

# 保健室だより

平成 25 年 9 月発行  
大正大学保健室

今月は、『**応急手当**』について特集します。

毎年 9 月 9 日は「**救急の日**」です。「救急の日」を含む日曜日から土曜日の一週間を「**救急医療週間**」として、全国各地において、応急手当の講習会を中心とした救急に関する様々な行事が実施されています。

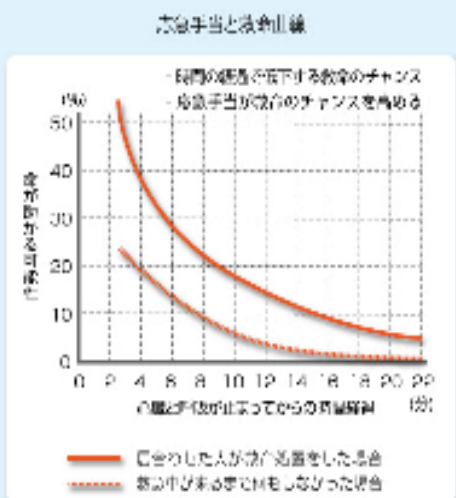
## ●救急通報のポイント -救急車の呼び方-

同番なしの **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（場所が不明な時に、問い合わせがあります）。



## ●救命の可能性と時間経過



あなたは、倒れている人を見たら  
応急手当をすることができますか？

心臓が止まってしまうような重大な事故は、いつ、どこで、何が原因でおこるか分かりません。

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。

資料提供：消防庁

出典：政府広報オンラインHP/総務省消防庁HP

## ●心肺蘇生の手順 -応急手当を覚えよう-

1. 肩をたたきながら声をかける。



2. 反応がなかったら、大声で助けを求め、**119番とAED搬送**を依頼する。
3. 呼吸を確認する。



4. 普段通りの呼吸がなかったら、すぐに**胸骨圧迫を30回**行う。

5. 胸骨圧迫の後、**人工呼吸を2回**行う。

約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を、2回吹き込みます。



**胸骨圧迫30回と人工呼吸2回**を繰り返して行います。

- □対口の人工呼吸がためられる場合
- 一方向弁付人工呼吸用具がない場合
- 血液や嘔吐物等により感染の危険がある場合

**人工呼吸を行わず、胸骨圧迫を続けます。**

平成 16 年 7 月から、一般の人でも AED（自動体外式除細動器）を使用することが出来るようになりました。**AEDとは、心停止の傷病者を救う装置**です。あなたの勇気ある行動で、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 をご覧ください。

出典：東京消防庁HP「安心・安全、救急アドバイス、倒れている人をみたら」より（平成 24 年 1 月 1 日改正）