

保健室便り

2022年 冬号

2022年12月発行

応急手当について



私たちは、普段の暮らしの中で突然のけがや病気に対して、家庭、通学途中、学内、職場などでできる手当のことを広い意味での<応急手当>といいます。そのなかでも、突然の心停止、もしくはこれに近い状態になったときに、胸骨圧迫や人工呼吸を行うことを<心肺蘇生>といいます。

自分の大切な家族、友人、隣人が倒れた時、その命を守るために特別な資格がなくても誰でも行うことができるのが<一次救命処置>です。一次救命処置は、救急救命士や医師が医療資材を用いて行う二次救命処置よりも命を守るために大きな役割を果たします。

一次救命処置について



- 胸骨圧迫や人工呼吸による心肺蘇生(コロナ禍の人工呼吸については二枚目《コロナ禍の市民用〜》参照)
- AED(自動体外式除細動器)を用いた電気ショック
- 異物で窒息をきたした傷病者への気道異物除去

救命連鎖と市民の役割



急変した傷病者を救命し、社会復帰させるために必要となる一連の行いを「救命の連鎖」といいます。

「救命の連鎖」を構成する4つの輪がすばやくつながると救命効果が高まります。鎖の1つめの輪は心停止の予防、2つめの輪は心停止の早期認識と通報、3つめの輪は一次救命処置(心肺蘇生とAED)、4つめの輪は救急救命士や医師による高度な救命医療を意味する二次救命処置と心拍再開後の集中治療です。



心停止の予防

早期認識と通報

一次救命処置
(心肺蘇生とAED)

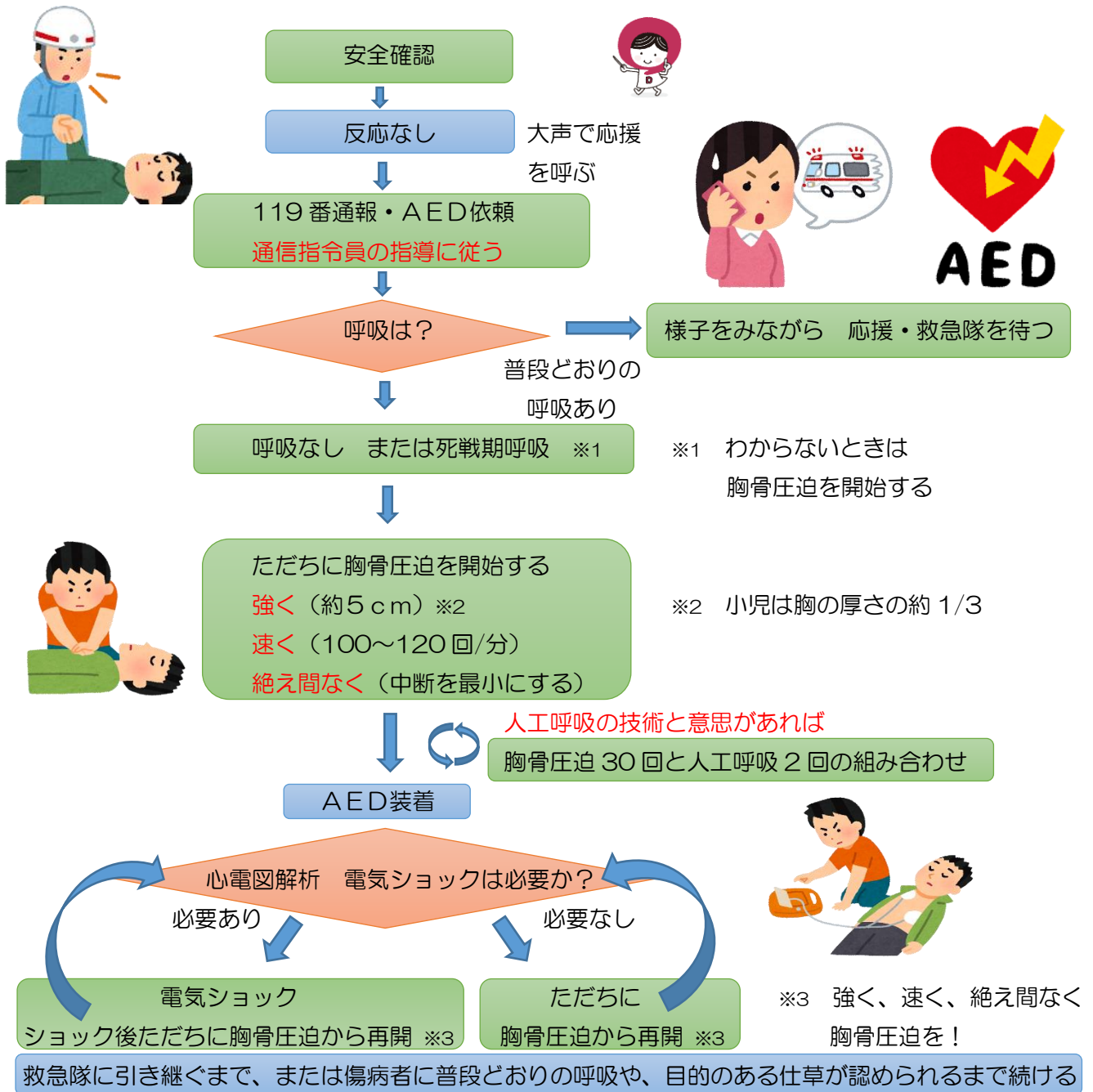
二次救命処置と
集中治療

運動中における突然死の予防も強く望まれます。

本学では、体育会系クラブ等に対して、毎年1回心電図検査を実施しています。

また、毎年クラブ員全体を対象に救命講習会を実施しています。(本年度は11月に実施)

主に市民が行う一次救命処置（BLS）の手順



《コロナ禍の市民用一次救命処置について》

- 胸骨圧迫開始前にハンカチやタオル、マスクや衣服などで倒れている人の鼻と口を覆う。
- 成人には人工呼吸の技術と意思があっても実施しない。胸骨圧迫だけ続ける。
- 子どもには、技術と意思があれば、胸骨圧迫に人工呼吸を組み合わせで行う。
その際、人工呼吸用の感染防護具があれば使用する。
- 蘇生処置を引き継げば、すみやかに手指消毒を行う。また、できるだけ速く、シャワーを浴び更衣する。
- 汚染除去が完了するまで、絶対に首から上をさわらない。

<引用・参考文献> ・へるす出版 監修/日本救急医療財団心肺蘇生法委員会『〔改訂5版〕救急蘇生法の指針2015（市民用・解説編）』
 ・東京法令出版 編集/応急手当指導者標準テキスト改訂委員会『応急手当指導者標準テキストガイドライン 2015 対応』
 ・特定非営利活動法人 大阪ライフサポート協会『コロナ禍の市民用一次救命処置（BLS）の手順』