

Health



救急法講習会号

令和4年 12月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

12月5日(月)の放課後に、「赤十字救急法講習会」を実施しました。日本赤十字社広島県支部から指導員の脇谷 孔一先生が来校され、各部活動の代表者 30名程度が心肺蘇生法やAEDの使い方について学びました。いざという時に行動できるように、この機会に皆さんも救急法について学びましょう。



救急車が現場に到着するまで平均 8.9分 いち早く心肺蘇生を!

心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がり、10分後には助かる可能性がほとんどなくなってしまう。救急隊が到着するまでの間、迅速な救急処置が救命のチャンスを高めます。

【倒れている傷病者を発見した場合】

「人が倒れています!」

- ・周囲の安全の確認
- ・全身状態の観察

**声を出して指さし確認!*

「大出血等なし!」

- ・意識(反応)の確認
(傷病者の肩を叩きながら声をかける)

大丈夫ですか、大丈夫ですか??



「意識なし!」

- ・協力者を求める
- ・119番通報とAEDの依頼

**意識の判断に迷う場合も行う!*



- ・呼吸の確認
(傷病者の胸部と腹部の動きを観察する)

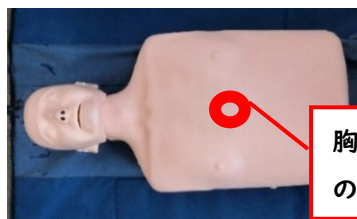
**呼吸の確認は10秒以内で行う!*

普段通りの呼吸がない、または自信が持てない場合は、胸骨圧迫を開始!

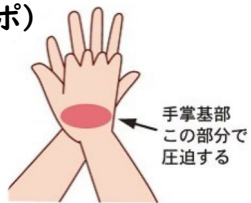
胸骨圧迫 30回

強く、速く、絶え間なく!

- ・強く(約5cm) ※小児は胸の厚さ1/3
- ・速く(1分間あたり100~120回のテンポ)
- ・絶え間なく(中断を最小限に)

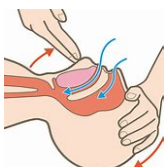


胸骨圧迫は乳頭と乳頭の間を押す(○の辺り)



人工呼吸 2回

- ・まずは気道確保(片手で傷病者の額を押さえ、もう一方の手をあごの先端にあて持ち上げる)
- ・鼻をつまみ、口から口へ1秒間息を吹きかける



**救急車が到着するまで、または普段通りの呼吸や目的のあるしぐさが認められるまで繰り返し続ける*

「AEDを持ってきてください!」と言われた時にAEDの置いてある場所はわかりますか?



美高のAED設置場所は2箇所!

- 体育準備室の前
- 正面玄関の事務室前



「AEDマップ」を活用しよう!

インターネットで「AEDマップ」と検索すると、全国のAED設置場所が分かるサイトがあります。普段からAEDの設置場所を把握しておきましょう。

「死戦期呼吸」を見逃さないで!

倒れた直後には、しゃくりあげるような不規則な呼吸“死戦期呼吸”がみられることがあります。これは心停止のサインで、直ちに胸骨圧迫を開始する必要があります。
*Youtubeに動画が載っています!要チェック!!

AEDの使用

- ①AEDの電源を入れる
- ②パッドを装着する
- ③音声ガイドに従い操作する

**パッドを装着している間も胸骨圧迫と人工呼吸を繰り返し行う。*

! ショックボタンを押すときは...
「みんな離れて。」と声を出し、手振りも使って離れるように指示します。



一人でも多くの人が救急法を学び、その知識を周囲に広めてほしいです。勇気をもって一秒でも早く心肺蘇生を行うことが大切です。