



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。何か楽しい思い出が出来ましたか？今年の夏は歴代1位の暑さだったとのこと。9月でも30℃を超え、中々秋らしさは実感できません。冷房で換気しにくく、乾燥により喉を痛めて風邪やコロナも発生しています。既にインフルエンザも出ているとのこと。学校生活のリズムに適應できず、疲れやすくなっているはず。早寝早起きを心掛け、睡眠や3食をしっかりとって、整えましょう。

9月9日は救急の日！

胸骨圧迫とAED。それが、命をつなぐ技術です

胸骨圧迫（心臓マッサージ）

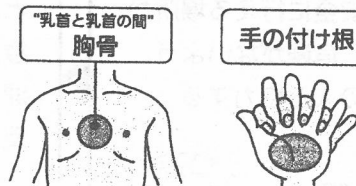


胸骨圧迫は、「胸の真ん中を」「垂直に」「強く（5～6cm沈む程度）」「速く（1分間に100～120回）」押し続けることが基本です。力の弱い方は体重をかけて行くと効果的。

意識のあるときと違い、骨が折れるリスクはあっても構いません。胸骨を押し下げて心臓を押しつぶすようなイメージで、血液を脳や心筋など重要な臓器に送り出して、酸素不足による不可逆的な状態になってしまうまでの時間を稼ぐのです。

胸の中心を強く速く押す

「胸骨」を「手の付け根」で押す！



体重をのせて
強く深く押す

元の位置まで
胸を戻す



AED



AEDは、学校の職員室や保健室、体育館などに設置されていることが多いと思います。電源を入れて、音声ガイダンスに従えば誰でも使えます。

AEDの使い方

AEDは「自動体外式除細動器」といい、心停止の原因になっている不整脈を電気ショックで止めるための器具。種類はいくつかありますが、いずれも音声ガイドに従ってボタンを押すだけで使え、電極パッドを当てる位置も図で示されています。

③ パッドを装着する

傷病者の胸部をはだけ、湿布などは外して汗や水分を拭く。パッドに描かれたイラストの体の部分に直接パッドを装着する。下着を着けていれば外すか、下着の下の肌に直接貼る。

① 傷病者の近くに置く

AEDが到着したら、コードが届くように倒れている人の近くに置く。



④ 心電図解析

AEDが不整脈の有無を解析。「体に触れないでください」という音声流れたら、周囲の人とともに傷病者に触れないように手を離す。

② 電源を入れ、

音声ガイドに従って進める
AEDにはさまざまなタイプがあるが、いずれも電源を入れると音声ガイドが流れるので、音声に沿って進める。

⑤ 音声ガイドに従い、 胸骨圧迫を再開する

「ショックが必要です」という音声流れたら、ショックボタンを押して電気ショックを与える。その後はすみやかに、胸骨圧迫を再開する。

救

倒れている人がいたら

一次救命処置

呼吸をしていない、心臓が止まったなどの場合に心肺機能の補助をします。「一次救命処置」といい、医療の知識がない一般人でも出来ることが特徴です。そのため、AEDを使用する際も音声ガイドに従うだけ。流れを知っていれば、大切な身のまわりの人の命を守る助けになります。

1 周囲の安全を確認する

車両や人の往来がある路上などでは、まず救命処置を安全に行える場所か確認。危険がないよう、周囲の人と協力する。



2 反応を確認する

両肩を軽く叩きながら、「わかりますか？」などと大きな声で呼びかけ、意識があるか確認。目を開けたり、声やしぐさで反応があるか確認する。



3 協力を求める

- 救急車を呼ぶ
- AEDを準備

「人が倒れています」「来て」「手伝って」など、大声を出して協力者を募る。
「119番に通報を」「AEDを持ってきて」とはっきり誰に、何を頼んだかわかるように指示する。

4 呼吸を確認する

胸や腹が上下に動いていれば、呼吸があると判断。口が動いていても、胸や腹が動いていない場合は正常な呼吸があるといえない。

正常な呼吸がある場合

呼びかけに反応がなくても、正常な呼吸が確認できれば、救急車の到着を待つ。

正常な呼吸がない場合

ただちに胸骨圧迫を開始する。
119番通報の指令員に指示をあおぐ。

