

# Health 救急法講習会号



令和3年 12月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

12月7日(火)に感染対策を講じながら「救急法講習会」を実施しました。各部活動・生徒会の代表者30名が日本赤十字社広島県支部の脇谷 孔一先生からAEDの使用を含めた救急法について学びました。講習会を受けて、救急処置に関する知識や技術が深まったのではないのでしょうか。参加した代表者だけでなく、皆さんも救急処置に関する正しい知識を得て、いざという時に行動できるようにしておきましょう。



## ☆傷病者（ケガや病気で動けない人）を発見したら…

- ・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！

### 「反応(意識)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！？



【意識なし】

- ・協力者を求める
- ・119番通報とAEDを持って来るよう依頼

あなたは119番通報を。  
あなたはAEDをお願いします。

声を出して一つ一つの確認・動作を行うことで、自分の気持ちを整え、状況を周囲に伝えて助けを求めることができます。

止血の原理(出血部位を心臓より高くする)を知っていたことで、小学生でも命を救えた事例があります。知識を持つことは大事です。理解して実践できるようにしましょう！



脇谷先生

### 「呼吸の確認」

・傷病者の胸部と腹部の動きを観察する  
→ 普段通りの呼吸がない、もしくは確信が持てない場合は、直ちに心肺蘇生！



### 「死戦期呼吸」の場合も直ちに胸骨圧迫・人工呼吸を！

心停止直後に、しゃくりあげるような途切れ途切れの不規則な呼吸を「死戦期呼吸」といいます。下顎が動き呼吸しているように見えても正常な呼吸はできていないので「普段通りの呼吸なし」と判断します。直ちに心肺蘇生をしてください。  
\*Youtubeに死戦期呼吸の動画が載っています。確認しておく Good!

【普段通りの呼吸なし】

直ちに！

### 胸骨圧迫 30回

- ・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を線で結んだ真ん中辺りを押す(○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ながらもう一方の手をあごの先端に当てて持ち上げる)
- ・鼻をつまみ、口から口へ1秒間息を吹きかける



※人工呼吸の技術と意思がなければ胸骨圧迫のみでよい

\*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 到着、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。



救急車到着

**「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？**

**Q** 校内にはどこにAEDがあるのでしょうか？  
2箇所あります。

**A** 正解は…

「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！**



心停止が最も多い場所は家庭内、つまり皆さんの自宅です。両親や兄弟など身近な人が倒れた時に助けることはできますか？AEDは、近隣の学校やコンビニ、スーパー、交番等、様々な所に備えてあります。AEDがどこにあるか分からない、そんな時はインターネットで「AEDマップ」と検索してみてください。全国のAED設置場所が分かるサイトがあります。身近にAEDはどこに置いてあるか日頃から意識して探し、いざというときに借りられるようにしましょう。

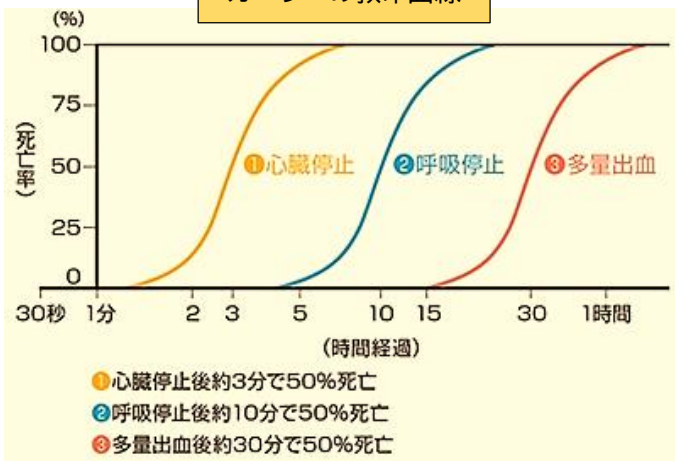
**救急車が現場に到着するまで…平均 8.7分  
勇気をもって心肺蘇生を！！**

心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。下図は、「カーラーの救命曲線」といい、心臓停止・呼吸停止・大量出血の経過時間と死亡率の目安をグラフ化したものです。時間の経過に伴い救命のチャンスは急激に低下します。



傷病者を目の前にして、何をしたいのかわからない、救命を躊躇するようでは、助かる命も助けられません。救急車が到着するまでの迅速な救急処置が救命のチャンスを高めます。

カーラーの救命曲線



**【参加者の感想】**

講習を受けて、心肺蘇生法がどれほど大切なのかを改めて理解することができました。いつ心肺蘇生法を行う時が来るか分からないので、いつでも出来るようにしておきたいです。また、実際に起こった話などを聞いて、習ったことを家族や友達にも伝えることで救える命が増えるということも分かりました。講習会で習ったことをしっかりと身に付け、周りの人に伝えたいと思いました。

2年3組 大角 侑楽

赤十字の看護学校に通っている姉から話を聴いていたので興味をわいて参加しました。人形の前で「人が倒れています。」など声を発する練習をした時、これは要らないと思っていたけど、“なぜ必要か”という理屈を丁寧に教えてくださったおかげで、心肺蘇生法を行う時は一つずつ丁寧にやるのが命を助けることにつながると分かりました。もう一つ大切なことは、勇気を出すということです。傷病者を見かけたり、助けを求めたりする声が聞こえたら、年齢などは関係なく一秒でも早く行動して恥ずかしがらずに声を出して周囲と一緒に助け合うということを忘れないでおこうと思いました。友達や家族にも教えてあげようと思います。講習に参加して本当に良かったです。

1年6組 津田 明里

心肺蘇生は時間勝負です。一人でも多くの方が救急法を学び、一秒でも早く勇気をもって処置を行うことが重要です。つなごう命のバトン！