

# 応急手当講習のススメ

私たちは、いつ、どこで、突然の怪我や病気に襲われるかわかりません。そんな時、家庭や場でできる手当のことを応急手当といいます。病院に行くまでに応急手当をすることで、怪我や病気の悪化を防ぐことができます。

怪我や病気の中でも最も重篤で緊急を要するものは、心臓や呼吸が止まってしまう場合です。急性心筋梗塞（心臓の病気）や脳卒中（脳の病気）などは、何の前触れもなく起こることがあり、心臓と呼吸が突然止まってしまうこともあります。プールで溺れたり、餅を喉に詰まらせたり、あるいは怪我で大出血をした時も、何もしなければやがて心臓と呼吸が止まってしまう。「ついさっきまで元気にしていたのに、突然、心臓や呼吸が止まってしまった……。」こんな人の命を救うために、そばに居合わせた人ができる応急手当のことを救命処置といいます。

あなたの勇気が命を救います。いざという時に慌てないためにも、応急手当講習を受講しましょう。

## 救命処置法が改正されました

日本蘇生協議会(JRC)から「蘇生ガイドライン 2015」が示されました。

これまで、胸骨圧迫の重要性はうたわれていましたが、今回の改訂でも、十分な強さと十分な速さで絶え間なく行い、より質の高い胸骨圧迫の重要性が強調されています。効果的な蘇生を行うために、

① 反応が見られず、呼吸をしていない、ある

いは死戦期呼吸のある傷病者は、直ちに胸骨圧迫を開始する。

② 心停止か自信が持てない場合でも、危害を恐れずに、直ちに胸骨圧迫を実施する。

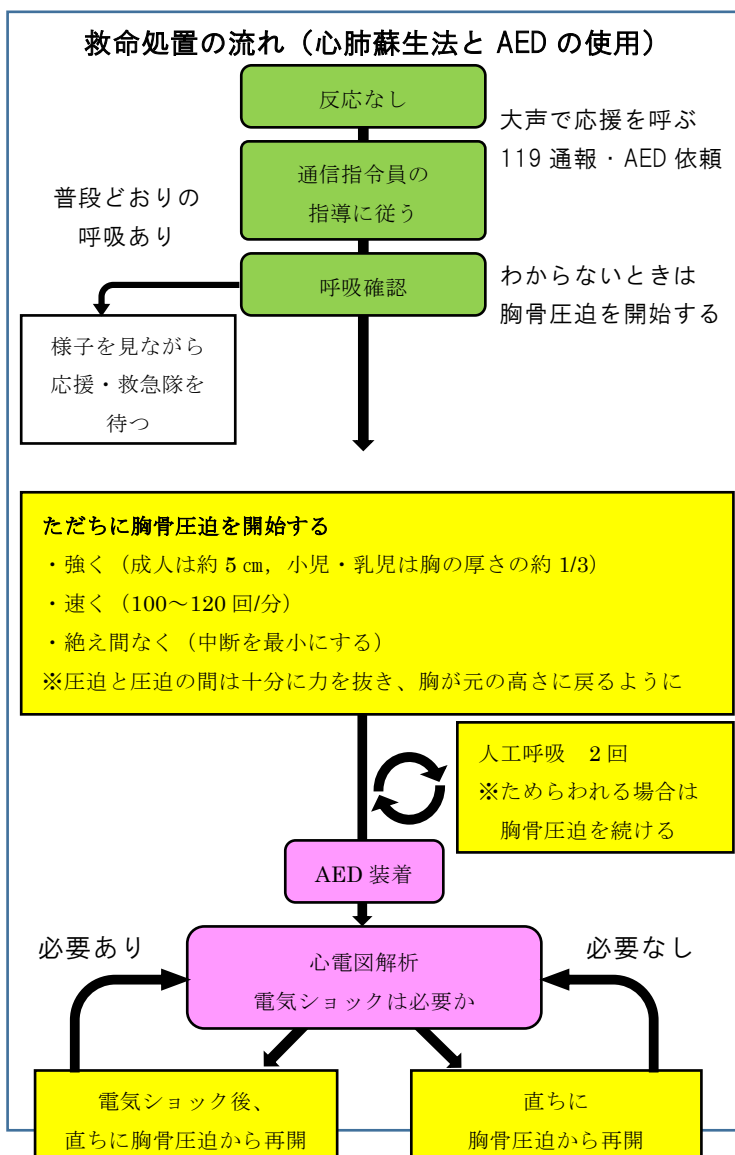
③ 胸骨圧迫は、「約 5 cm 沈むよう」行う。

④ リズムは「100～120 回/分」で行う。

などの点の変更・強調されました。

なお、変わった点は色々ありますが、これまでの救命処置の方法を否定するものではなく、より良い方法を推奨しているものです。したがって、いざという場合には、これまでの方法であっても自信をもって、実施に移して救命に役立てることが重要です。

救命処置の流れ（心肺蘇生法と AED の使用）



※ 応急手当・救急講習等については、最寄りの消防機関にお問い合わせください。

- 亀仙沼消防署 (22-6687)
- 南三陸消防署 (46-2677)
- 大島出張所 (28-3098)
- 唐桑出張所 (32-3138)
- 古町出張所 (25-8719)
- 本吉分署 (42-2620)
- 歌津出張所 (36-2222)