

保健室だより

平成 27 年 11 月発行
大正大学 保健室

今月は『AED の使い方』について特集します。

毎日 180 人を超える方が心臓突然死で亡くなっています。心臓突然死は、いつ誰にでもどこでも起こる可能性があります。体育の授業や授業中の教室で、スポーツの最中に、友人、知人、その場に居合わせた人など…目の前で人が倒れたら、最悪の可能性をまず思い浮かべること、それが、誰にでもできる救命の初めの一歩です。いざというとき、『助ける（救助）』ことができるように、日頃から AED の使い方講習や実地訓練に参加して、非常時に備えておきましょう。

心臓突然死と AED



心臓突然死のほとんどが心室細動という突然の不整脈によって起こります。この不整脈は数分以内に電気ショックという処置を施さなければ治せませんが、電気ショックは AED を使えば、素人でも行うことができます。心臓が原因の心停止で倒れる人を目撃した市民が、周囲にある AED を使って電気ショックを行えば、45%の人を救命できることがわかっています。

目の前で突然、人が倒れたら・・・



1. まず、心臓が止まったのかもしれないと疑い、声をかける。
2. 反応がなければ「119 番通報を」、「AED を取ってきて」と周囲に頼む。
3. 呼吸がないか、いつもと違う呼吸をしていたら即座に救命処置を開始する。

- ➡ 強く、速く、絶え間のない心臓マッサージ（胸骨圧迫）
- ➡ AED が届いたら電源を入れ、あとは音声指示に従って電気ショック
- ➡ AED 使用後も救急隊に交代するまでひたすら心臓マッサージ

※ ポイント：迷ったり、判断に困ったら、**AED の電源を入れ指示に従う。**

AED・救急隊が到着するまで ～心停止・呼吸停止時～

AED が到着するまではひたすら、「心臓マッサージ」です。

胸の真ん中にある硬い骨の上を、手のかかとの部分で胸が5センチ以上沈むくらいに強く、1 分間に **100 回以上の頻度**で押し続けます。これは、倒れた人が嫌がるような仕草を示さない限り、電気ショック後も続けます。10 秒と休んではいけません。万一救えなくても、それで責任を問われることはありません。何もしないより、少しでも出来ることをした方が、はるかにプラスになります。それで命を救えるかもしれないのです。

Call&push -誰でもできる胸骨圧迫+AEDの蘇生法-

① Call

119番通報（携帯をpush）とAEDの要請



一人の場合、心肺蘇生法を始める前に、119番通報とAEDの手配を自分で行います。

② Push

胸の真ん中を真上からPush（胸骨圧迫）



③ Push

AEDをPush（電源ボタンを押し、安全を確認しショックボタンを押す）

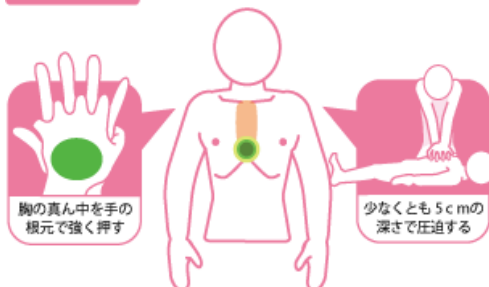


胸骨圧迫の方法

圧迫する位置

胸の真ん中、胸骨の下半分

救助者が2人以上いる場合は、疲れるので2分間程度を目安として交代し、絶え間なく続けることが大切！「AEDが届くまで」、「救急車が来るまで」続けてください。



AEDの操作法

電源を入れて
AEDの声をよく聞く

1



パッドの絵の指示
どおり胸に貼る

2



必要な安全確認
（皆が離れていることを確認）後、ショックボタンをPush

3



胸をPush

4



11月のレシピ ～かぶとベーコンのスープ～

季節の変わり目にぴったりのスープです。材料や作り方など詳細は、農林水産省 HP「めざましレシピ」をご覧ください。

