

ほけんだより 9月号

9月9日は「救急の日」



救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）*1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたります*2。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



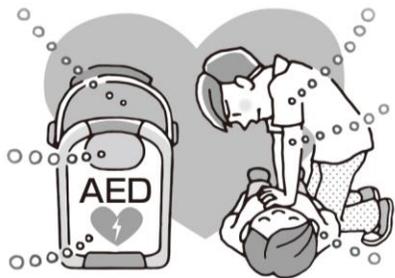
*1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」

*2：厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます*3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています*3。



*3：日本AED財団HP

鶴来高校 保健室
No. 5
2023年9月5日

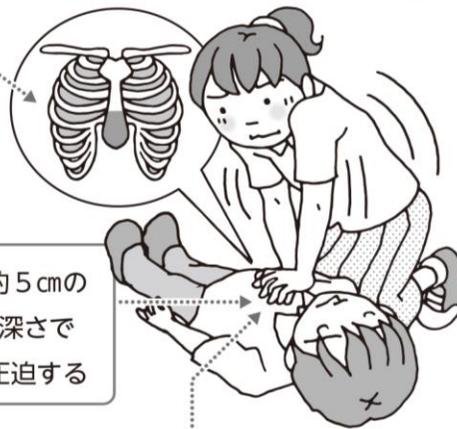
9月9日は「救急の日」、もし、自分が事故や病気で心臓が止まってしまった人を見つけたときに、心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気をもって行動ができるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

胸骨圧迫の方法



胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの
深さで
圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く！

ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく！」



普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方



AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

友だちがケガをした! どうする!?

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

! 廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った! シャツが血に染まっていき、パニック状態に。



+ 5分以上の圧迫止血を! **+**

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に挙げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。



ビニール袋などで手を覆って感染を防ごう

! 柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた! 一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。



+ 絶対に目を離さず様子を見守る **+**

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に!



頭を打ったら必ず病院へ!

! 授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした! 「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。



+ ゆっくり呼吸するように促す **+**

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。



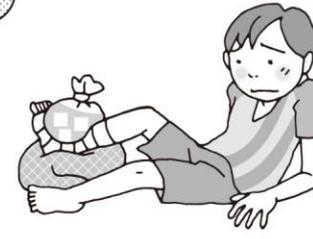
過呼吸で死んでしまつことはありません

! サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した! 「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。



+ まずは基本の応急手当を! **+**

- ねんざや骨折の可能性もあるので、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。



プレーを続けると悪化の危険が!

応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ