

ジョイント

J O I N T

vol.51

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL(06)6413-2277 FAX(06)6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

救命手当

突 然病気になったり、けがをしたとき、病院に行くまでにその場でできる手当てを「応急手当」と言います。その中でも特に、意識がなくなったり、呼吸が止まったり、心臓が止まってしまうときは、救急車が来るまでに何らかの処置をしないと命は助かりません。このような場合に行う応急手当の方法を「救命手当」といいます。今回は、救命手当についての特集です。救命手当の方法(心肺蘇生法)や、AED(自動体外式除細動器)の使い方、「救命手当について」と題して開催した健康教室の様子などを掲載しています。

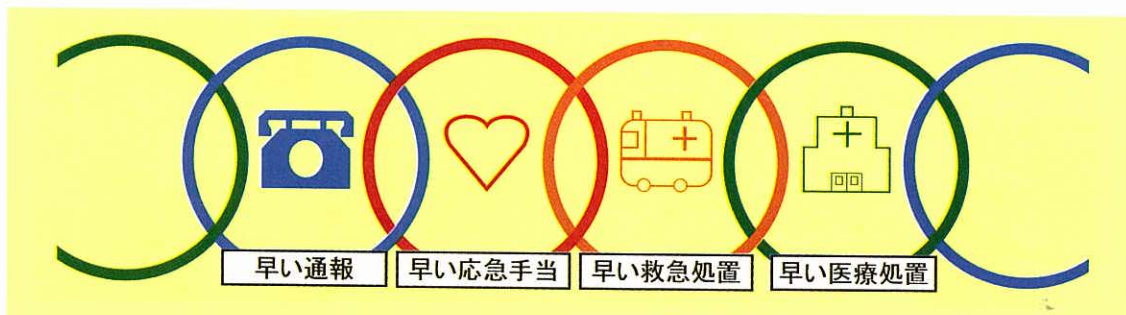
呼吸が止まったり心臓が止まっている人に対して救命手当を行った場合、何もせずに救急車を待っているよりも生存率が高くなります。呼吸や心臓が止まっている人を目の前にしても落ち着いて行動できるように、今回の特集を参考にしてください。



救命手当はこんなに重要です

呼吸や心臓が止まると脳に酸素が行き届かなくなり、呼吸停止から4分経つと脳はダメージを受け始め、呼吸停止から10分以上経つと脳のダメージは非常に重いものになってしまいます。119番通報してから救急車が現場に到着するまでには、全国平均で6分かかります。それまでの間に人工呼吸や心臓マッサージで脳に酸素を送り込み、脳を救うことが大事です。

心臓が停止している人を3分間そのままにしておくと50%の確率で死亡します。また、呼吸停止している人を10分間そのままにしておくと50%の確率で死亡します。心臓や呼吸が止まっている人を救うためには、そばにいる人ができるだけ早く救急車を呼び、心肺蘇生法を行うことが必要です。



AED(自動体外式除細動器)について

AEDとは、「自動体外式除細動器」のことです。けがや病気で意識がない人、呼吸をしていない人は、心臓が不整脈を起こしていて、血液を体に送り出せない状態になっている場合があります。AEDは不整脈を起こしている心臓に、瞬間的に高エネルギーの電流を流して正常な心臓の動きを取り戻す器械です。

現在では、不特定多数の人が集まる駅、競技場などの公共施設やスーパーマーケット、スポーツクラブなどに設置されてきています。平成16年7月からは、一般市民による、AEDの使用が認められています。

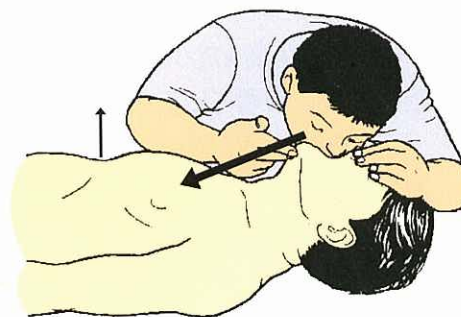


AED(自動体外式除細動器)

心肺蘇生法の流れ(成人・8歳以上の場合)

心肺蘇生法を行う場合は、次の順序にしたがって実行します。

- ①意識があるかを調べます。
- ②助けを呼ぶ、または協力者を探します。
AEDがある場合は準備をします。
119番に通報し救急車を呼びます。
- ③気道(空気の通り道)を確保します。
口の中に物が詰まっているときは取り除きます。
- ④呼吸をしているかどうか確認します。
呼吸をしていない場合は、人工呼吸を行います。
- ⑤人工呼吸後、呼吸をしているか、体が動いているかを確認します。
呼吸や、体の動きがない場合は、心肺蘇生法を開始します。
また、AEDがある場合は、使用します。



人工呼吸



心臓マッサージ

責任問題について

応急手当や、特に心肺蘇生法などの救命手当は、人の命を救うためのものです。もし、救急の現場に居合わせたときは、ためらわずに勇気を持って救命手当を行ってください。

素人がさわって症状が悪化したら責任を問われそうと思ってしまうがちですが、救命の為に善意で行った救命手当の場合には、たとえ救命手当中に肋骨を折ったとしても、手当てを行った人が責任を問われる事はありません。

健康教室

平成 18 年 8 月 28 日火曜日、「救命手当について」をテーマに第 125 回健康教室を開催しました。尼崎西消防署の救急隊による心肺蘇生法の講習を行いました。健康教室に参加していただいた方にも実際に心肺蘇生法や、AED(自動体外式除細動器)の使い方を体験してもらいました。



心臓マッサージ体験中であ。



「いざという時のために」みなさん真剣であ。



手を合わせて真上から押します。



人工呼吸をして、相手に空気を送り込みます。



2人で救命手当を行っています。



救急時の豆知識

携帯電話の盲点

携帯電話はその場ですぐに救急車を呼べるため、大変便利ですが、注意が必要な場合もあります。

携帯電話ではアンテナを経由して電話が繋がりますがアンテナが混んでいる、あるいはアンテナの守備範囲の境目で携帯電話を使用している時は、最も近い消防署に繋がらない場合があります。しかし、公衆電話や自宅の電話など、有線の電話で119番に通報した時は、消防署では「どこから通報が入っているか」がすぐに表示されるようになっています。携帯電話で通報する場合は、

- ①携帯電話からかけている
- ②事故発生のだいたいの場所や周囲の目印を忘れずに伝え、最寄りの消防署に電話がつながり、救急隊が速やかに現場に到着できます。

のどに物が詰まった

空気の通り道を作って、人工呼吸を行っても息を吹き込めない時は、口やのどに何かが詰まっている可能性があります。

まずは口の中を確認して、見える物は取り除きます。指を入れて奥にあるものを取ろうとすると、かえって

押し込んでしまう事もあります。心臓マッサージを行うことで、詰まったものが出てくることもある為、無理にかきだすことはやめましょう。

他にもこんな除去法があります。

【ハイムリック法】

- ①患者さんの後ろに立ち、抱えるように腕をまわす。
- ②片方の手でこぶしを作り、それを胃の上(へその少し上でおなかの真ん中)に置く。
- ③もう一方の手でこぶしをつかみ、速く上方に引き上げる。これを連続して5回行う。



【背部叩打法】

うつ伏せにして、背中を連続して5回叩く。



次回の健康教室のお知らせ

10月24日火曜日13時30分～15時に開催します。テーマは、「元気いっぱいギター弾き語りショー」です。山野具則(やまのともりの)氏が座長を務める『夢楽らいぶ』一座による出張ライブを行います。みんなで元気いっぱい音楽に合わせて歌い、体を動かしましょう。

どなたでも参加できますので、皆様お誘いあわせのうえご参加ください。

診察時間や健康教室の今後の日程、ジョイントのバックナンバーについてなどは、ホームページでも紹介しています。ぜひご覧下さい。

ホームページアドレス <http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>