

みんなで学ぶ！

救急蘇生法



みなさん、目の前で人が倒れたらどんな行動をとりますか？
頭で何かしないといけないことはわかっているけど、行動に移せない、自信が無いという方は多いのではないのでしょうか。

救急蘇生法とは、事故や病気によって起こる呼吸・心停止時に行う救命処置のことです。心臓・呼吸が一時的に停止しても、救急蘇生を行うことで身体に酸素が循環し、救命できることがあります。

誰もが後悔せず行動できるよう救急蘇生法のコツや AED の使い方について知っておきましょう。

救急蘇生法の簡単ガイド

STEP1 : 反応を確認

- ・声をかけ反応が無ければ肩を叩き、返答や払いのける仕草があるかを確認します

STEP2 : 119 番通報と AED の手配

- ・自分しかその場にはいない場合、速やかに 119 番に連絡しましょう
- ・複数人がいる場合は役割分担を行い、119 番に通報する人、AED を手配する人、処置を行う人に分かれましょう

STEP3 : 呼吸を確認

- ・胸部と腹部を観察し、呼吸しているかを確認します

STEP4 : 胸骨圧迫

- ・ただちに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行います
- ・複数人がいて、可能な場合は人工呼吸を行います(胸骨圧迫 30 回+人工呼吸 2 回で 1 セットです)

STEP5 : AED が到着したら

- ・可能な限り胸骨圧迫を続けながら、電極パッドを装着します
 - ・AED の音声ガイドに従って操作します
- (反応がない場合は、救急車がくるまで胸骨圧迫→電気ショックを繰り返します)

心停止から 1 分ごとに**救命率は 7-10%**下がります

その場でできることを確実にやり、かけがえのない命を守りましょう

誰でもできる！

胸骨圧迫のコツ

・胸骨圧迫は、胸の中心に **100回～120回/分**のテンポで行います。

・圧迫の強さは横から見て、胸が **5 cm**程度沈む程度の強さです。（強く、速く行うのがコツです）



・手を重ね、胸部に対して垂直に圧迫しましょう

・一人しかいない場合

安全な場所で胸骨圧迫を行い、可能な限り継続しましょう。

・複数人いる場合

- ①胸骨圧迫を行う人
- ②1分当たりの胸骨圧迫の回数を数える人
- ③横から見て効果的な胸骨圧迫が行えているか確認する人に分かれ、なるべく中断することが無いように約5分で交替しながら行いましょう。

今日から使える！

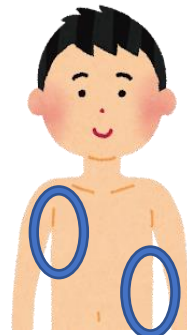
AEDの使い方

1 胸骨圧迫は継続しながら、AEDを開け、直ちに電源を入れます。（開けると電源が付くものもあります）

2 電極パッドを右胸部と左わき腹に装着します。

3（必要な場合）電気ショックを行う前に、誰も対象者に触れていないことを確認。電気ショックを行います。

4 胸骨圧迫を再開します。再度、ガイドがあれば電気ショックを行います。



POINT

- ・パッドを貼る前に、体が濡れていたら拭きましょう。
- ・パッドが貼り付けられない程体毛が濃い方の場合、AED内にあるカミソリで貼り付ける部分を剃毛しましょう

11/14 は世界糖尿病デーです！！

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するため、IDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）は11月14日を世界糖尿病デーと定めています。今や**世界の成人の10人に1人**が糖尿病と言われています。今回は、2型糖尿病の予防についてお伝えします。

〈糖尿病 予防について〉

- ・1日の摂取エネルギーを摂りすぎない
- ・適度な運動を行う（少しつらいと感じる程度の運動）
- ・アルコールを摂りすぎない
（男性：20g/日、女性：10-12g/日が目安です）
→ビール 500ml 1本 又は チューハイ（7%）350ml 1本
- ・禁煙する

糖質が多い物
（炭水化物）は過剰
に摂取しないよう



〈参考文献・URL〉
・日本医師会 救急蘇生法

・AED ライフ

・AED ガイド

・厚生労働省 e-ヘルスネット 糖尿病