そして、迎えに来た親に、AEDや胸骨圧迫について言及していたそうです。

〈地いき住民を対象にしたイベント(健康福祉まつり)〉
AEDのことを伝えるのもう一つ、看護師さんということで、AEDを使うようなことにならないように健康を保つためのパンフレットを作って、予防の指導をしています。
地いきのイベントで配っているそうです。

⑤「AEDの日」と「健康ハートの日」

日本救急医療財団では、7月1日を「AEDの日」とし、この日を中心にAEDを広めるための活動をしています。2004年7月1日にAEDが一般市民でも使えるようになったので、この日を記念日にしました。

この日を中心にAEDのレンタルを行うなどのキャンペーンを行っている会社もあります。

また、日本心ぞう財団では、8月10日が「はーと」と読めることからこの日を「健康ハートの日」と決めて、心ぞうについてのさまざまなイベントなどを行っています。AEDや救命救急のイベントもあります。

①で書いた「PUSHプロジェクト」もこの日の周辺で講習会を開いています。



⑥ 巣鴨地ぞう通り商店会

商店街のみなさんがAEDの設置と救急にとり組んでいます。

巣鴨の地ぞう通り商店街は「おばあちゃんの家」と呼ばれるくらい全国からお年よりが集まります(年間800万人も)。

2004年にAEDが一般市民にも使えるようになったため、商店街として救命救急にとり組みはじめました。健康と長寿をお願ひしにお年よりが集まってくるだけに、安全・安心な商店街を目指しているそうです。

<AEDの設置と救命救急の講習会>

AEDは、2005年には24時間使えるAEDを3台、その他1台の4台を商店街に設置しました。

2014年には、24時間使えるAEDとその他を合わせて11台に増やしました。

救命救急の講習会は2007年から2014年までに7回行って、参加者は指導者のべ92人、受講者のべ243人になったそうです。

<2013年に表彰>

商店街みんなによる活動が認められて、2013年東京消防庁から「応急手当しょうれい商店街」の第1号として表彰されました。



いろいろな工夫をしてAEDを広めようとしている人たちがいることがわかりました。

11 知ってもらう方法を考えてみました

AEDのことや使い方を知ってもらうための方法を
考えてみました。

①町内会、商店街パンフレット地図にAEDの場所
を入れてもらう。

町内会や商店街でついているパンフレットがありま
すが、その地図の中にAEDが置いてある場所を入
れてもらいます。
お店の情報といっしょに、AEDについても知ってもらえ
ると思います。



たとえば、これは近所の
一丁目商店会のパンフレッ
トです。ここに、AEDのマ
ークを入れてもらいます。
ホームページにも、入れる
と良いと思います。

実際にAEDが置いてある場所。
ここに、AEDマークをつけます。

② AEDスタンプラリー

7月1日の「AEDの日」や8月10日の「健康ハートの日」にスタンプラリーをやってはどうかと思いました。

・スタンプラリーは、子どもも大人も楽しめるので子どもにも大人にもAEDのことを知ってもらえます。

〈スタンプラリーの方法〉

- (1) AEDがある場所にスタンプを置きます。(スタンプポイント)
- (2) それぞれのスタンプポイントでクイズを出します。

④ AEDは電気ショックが必要かどうかを診断してくれる？

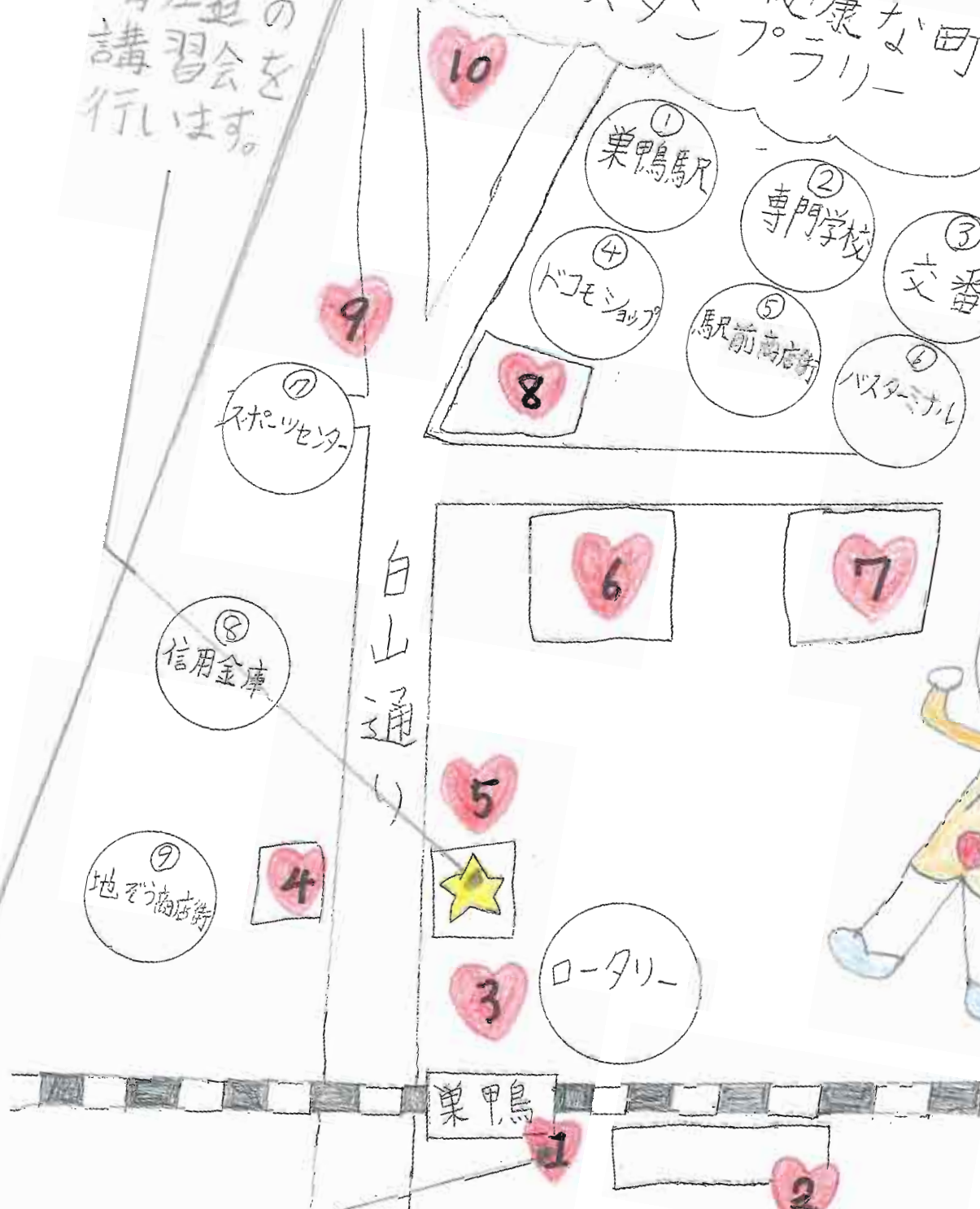
Yes

No

- (3) それぞれのスタンプポイントで、AEDについて解説したチラシを配ります。チラシを集めることでAEDのパフレットになります。
- (4) 特設会場でAEDと胸骨圧迫の体験講習会を行います。

特設会場
AEDと胸
骨圧迫の
講習会を
行います。

安全・安心・健康な町 巣鴨
AEDスタンプラリー



キャラクターも考えます。

わたしも作ってみました。
名前はアイドくん。

スタンプポイントはAEDのある場所です。

⑩ とがぬき地ぞう

ここにスタンプを押します。(10カ所)



くまとめ

いろいろなところで見かける「AED」の器械。
ハートのマークがかわいいし、学校や通学路にも
あるので、前からきょう味はありました。

けれど、だれがどんなときに使うのかは想、そっ
もできませんでした。

「具合が悪くなった人にお医者さんがとんできて、心
ぞうをポコポコするのかなあ」
とっていました。

夏休みにたまたま「8月10日＝ハートの日」を知り、
救命救急に関するイベントに参加し、図書館で調
べることで

- ① AEDとはどんなものか
- ② AEDが必要な人はどんな人なのか
なぜ使わなければならぬのか
- ③ AEDと心ぞうの関係
心ぞうのしくみ、働き
- ④ 人が倒れたとき、まずすべきこと
わたしたち子どもにもできること
- ⑤ AED使用へのとり組み

などがわかりました。

いろいろな場所でAEDを知ることができ、機
会もあるので、よりたくさんの方が知り、勇気をも
って人命救済にかかわることができたらいいと
思いました。



また、体験に参加した人が、女壬女婦さんがつけている
キーホルダーのような「AEDマスター」マークを身につけ、ふ
つうの人にもAEDが使えることを広めると良いと思いました。
都営バスの車体に

「つよく!」「はやく!」「たえまなく!」
とペイントし、AED講習を受けたことのある人に胸
骨圧迫のやり方を思い出してもらっても良いと思いました。

街の中には、消火器とならんでAEDが置いてあると
ころもありました。

「いざというときだれでも使える」

「119番に通報する」

というところが共通していると思いました。

これからも人の命を救うための勉強をたくさんして
いきたいと思うきっかけになりました。



参考資料

- (1) おぼえておこう心救手当 加藤啓一(少年写真新聞社) 2008
- (2) からだのふしぎ 山田真 監(小学館)2004
- (3) からだのふしぎたんけんえほん 阿部和厚 監(PHP)2015
- (4) からだをめぐるまっ赤な血 坂井建太(岩波書店)1999
- (5) きいてみよう しんぞうのおと ポールジャワーズ(福音館書店) 2009
- (6) AEDを使ってください 輿水健治(保健同人社)2006
- (7) しくみ図解 医療機器が一番わかる 岡田正彦(技術評論社) 2009
- (8) 救急で死ぬ人・命拾いする人 上原淳(マガジンハウス)2014
- (9) AED街角の奇跡 島崎修次 監(ダイヤモンド社)2010
- (10) 命を守る心肺蘇生AED 石見拓 監(全教図)
- (11) 胸骨圧迫とAEDを学ぼう 石見拓 監(日本心臓財団) 2013
- (12) 知っておきたい循環器病あれこれ 55 野々木宏
(循環器病研究振興財団)

(13) ヒューマンケア研究会誌 2013:4:51-54

(14) HERT nursing 2015:28:108-111

(15) 日臨救医誌 2014:17:817-819

(16) AEDの理論 玉川進

http://ops.umin.ac.jp/ops/tech/130524kenkou_kyoushita_01/13-11.pdf

(17) AEDの設置・使用ガイド フィジオ・コントロール

https://www.physio-control.jp/pdf/20141216_guide.pdf

(18) AEDの必要性を改めて考える フィジオ・コントロール

<http://www.physio-control.jp/blog/cpr/agede.html>

(19) Wikipedia 除細動

<https://ja.wikipedia.org/wiki/除細動>

(20) AEDに関する電話調査・単純集計結果 NHK放送文化

https://www.nhk.or.jp/bunken/summary/yoton_research/social/pdf/140422.pdf

(21) 財団全国AEDマップ 日本救急医療財団

<https://www.qqzaidanmap.jp>

(22) PUSHプロジェクト

<http://osakalifesupport.jp/push/>



利用した図書館

- ・豊島区立巣鴨図書館
- ・豊島区立駒込図書館
- ・北区立中央図書館
- ・新宿区立四谷図書館

