

知っておこう応急手当

あなたの行動で 助かる命があります



山田町漁業協同組合連合会で行われた海難救助訓練で心肺蘇生法を学ぶ参加者（7月10日）

目の前に人が倒れているとき、あなたは適切な応急手当ができますか——。その場に居合わせた人が速やかに救命処置を行うことで、その命を救えるかもしれません。「いざ」というときに備えて、講習会を受けるなど応急手当についての正しい知識を身に付けておきましょう。

1秒を争う応急手当

元気だった人が突然心臓発作などで倒れた場合、多くは「心室細動」という状態になっています。心室細動とは心臓の筋肉が細かく震え、全身に血液を送り出すことができなくなる状態のことをいいます。

この状態を放置すると4分で脳に障害が発生し、やがては死に至ります。心室細動の状態になつてから命が助かる確率は、1分遅れるごとにおよそ10%ずつ低下するといわれています。

119番通報を受けてから救急車が現場に到着するまでの時間は、山田町内で平均約8分、山田消防署から遠い場所へは30分以上かかることもあります。救急車が到着するまでの間にどのような応急手当を行うかがとても大切です。

子供を襲う心臓震盪

スポーツをしている最中に突然子供が倒れ、死亡したという話を聞いたことはありませんか。この原因のひとつに「心臓震盪」があります。

心臓震盪は、ボールなどが胸に当たった際に衝撃を受けた心臓が心室細動になり、心臓が停止してしまうことをいいます。それほど強い衝撃で起こる

ことも多く、心臓震盪により心臓が停止した場合は直ちに応急手当を行う必要があります。

心臓震盪をはじめとしたスポーツ中の事故は、普段元気な子供にも起こりうるもので、決して少ないケースではありません。スポーツを安全に楽しむためにも、保護者や指導者の皆さんも、正しい知識を身に付けることが必要です。

誰でも扱えるAED

「心室細動」を取り除き、心臓の動きを正常な状態に戻す有効な手段として、AED（自動体外式除細動器）があります。

AEDはコンピューターで心臓の動きを調べ、必要な場合に電気ショックを与えて心臓の機能を回復させる装置です。一般の人の使用も認められており、音声による操作説明により誰でも簡単に扱うことができます。

応急処置の際には、心肺蘇生（気道の確保、人工呼吸、心臓マッサージ）を行いながら、AEDによる除細動を行うことが必要になります。また、近くにAEDが無い場合でも、救急車が到着するまで心肺蘇生を繰り返して行うことが重要です。

※心室細動以外の原因で心臓が停止した場合は電気ショックを与える必要はありません。