



特別編！

救急救命～大切な命を守るためにできること～



プール遊びが始まる前に、心肺蘇生法、AEDの使い方を再確認しました。消防署の方をお招きして、教職員救急救命講習会を実施しました。もしもの時には、迅速な対応ができるように実技から学びました。学んだことなど一部ご紹介します。

一次救命処置とは、心肺蘇生やAEDを用いた除細動など、心臓や呼吸が停止した傷病者に対して、その場にいる人が救急隊や医師に引き継ぐまでの間に行う応急手当のことです。専門的な器具や薬品などを使わないので、正しい知識と適切な処置を知つていれば誰でも行うことができます。心臓と呼吸が止まってからの時間の経過とともに、救命の可能性は急速に低下しますが、心肺蘇生やAEDなどの応急手当を行えば、救命の可能性はおよそ2倍になることが分かっています。

日本では、119番通報があってから救急車が現場に駆け付けるまでに約9分かかるといわれています。その人を助けるためにできる救命活動がとても重要になるのです。



突然人が倒れたら～119番通報まで

- (1) 周囲の安全を確認する
- (2) 傷病者に近づき、反応（意識）を確認する
- (3) 傷病者に反応がなければ、大声で叫び応援を呼ぶ
- (4) 119番通報およびAEDを現場に届けてもらうよう協力を求める

大声で応援を呼んでも誰も来ない場合は、自分で119番通報をします。AEDがある場所が分かっている場合には、AEDを取りに行きます。119番通報すると、通信指令員が電話を通して、今やるべきことを教えてくれます。



突然人が倒れたら～胸骨圧迫

(5) 胸骨圧迫と人工呼吸

胸とお腹の動きを見て、「普段通りの呼吸」をしているか10秒以内で確認します。呼吸がないか、普段通りではない場合（死戦期呼吸：しゃくりあげるようになまけた呼吸）は、心停止と判断してください。また、「普段通りの呼吸」が分からない場合も胸骨圧迫を開始してください。

胸骨圧迫30回、人工呼吸2回（できない場合は省略可）を救急車が到着するまで絶え間なく続けましょう。周囲に複数の人がいる場合は交代で行います。

ふだんから知っておきたい
ハテナ

胸骨圧迫の？

Q. 心臓が止まっているのに胸骨圧迫をしても大丈夫？

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷つたら胸骨圧迫を始めましょう。また、心臓が止まった直後にあえぐような呼吸（死戦期呼吸）をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫を開始します。



速さは1分間に100～120回です。アンパンマンのマーチの曲のテンポが適しているといわれています。致命率は、心停止から1分ごとに7～10%下がります。迷わず、勇気を出して胸骨圧迫を始めましょう。



突然人が倒れたら～AEDの基本的な使い方

AEDの操作手順は、すべて機械が音声メッセージを出して案内するので、その通りに行えば簡単に操作することができます。

- (1) 電源を入れる
- (2) パッドを貼る
- (3) 放電ボタンを押す



「離れてください！押しました！」ショックが行われたら、すぐに胸骨圧迫を開始します。

濡れているときは水分を拭き取ります。心臓ペースメーカーなどが埋め込まれているような出っ張りがあれば、そこを避けて貼りましょう。

※AEDは大きなマンション、会社などに設置されています。
日頃からチェックしておきましょう。