

関高ニュースレター2018 No.25

救急法研修会（生徒対象）

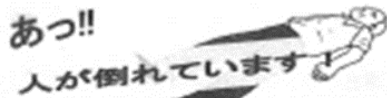
平成30年7月18日（水）

保護者懇談会の第一日目の午後、生徒対象の救急法研修会がありました。各部活動の部長とマネージャーを対象に実施しました。すべての部活動の代表者が参加をしてくれました。中濃消防組合より消防職員の方々に来ていただき、心臓マッサージの方法やAEDの使い方を説明してもらいました。どの部の代表者も真剣に話に聞き入り、人形を使った心臓マッサージやAEDの使い方の練習の際には汗を流しながら一生懸命訓練に取り組んでくれました。

今回は各部の代表者が訓練を受けましたが、「救命救急法」はいつなにか必要になるかが予測できません。その場にいる人で救命措置をとる必要があるのも、各部で今回学んだ救命措置の方法を共有できると良いと思います。

以下に、救命救急の方法を紹介しておきます。ぜひ参考にしてください。

心肺蘇生法（CPR）の手順



★自分の安全と感傷に注意して、直ぐに駆け寄りましょう

① 反応の確認



★呼びかけに対して、目を開けるなどの応答や目的のある仕草があれば「反応あり」。何もなかったり、引きつるような動き（痙攣）は「反応なし」と判断します。

② 119番通報とAEDの手配



119番通報すると電話を通じて行うべきことを教えてくれます。心肺蘇生法の自信がなくても通信指令員の指示に落ちついて従ってください。

③ 呼吸の確認

10秒以内で胸とお腹の高さを見る。



胸とお腹が普段どおり動いていなければ、呼吸と心臓が止まっていると判断。 ※普段どおりか半開閉に達した場合も呼吸と心臓は止まっていると判断します。

★心停止直後には、しゃくりあげるような不規則な呼吸が見られることがあります。これは「死後呼吸」といいます。心停止のサインであり「呼吸なし」と考えて次に進みます。

④ 胸骨圧迫

胸の真ん中



★胸骨圧迫を30回 硬い床の上で行ってください。

胸骨圧迫の要点

- ・強く（胸が約5cm沈むまで）
- ・速く（100～120回/分のテンポで）
- ・絶え間なく（中断を最小にする）

★出来るだけ早く胸骨圧迫を開始します。

⑤ 気道を確保し人工呼吸



口対口人工呼吸の要点
・胸が上がるのが見えるまで
・約1秒間かけて吹き込む



⑥ 胸骨圧迫と人工呼吸の継続

★2回繰り返します。出来ても出来なくても2回まで。人工呼吸中は胸骨圧迫は中断しますが、その中断が10秒以上にならないようにします。



胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを絶え間なく続ける

★他に手伝ってくれる人がいる場合は、疲労により圧迫が不十分にならないためにも、1～2分を目安に交代します。

※人工呼吸が出来ないか、ためらわれる場合は胸骨圧迫のみを行います。

AED到着後の手順

⑦ 電源ボタンON



★AED が到着したらすぐに電源を入れます。機種によっては、AED のフタをあけると自動で電源が入るものもあります。音声が出れますので、指示に従ってください。

パッドは密着させる



※こんなときは・・・



-汗等の濡れ

★倒れている人の衣服を脱ぎ除き胸をはだけけます。AED のケースに入っている電極パッドのイラストに従って 1 枚を胸の右上、もう 1 枚を胸の左下の表側に直接貼付けます。

電極パッドを貼る間もできるだけ胸骨圧迫を続けます。



-貼る前



-医療器具が胸の中に

⑧ AEDによる解析

★パッドのコネクターをAED本体に差し込みます。「心電図を解析中です。体に触れないでください。」との音声メッセージとともに、AED が自動的に解析を始めます。



「電気ショックは不要です」
=「心臓が動いている！回復した！」
ではありません。

★AED はこの電気ショックが必要かどうかを自動的に判断してくれます。電気ショックが必要でない場合、「電気ショックは不要です」と指示をします。その場合は、すぐに胸骨圧迫を再開します。



★電気ショックが必要な場合は「ショックが必要です。」と音声で教えてくれます。周囲の人が倒れている人に触れていないことを確認して、ショックボタンを押します。



★電気ショックの後は直ちに胸骨圧迫を再開します。AED の指示に従い、約 2 分おき心臓蘇生と AED の手順を繰り返します。



★傷病者が動き出して心臓蘇生が中止できた時などでも、再び心臓が停止して AED が必要になる場合があります。AED のパッドは傷病者の胸から剥がさず、電源も入れたままで、救急隊に引き継ぎます。

引用文献：改訂5版 救急蘇生法の指針 2015 市民用・解説編

目の前で急に倒れた人がいた時に、その場に居合わせた人が救命措置をとれるかどうかで救命率が変わります。具体的には心肺停止後にAEDによる除細動（電気ショック）が一分遅れるごとに救命率（社会復帰できる確率）は7～10%ずつ下がっていきとされています。救命措置がとれるかどうかは、救命措置の方法やAEDの使い方に対する知識があるかどうかだけだと思います。一人一人がいつか役に立つかもしれないこの知識を身に付け、いざという時には自ら率先して救命措置をとれるようにしてもらいたいと思います。