

# H<sup>ヘルシー</sup> healthy かわら版！

和歌山県立桐蔭高等学校 保健委員会  
2017年 9月 1日 第4号

## 健康セミナー： 目の前で人が倒れたら

7月14日(金)に和歌山県立医科大学附属病院から加藤正哉教授とスタッフの方々4名をお招きし、AEDと救命処置についてのセミナーを開催しました。その内容についてお知らせします。

### ～高まる救命処置の重要性～

ここ50年救急車の出動件数は増え続けています。和歌山市消防でも年間2万件を記録しています。一方で、救急車の数は人口当たりで何台持つかが決まっており、和歌山県では17台しかありません。救急車の数は増えないのに、出動件数は増えていくという現状で、必然的に119をしてから救急車がくるまでの時間は伸び続けています。心肺蘇生を始めるまでの時間と生存率、社会復帰率は密接に関係しており、心停止状態が10分より長く続くと、両確率とも急激に低くなってしまいます。こうした状況の中で、救命処置の重要性は、ますます高まっていますのです。

### ～救命処置の役割と方法～

上で述べた生存率等の低下は心肺停止に陥ることで、体内に血液が廻らなくなり、内臓などに酸素が行き届かなくなることが原因で起こります。そのため、胸骨圧迫やAEDで心臓から血液が送り出されるようにすることで、時間経過による生存率の低下を抑えることができるのです。



9月9日は救急の日、9月3日～9日は救急医療週間  
～AEDの使い方を知っておこう！～

#### ★救命処置の流れ

- ①意識と呼吸がない事を確認する
  - ②周囲の人に119番とAEDを頼む
  - ③手を貸してくれる人を募る
- ※「誰か」ではなく「その○○の人」等と具体的に指名する



#### 【胸骨圧迫を行う】

##### ＊胸骨圧迫のポイント＊

強く…5cmは沈み込むように  
速く…1分間に最低100回  
絶え間なく…中断は最小限に



#### 【AEDでの処置を行う】

##### ＊AEDの操作のポイント＊

- ①電源を入れる
- ②音声の指示に従う
- ③電極パットをはる
- ④必要に応じて、電気ショックのボタンを押す
- ⑤心肺蘇生を続ける

