

ほけんだより

松阪商業高等学校 保健室

2024. 10. 7 (月)

10月になり少しは暑さが和らいできました。やっと秋の気配を感じますね。これから11月前半には2年生の修学旅行があり、後半には文化祭があります。季節の変わり目で体調を崩す人が増えています。また、中間考査も近づいてきているので、体調管理をしっかり行いましょう。

今回のほけんだよりでは、皆さんに知っておいてもらいたいこととして、心肺蘇生法とAEDの使い方についてあげました。本校にも、事務室前と体育館外の正面入り口にAEDが設置されています。保健体育の授業でも勉強していると思いますが、もしもの時に行動できるかどうかで救える命があります。知識として知っておいてもらいたい内容です。いざという時にためらわずに使えるよう、設置場所や使い方を知っておきたいですね。

心肺蘇生法

倒れている人がいたら・・・

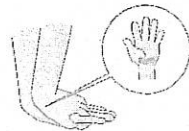
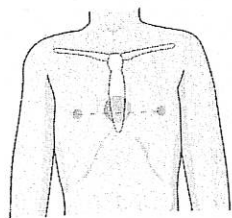
① 反応を確認する 助けを呼ぶ



肩をたたきながら呼びかけます。「もしもし、大丈夫ですか。」
反応と呼吸がない場合、大声で助けを求め、119番通報とAEDを持ってくるよう、役割を分担しましょう。



② 胸骨圧迫 (心臓マッサージ) を行う



救急車やAEDが到着するまでの間、絶え間なく胸骨圧迫を行います。1分間に100~120回の速さで、約5cm胸が沈むように圧迫しましょう。

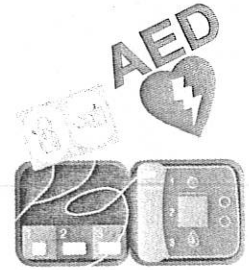
圧迫する位置は、胸の真ん中。手を重ね地面と垂直に体重をかけます。



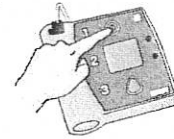
* 胸骨圧迫と人工呼吸は30:2で行いますが、人工呼吸は省略してもよいです。

AEDの使い方

AEDが到着したら・・・

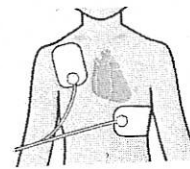


① 電源を入れる



AEDを開き、電源ボタンを押します。(ふたを開けると、自動で電源が入るタイプもあります。)この間にも、胸骨圧迫を継続しましょう。

② パッドを貼る



音声ガイドに従い、パッドを貼ります。すると、心電図の解析をAEDが自動的にを行います。電気ショックが必要な場合、音声ガイドが教えてくれます。患者にも触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。



③ 胸骨圧迫をする

ショックが完了したら、ただちに胸骨圧迫を再開します。蘇生した場合でも、パッドははがさず、救急隊員を待ちましょう。

★胸骨圧迫の? について

Q. 胸骨圧迫はなぜするの?

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送り出すためです。

Q. なぜ1分間に100~200回

圧迫すると心臓から血液が送り出され、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送り出されません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

Q. 心臓が止まっていなのに胸骨圧迫をしても大丈夫?

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえぐような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。

* 心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。

迷わず、勇気を出して胸骨圧迫です!