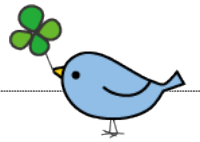




保健室だより



東北学院大学
学生総合保健支援センター
保健室 2022年11月発行

後期授業が始まり間もなく3ヶ月が経過しようとしています。各キャンパスの木々が色づき、きれいな紅葉が見られる季節になりましたね。気温が下がってきたので、防寒・加湿を心がけてください。今回は、心停止を起こした方への心肺蘇生の手順と、防災への備えについて確認してみましょう。

特別な資格が無くても誰にでも行えるのが**応急手当**※です。万が一の緊急事態に備えて、適切な応急手当を学び、身につけておきましょう。

特に、心肺が停止した人を救うためには、救急車が到着するまでの間、そばにいた人が速やかに心肺蘇生などの**応急手当**を行うことが重要です。



※応急手当とは、病気やケガが重くならないように手当てをすることで、助けられるはずの命を守るための対応を言います。

① 周囲の安全確認

(両肩を叩きながら) 『分かりますか! ?』

② 意識(反応)を確認

意識が戻った、あるいは意識は無いが十分な呼吸をしている時は、**横向き**で上側の手の甲にあごを乗せ、上側の膝を**90度**に曲げた姿勢で休ませます。
※**回復体位**と言います。

反応が無い

反応がある、もしくは通常の呼吸(胸と腹部が上下に動いている)が見られる。

③ 大声で応援を呼ぶ

③ 安全な場所で休ませる



④ 119番とAED依頼

④ 救急車要請

近くにいる人に、『あなたは**救急車**を呼んでください!』『あなたは**AED**を持ってきてください!』と**明確に依頼**します。

④ AEDを取りに行く

※学内で発生した場合は、保健室や教職員にも連絡をしてください。

AED

自宅周辺や学内など、良く行く場所の周辺のAED設置場所を把握しておきましょう。

⑤ 呼吸を確認

傷病者を仰向けに寝かせ、**普段どおりの呼吸**をしているか(胸と腹部が上下に動いているか)を**10秒以内**で確認します。

呼吸がない・普段どおりの呼吸ではない場合(しゃくりあげるように途切れ途切れの呼吸)・「普段どおりの呼吸」かどうか分からない場合には**胸骨圧迫を開始**してください。

⑥ 胸骨圧迫を開始

⑦ AEDを装着⇒解析⇒必要時ショック

AEDは、**機械の音声メッセージ**のとおりに行えば操作できます。電気ショック時は傷病者から離れ、身体に触れないようにしましょう。



胸骨の真ん中(赤い部位)を手の甲を重ね合わせ、手の平根元部分でまっすぐ下に押します。
●**強く**(約5cmの深さ)
●**速く**(100~120回/分)
●**絶え間なく**(中断は最小限)

⑧ 胸骨圧迫を継続

AEDの指示があれば再度電気ショックを行います。

下記のサイトで、一連の流れを動画で確認しておくことをおすすめします。

<https://www.fdma.go.jp/relocation/kyukyu/ukikaku/oukyu/index.html>

参考:

- 政府広報オンライン「応急手当の知識と技術を身につけておきましょう」<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200801/1.html>
- 日本 ACLS 協会ガイド BLS の手順 (一般市民向け) <https://acls.or.jp/dictionary/bls/>

11月5日は津波防災の日です。~いつ起こるかわからない・でもいつか必ず起こる災害に備えを~

突然やってくる災害。まずは自分の身の安全を確保しましょう。寝ている場所には家具が倒れたり物が落ちないようにしておきましょう。また、ライフラインがストップしてしまった場合のために日ごろから日用品や食料品等の備えをしておきましょう。

- ・トイレットペーパー等の日用品 ・懐中電灯 ・スマートフォン等用のモバイルバッテリー ・ハザードマップの確認
- ・長期保存が可能な食料品のストック ・救急セット (保健室だより 2021.9 もご参照ください⇒<https://www.tohoku-gakuin.ac.jp/facilities/center/health/pdf/letter/202109.pdf>)



・本学の『**安否確認システム**』について、ご自身の登録状況を確認しておきましょう。…災害時に利用者(学生、職員等)の安否状況を確認するシステムです。**MyTG**にログインし、「**安否確認システム**」へアクセスして登録・確認・変更ができます。