



信濃中学校
保健室
R8.9.9

2学期スタートから2週間ですね。そろそろ学校モードに切り替えられたでしょうか。長い2学期だからこそ、できることはたくさんあります。元気に頑張りましょう！！さて、温暖化の影響もあり、各地で災害が多発していますね。自分にもいつ起きてもおかしくないことだとシュミレーションしておかなければ、いざという時になかなか冷静に動けないものです。身の回りの安全、考えておきたいですね。



9月1日 防災の日 **9月9日 救急の日**

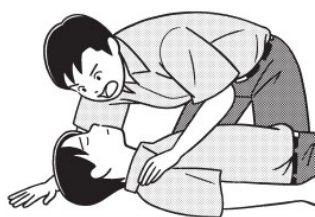


救命処置の手順を覚えておこう

★★ 急に人が倒れたら、または 倒れている人を発見したら ★★

① 反応の確認

強すぎないように両肩をたたきながら、大きな声で呼びかける



目的のあるしぐさが
なければ
「反応なし」と判断

患者がどんな状態かわかりません。
けがや障害で体の片側にマヒなどがあることも。だから、「両肩」です。

意識がなくても、動きやけいれんがある場合も。自分の意思で、何かをしようとする動きが「目的のあるしぐさ」です。

② 応援の依頼

周りの人に緊急事態であることを知らせ、



「119番通報」
「AEDの手配」
「記録」を頼む

頼める人が少ない場合、
「119番通報」を最優先。
誰もいない場合、発見者がまずは通報。

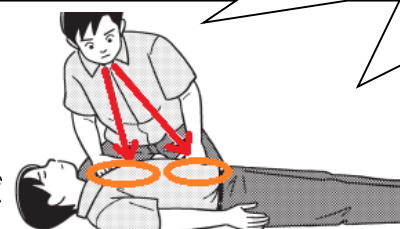
発見時刻、症状や処置の経過などを記録します。

③ 呼吸の確認

胸やお腹の動きを
10秒 数えながら確認

↓
普段通りの呼吸がなければ
「呼吸なし」と判断

胸に手をのせたり、かがんで横から見るとわかりやすいです。



しゃくりあげる、途切れ途切れ、音がおかしいなどの場合、

「死戦期呼吸」

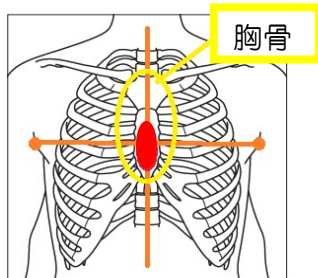
という危険なサインです。

↓
呼吸なしと判断

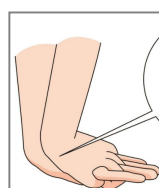
④ 胸骨圧迫の開始

反応、呼吸、どちらもなければ胸骨圧迫を行う
※ 必要なのか迷う時は、まず勇気を出して開始

相手が明らかに嫌がるような仕草をした場合は、「反応あり」として中止し、声かけや観察を続けます。
やはり反応や呼吸がない・・・となれば再び開始します。



左右のわきの下をつなぐ線と、体の中央の線が、**クロスするところ**に、手の平の付け根を当てる。



手の平の付け根を当て、もう片方の手を上から重ね、握るように組む。

胸が5cm
(= 乾電池(縦)1本分)
沈むくらいの強さ

瞬間的にぐっと押したら力を抜き、元の高さまで**きちんと戻す**(圧迫解除)ことで、心臓のポンプ機能の代わりをする。

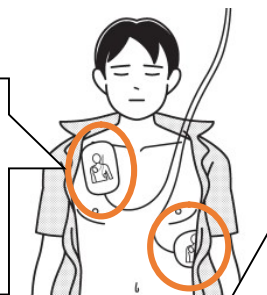
1分間に100~120回
(1秒に2回程度)の速さ

中断時間を最小限にし、絶え間なく押す。
周りの人と交替しながら行くと、疲労が少なく効果的に続けられる。

⑤ AEDの使用

AEDが届いたら電源を入れ、
音声指示に従い
パッドを貼る

濡れていれば拭き、
湿布やばんそうこうがあれば外し、
素肌に密着させて貼る。



AEDの指示に従い、
救急隊が到着するまで

①②③の救命処置を繰り返す

①AEDが心電図を読み取る

※患者に触れると正しく読み取れないため
「触れないでください」と指示が出る
胸骨圧迫を中止し、触れない

②AEDが電気ショックが必要かどうか判断

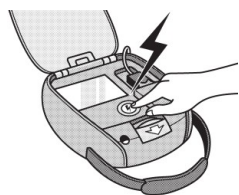
→ 必要ならば、ショックボタンを押す指示

※電気ショックは

感電の恐れあり

ショックボタンを押す時は
周囲にも大きな声で

「ショックボタン押します！離れてください！！」
と伝え、**誰も患者に触れない**



③AEDから胸骨圧迫を再開するよう指示

Live119

緊急時、スマホが助けてくれること

AEDマップ

119通報時、指令センターからURLを送ってもらい、ビデオ通話を可能にするもの。現場や患者を映したり、指令センターからも画像で指示が出せたりします。事前登録やアプリは不要。

AEDってどこにある？夜間貸してもらえるところは？検索すると地図上で教えてくれるもの。自宅や日常よく過ごすあたりは、一度調べておくと安心です。