

## 楽しく学ぶ救命講習

一目の前で人が倒れた時 自分にできることー



日本大学習志野高等学校 保健衛生部主任 養護教諭  
聖路加国際大学 特別講師  
NPO 法人 千葉救命・AED 普及研究会 理事

平舘 宏美 氏

3月10日(日)10時～11時30分、赤羽文化センター第1視聴覚室において、日本大学習志野高等学校養護教諭の平舘宏美氏をお招きし、救命講習を開催しました。会員26名、非会員4名、合わせて30名の方にご参加いただきました。



### ★心臓突然死で亡くなる人は年間どれくらい？

正解は7万人。交通事故死は、年間3000人以下なので、心臓突然死で亡くなる人の数はとても多い。いつでも、どこでも、誰にでも起こりえるので、突然死を「他人事」に捉えないことが大切。心臓突然死の多くは「心室細動」(心臓のけいれん)という不整脈が原因であり、迅速な電気ショックにより救命できる可能性が高い。

### ★胸骨圧迫とAEDはなぜ大切なのか？

救命処置(心臓が止まってしまった人への応急処置)のなかで一番大切なのが胸骨圧迫。人が突然倒れたら心肺停止を疑い、119番通報とAEDを要請する。胸骨圧迫を続け、AEDが到着したら電気ショックを行う。胸骨圧迫をすることで助かる可能性が2倍になり、AEDで電気ショックをすることでさらに2倍、計4倍助かる可能性が広がる。電気ショックは迅速に行うことが大切。5分以内の電気ショックが理想で、1分遅れると救命率は10%以下になる。

### ★「救命」のポイント

人が倒れているとき、まず自身の安全を確認してから、肩のあたり叩きながら「大丈夫ですか？」と声をかける。反応がなければ、大きな声で119番通報とAEDを要請する。

呼吸の確認をする。胸とお腹の動きを5秒～10秒見て、呼吸をしていなければ「心停止」。死戦期呼吸の時も心臓は停止しているので、ただちに胸骨圧迫をする。

胸骨圧迫する位置は、胸の真ん中にある縦長の胸骨の下半分のあたり。下に行き過ぎるとみぞおち。みぞおちを押すと内臓を傷つけるので、押さないように注意する。胸骨圧迫のこつは「強く、早く、絶え間なく」。5cmほど1分間に100～120回のテンポで押す。肘が曲がらないように。一人で胸骨圧迫をするのは疲れるので、協力者と交代しながら行う。AEDが到着したら、ガイダンスの指示通りに行う。



### 【感想】

- ・DVD視聴が新鮮で、字幕がついていたので、内容がよく理解できた。
- ・1分間で100回くらいの胸骨圧迫を体験して非常に疲れることがわかった。実際の現場では1人でも多くの協力者に呼びかけることの大切さを学んだ。
- ・赤羽文化センターの教室前にAEDがあることを知った。日頃から意識しておく必要がある。