

保健室だより

平成 26 年 9 月発行
大正大学 保健室

厚生労働省と総務省消防庁は、救急業務及び救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深めるとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的として、毎年9月9日を「救急の日」、救急の日を含む一週間（日曜日から土曜日）を「救急医療週間」と定めています。昭和57年から始まり、毎年日本全国で救急にかかわる様々な取り組みが実施されています。

病院？救急車？こんなときは…



急な病気や怪我をした場合に、「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな」「救急車を呼んだほうがいいのかな」等、迷った際の相談窓口として、**東京消防庁救急相談センター**を開設し、これらの相談に、相談医療チーム（医師、看護師、救急隊経験者等の職員）が24時間・年中無休で対応しています。

救急相談センター業務内容（平成19年6月1日運用開始）



救急車の通報のポイントは

出典：東京消防庁 HP

局番なしの **119番** に電話すれば繋がります。携帯電話からも通報できます。落ち着いて次のことを伝えましょう。

1. 電話が通じたら「**救急です**」と伝える（「救急」と「火事」の区別）。
2. 「**来てほしい場所**」を伝える（その目標の建物等）。
3. 事故や病気の種類等、分かる範囲で伝える。
4. 具合の悪い方の年齢、性別を伝える。
5. 具合が悪い方の状態を伝える（意識、呼吸の有無等）。
6. 持病があればその病名、かかりつけの病院を伝える。
7. あなたの名前と連絡先を伝える。（場所が不明時に問合わせがあります）

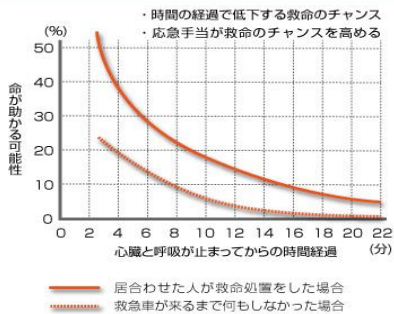


救命の可能性と時間経過

救急車が現場に到着するまでには、全国平均で7分かかります。

心臓が停止して約3分、呼吸が停止して約10分経過すると、命が助かる確率は50%に低下するといわれています。心臓と呼吸が止まってから時間の経過とともに、「救命の可能性」は急激に低下しますが、救急隊を待つ間に、居合わせた人が心肺蘇生等を行うと、「救命の可能性」が**2倍程度**に保たれることがわかっています。

応急手当と救命曲線



Holmberg M et al.Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden Resuscitation 47:59-70,200. より、一部改変して引用

JRC の提唱する「救命の連鎖」4つの行動とは

- ① 心停止の予防
- ② 心停止の早期認識と通報
- ③ 一次救命処置 (BLS)
- ④ 二次救命処置と、心拍再開後の集中治療



平成16年7月から、医療従事者以外の方によるAED(自動体外式除細動器)の使用が認められ、平成25年度中は129名の方が医療機関へ到着する前に心肺が再開する等、その効果が顕著に表れています。

AEDとは、心停止の傷病者を救う装置です。皆さんの勇気ある行動で、傷病者が今までと変わらない生活を送れる可能性が高くなります。いざという時の為に、心肺蘇生法やAEDを使った応急手当を身に付けましょう。講習会等詳細は、近くの消防署HP、日本赤十字社HPをご覧ください。

出典：政府広報オンライン HP/総務省消防庁 HP/東京消防庁 HP/日本赤十字社

9月のレシピ ～秋ナスのミートソース煮

【作り方】

1. ナスは薄く輪切りにし、耐熱容器にラップをかけずに並べ、加熱します。(600ワットのレンジで40秒)
2. 1.にミートソースを加えてよく混ぜ、さらに1分加熱して、出来上りです。

【材料(一人分)】

- ・秋ナス1本
- ・ミートソース50グラム



出典：農林水産省HP「めざましレシピ」より