

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、家庭や職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なっていたのに、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。

救命処置法が改訂されました。

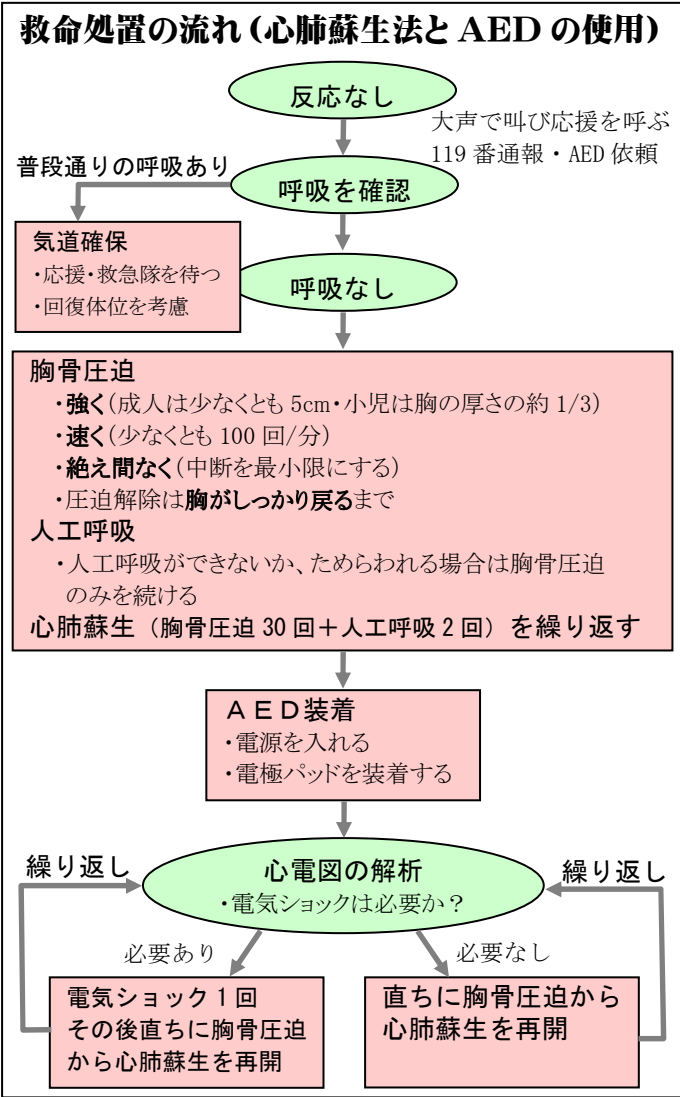
日本蘇生協議会(JRC)から「蘇生ガイドライン 2010」が出されました。

これまで、胸骨圧迫（心臓マッサージ）の重要性はうたわれていましたが、今回の改訂では、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 呼吸を確認するときに気道確保は行わない。
- ② 人工呼吸より優先して胸骨圧迫から心肺蘇生を開始する。
- ③ 胸骨圧迫の深さを、「少なくとも5cm沈むよう」に変更。
- ④ 胸骨圧迫のリズムを、「少なくとも毎分100回」に変更。
- ⑤ 小児に対しても成人と同じ方法で行う。
- ⑥ AEDの小児用パッドの使用が8歳未満から未就学児に変更。
- ⑦ 1歳未満の乳児にもAEDが使用できることに変更。

などの点に変更されました。

なお、これまでの救命処置から変わった点は色々ありますが、「蘇生ガイドライン 2010」は、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。



※ 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。

- 気仙沼消防署 (22-6688)
- 南三陸消防署 (46-2677)
- 大島出張所 (28-3098)
- 唐桑出張所 (32-3138)
- 南町出張所 (22-6688)
- 本吉分署 (42-2629)
- 歌津出張所 (36-2222)