

## あれこれ情報版



年が明けて気温が下がると同時にインフルエンザが大流行し始めました。手洗い、うがいを心がけましょう。



当院受診時に高熱がある、身体がしんどいなどの症状がある方は受付へお申し出ください。ベッドに寝転んでお待ちいただけるように配慮いたします。



当院にもAEDの器械を設置いたしました。近所で必要な緊急時には貸し出しますのでお知らせください。



お正月休みに長崎へ2泊3日の旅行に行ってきました。遠藤周作の「沈黙」の舞台を見に行く目的でした。穏やかな外海（そとめ）の景色、キチジローが藪の中を走っているのではないかとふと感じる、そんなところでした。

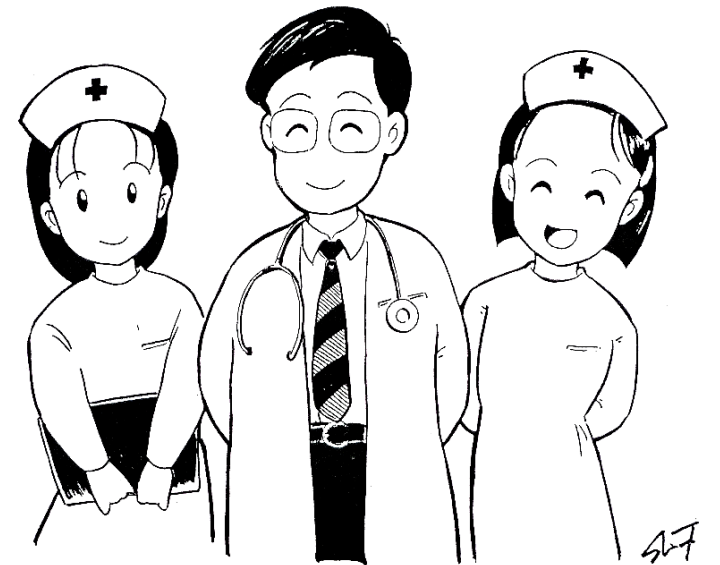
長崎市内の夜景はきれいでした。でもこのひとつひとつの灯は、車が入ることのできない坂道を上がり降りして生活している住民のみなさんの努力の賜物だということを知り、より一層きらめいて見えました。



今年もよろしく願いいたします。

# すこやか通信

'19 1-2月号 Vol.128



## 児島医院

内科・循環器内科・小児科・皮膚科

神戸市東灘区深江北町 2-8-26

☎078-431-0696

## 診察室こぼれ話

皆さんは目の前にいる人が突然に倒れ、意識がなくなったらどうしますか。そんな時のためにAEDのお話をしましょう。

倒れている人を見つけたら、まず両肩を軽くたたきながら声をかける。それで反応がない、又は判断に迷う場合は、大声で周りにはいる人に助けを求め、救急車を呼んでもらい、AEDを持ってきてもらいましょう。

次に、呼吸を確認し、普段どおりの呼吸がない、又は判断に迷

ったらすぐに胸骨圧迫を30回行います。もし可能ならば、胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う。流れを簡単に説明すると以上ようになります。

救急車の平均到着時間は8.6分といわれています。心停止から

1分ごとに、救命率は7~10%下がります。その間に、一般の人たちにも出来ることがあります。一般市民の方による迅速な救急通報、迅速な救急蘇生（心肺蘇生や気道異物除去等）は、救急隊や医療機関での処置と比べて、心停止患者の救命、社会復帰に、より大きく貢献するといわれています。自分の大切な家族、友人、そして隣人が突然倒れたとき、勇気を持って覚えていることを実施してあげてください。



心臓マッサージの要領は胸の中心、胸骨下端を強く、速く、絶え間なく圧迫することです。1分間に100 - 120回くらいに圧迫します。胸が少なくとも5cm沈むように圧迫します。

人工呼吸ができる場合は、片手で傷病者の額を持ち上げて、もう片手であごを持ち上げて、傷病者の気道を確保して、呼吸がしやすくします。人工呼吸をするときは感染防護具をつけてすることをお勧めします。感染防護具を持っているが装着の時間がかかる場合、口と口が直接接触するのを躊躇する場合は、人工呼吸を省略して心臓マッサージのみしてください。原因が窒息、水に溺れた場合、子どもなどのときは、心臓マッサージと人工呼吸をくみあわせたほうが良いといわれています。

AEDが到着したら、まず器械の蓋をあけ電源が入っていることを確認してください。最近の機種は自動音声で説明が流れますので、その説明に従って、2つの電極を胸部に装着してください。器械が心臓が動いているかどうかを判断し、除細動が必要な（電気ショックを与える）場合は、器械から離れるように指示があります。傷病者に触れていると感電する恐れがあります。

心肺蘇生法の講習会は医師会、日本赤十字社、消防署などでも受けられます。（日本医師会のホームページから参照）

