

【特集】

救命講習を

受けよう！

いざという時、心臓が停止してから救急車を呼んでも、到着するまでには時間がかかります。その数分間に心肺蘇生法を施し、適切な応急処置をすれば、助かる可能性が高まります。

鹿追消防署では、心肺蘇生法を基本とした「救命講習」を実施しています。かけがえのない大切な命を救うためにも、「救命講習」に参加してみませんか？

救命講習って？

心肺蘇生法（胸骨圧迫＋人工呼吸）を含む救命の分野は、世界的に研究されていて、アメリカを中心に研究結果に基づいて、5年ごとに見直されています。鹿追消防署でも今年の4月から



心肺停止の予防

新しい心肺蘇生法の概念には、予防することの重要性が強調されています。大人の心肺停止には、生活習慣病が大きく関与していることから、生活習慣の改善と早期治療が必要です。一方、子どもの心肺停止の原因では、溺水や窒息などの各種事故によるものが多いため、保護者の注意力が重要です。

心肺蘇生法改訂の要点

これまでのガイドラインでも胸骨圧迫の重要性は伝えてきましたが、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われる、より質の高い胸骨圧迫が強調されています。できるだけ早期から、「強く」「速く」「絶え間ない」胸骨圧迫を行えるように5つの点が変更されました。



- ①呼吸を確認するときに気道確保を行わない。
- 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。

新しい指導要領で救命講習を実施しています。

救命講習は、全国的におおむね3年ごとに再受講するように呼びかけています。心肺蘇生法が変わることもあり、1年に一度は確認を含めて受講しましょう。

救命講習は、皆さまの都合に合わせて時間に開催します。内容（表1）は、心肺蘇生法を基本として行っています。が、要望に合わせて実施することも可能です。また、職種や家族構成などに合わせて大人用、子ども用、赤ちゃん用の蘇生人形を取りそろえています。

救命にはあなたの心肺蘇生が必要

人間の心臓が停止してから3分を経過すると、生存の可能性は50%になっ



- ③胸骨圧迫の深さを「4～5cm沈む程度」から「少なくとも5cm沈むよう」に変更。
- ④胸骨圧迫のリズムを「毎分100回」から「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。
- ⑥AEDの小児用パッドの使用が8歳未満から未就学児に変更。

北海道の夏は、涼

にはならないと思いがちです。しかし、比較的涼しかった昨年



でも、道内で熱中症により病院に搬送された方は、約700人。鹿追町内でも1人が搬送されています。その中でも体温の調節機能が低下した高齢者の発症は、約半数と目立つ傾向にあります。

熱中症対策を覚え、暑い夏を乗り切りましょう。

てしまいます。これは、脳細胞が死滅してしまうからです。鹿追町内の救急車が到着するまでの平均時間は約8分。かけがえのない大切な命を救うためには、その場に居合わせた皆さまが、いち早く心肺蘇生法を開始し、脳血流を保つ必要があります。そして、救急隊がこれを引き継ぎ、必要な救命処置を行いながら病院へ搬送し、治療が行われます。この一連の流れを「救命の連鎖」と言います。



表1 <講習内容等>

	講習の種類	講習内容	時間
1	入門講習	心肺蘇生法の基本	90分
2	普通救命講習	心肺蘇生法 AEDの使用法など	180分
3	上級救命講習	上記に加えて、 固定法・止血法・搬送法など	480分
4	一般救命講習	時間と内容について受講者の 要望に沿って実施	希望

熱中症！どんな症状？

「汗をかいたけど、まだ喉が渴いていない」からと言って、水分を補給せずに無理してスポーツや長時間屋外で作業を続けたことはありませんか？突然、めまいや脱力感・頭痛、さらには腕や足に痛みを伴うけいれんなどを発症。これらはすべて、『熱中症』の症状です。熱中症の特徴は、自覚症状がなく突如として発生します。



熱中症対策水分補給の「コツ」

いつも通りの飲食に加えて、特に気温の高い日は、水分を取ることが必要です。それと同時に、人間に必要な塩分と糖分も取らなければならないことも意識するようにしてください。

一日に必要な水分摂取量は、体重×40ミリリットル、幼児や子どもでは、体重×100ミリリットル（表2）が必要です。また、汗や下痢などにより、体から水分が失われてしまう状況では、その量に応じた水分補給が必要となります。



救命講習に関するQ&A

- Q1…受講費用は？
- A1…もちろんかかりません！
- Q2…場所はどこでやるの？
- A2…講師がどこへでも出向きます！
- Q3…1人でもいいの？
- A3…個人・団体（職場、町内会など）問わず行います！
- Q4…こんな話を聞きたい！
- A4…皆さまの要望に沿った講習を行います！
- Q5…講習は難しくありませんか？
- A5…親切丁寧かつ楽しく学べます！

受講者の声

救命講習を受けてまず一番に思ったことは、人の命の重さです。やっぱり尊いものだと改めて感じました。もし、自分がそういう場に立ち会った時、今日教えていただいたことをできるか自信がありません。ですが、1つの命を救えるかもしれないということを忘れないでいたいと思います。そう思っていれば、救うこともできそうです。今回は講習を受けて本当に良かったです。

（平成24年受講
鹿追中学校3年Mさん）



表2（例）成人 体重60kgの場合
60kg×40ml＝約2400ml

成人：1日の水分摂取量	
飲料水	800ml～1300ml
食物に含まれるもの	1000ml
代謝によるもの	200ml
合計	2000ml～2500ml

熱中症や

脱水症状に経口補水液！

脱水状態の方が通院すると、ほとんどの場合「輸液療法（点滴）」を行っています。『経口補水液』には、市販のスポーツ飲料より体内に必要な電解質が含まれているので軽度から中等度までの脱水状態であれば、経口補水法での対応が可能となりました。

「経口補水液」は、消費者庁許可個別評価型病者用食品で、お近くの調剤薬局・ドラッグストアでお買い求めいただけます。