

防災だより

いますぐ出来るマンション防災

命を守る応急手当と AEDの使い方

Vol.04

発行 ライフポート西洋

救える命が
あります。
“知っておく”
ことが第一歩

心肺停止後**3分**が生死の分かれ目です。

総務省の調査では、119番通報から救急隊の到着までに平均8.9分かかるとされており、心肺停止からの救命率は、近くにいる人の応急処置の有無やタイミングで大きく変わることになります。今回の防災だよりでは窒息・出血・心停止への対応について記載します。

1 気道確保 (喉にものを詰ませたとき)

食べ物などで息ができないときは数分で命に関わる緊急事態です。特に大人に対しては以下の2つの対応が有効です。

1 はいぶこうだほう 背部叩打法

背中を強く連続して叩く(右図参照)。

2 腹部突き上げ法 (ハイムリック法) ※意識がある場合

背後から抱きかかえ、みぞおちを突き上げるように圧迫(数回)
*ご高齢者や妊婦には腹部突き上げ法は避け、背中を叩く方法を優先しましょう。

手の親指の付け根で、
肩甲骨の間を5回ほど叩くのが、
背部叩打法の基本です。



可能なら患部を
心臓より高く上げることで、
出血量を減らせます。



2 止血 (出血多量によるショックを防ぐ)

出血が続くと命に関わるため、即時の止血が必要です。

1 清潔な布やハンカチで傷口を圧迫

2 出血が多ければ、 傷口より心臓に近い部位(止血点)を圧迫

*傷口に直接触れず、手袋やビニール袋越しに対応するのが理想。

3 心肺蘇生 (心停止への対応)

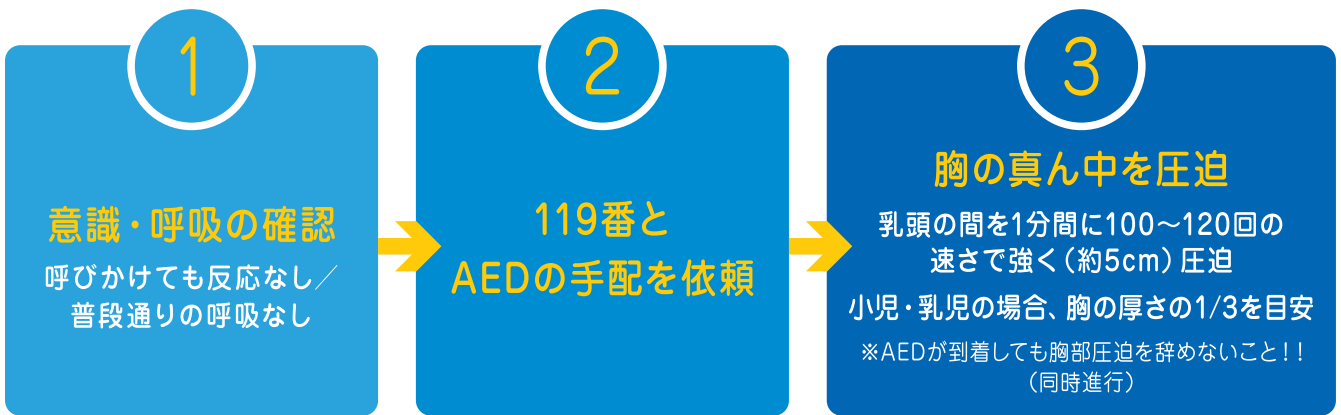
これが命を救う「最後の手段」です。
意識がなく、呼吸や反応がない場合はすぐに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始します。

胸骨圧迫(心臓マッサージ)のみでOK!

*人工呼吸ができない場合でも、胸部圧迫を「続ける」だけで十分効果があります!



心肺蘇生の手順



「強く、速く、絶え間なく」これが救命の鍵です!

誰かが触れていないか確認してからショック!
(感電の危険)



AEDの使い方 (自動体外式除細動器)

マンションや施設(駅やコンビニなど)に
設置されていることが増えているAEDは
音声ガイダンスに従うだけで誰でも使えます。

- 1 フタを開けると自動ON
- 2 音声ガイドに従って電極パッドを
胸に貼る(図解あり)
- 3 解析が始まる→指示が出たら
「ショックボタン」を押す
(躊躇せずに押すことが大切)
- 4 以降も胸骨圧迫を継続する

応急手当の心得

- ☑ 「119番お願いします」「AED持ってきてください」など、指示は具体的に!
- ☑ 自信がなくても、やる勇気が命をつなぎます!
- ☑ 近隣のAED保管場所を事前に確認しておきましょう。



最後に

救急車が来るまでの最初の3分間に何ができるかが生死を分けます。小さな子供からご年配の方まで、命を守るために「できること」は必ずあります。周りに助けを求める、通報する、AEDを持って来る、胸部圧迫する・・・これらの「ちょっとした勇気」が、家族やご近所の命を守る力になります。正確な知識を身につけ、「助けられる人」から「助ける人」への第一歩を踏み出しましょう。