

## 北区コミュニケーション・モア 3月例会

### 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

平館 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館宏美氏をお招きし、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）の中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部分のあたり。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。