

平成29年7月13日

家
庭
教
育

PTA会員の皆さまへ

世田谷区立塚戸小学校

PTA会長 松本 萌子

家庭教育学級委員長 古屋 直子

第1回 家庭教育学級

「 応急救護講習会 」

心肺蘇生法とAEDの使用手順、熱中症の症状と応急処置について

平成29年6月29日（木）、成城消防署千歳出張所から4名もの隊員の方にお越しいただき、第1回家庭教育学級を開催いたしました。保護者55名が参加し、熱中症の症状から心肺蘇生法、AEDの操作方法まで手厚く教えていただき、大変有意義な時間となりました。

熱中症について

気温が高なくても湿度が高ければ熱中症になるので、以下の点に気をつける。

- ・暑さに体を慣らすため（暑熱順化）、汗をかく習慣を身につけるなど暑さに強い体をつくる
- ・室内温度を調整し、部屋に熱気をためないようにする
- ・のどが渇く前から意識的に水分補給する習慣をつける
- ・地面からの輻射熱は高温になるので、大人に比べて地面に近い子どもの体調の変化に気をつける

【熱中症の症状】

軽度 → めまい・立ちくらみ・筋肉痛・大量に汗をかく

中度 → 頭痛・吐き気・体がだるい・力が入らない

重度 → けいれん・体温が高い・反応が悪い・まっすぐ走れない・歩けない・意識がない

※重度の場合はすぐに救急車を呼ぶ

【応急手当】

- ・衣服をゆるめて体を冷やす
※動脈（首筋の脇・脇の下・足のつけ根）を冷やすと、血液の循環によって体全体が冷える
- ・水分、塩分補給をする

心臓マッサージについて

- ・心肺蘇生をする患者の判断基準 ①呼びかけても反応がない ②呼吸をしていない を満たしていたら心臓マッサージを開始する。そのとき大声で助けを求め、周囲の人に119番通報とAEDの搬送依頼をする。倒れている人に近づく時は、周囲の安全確認をしてから近づくこと。
- ・心臓マッサージの位置は乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中で、そこに手のひらのつけ根部分を重ね、ひじをまっすぐに伸ばし、胸が5センチ沈むくらい、1分間に100回～120回のペースで垂直に強く圧迫する。子どもに行う場合、患者の体格によっては片手で、赤ちゃんには中指と薬指

で、胸の厚さの1/3程度の深さを圧迫しマッサージする。30回の心臓マッサージが終わったら人工呼吸を行うが、不慣れな場合は人工呼吸はせず、心臓マッサージを続けて行えば蘇生率は高い。AEDが到着したら使用を開始する。

心肺蘇生法とAEDの実技練習

人形を使って、一人ずつ実際にマッサージを体験。予想以上のハードさに皆さん驚いていました。AEDの機械も、二人一組になって袋を開くところから体験することができました。事前に体験することで、いざというときの不安が解消され、誰にでも簡単に使えるものだということがわかりました。



質疑応答（一部抜粋）

Q. 体が小さい子どもの場合、AEDのパッドはどのように貼ったらいいか。

A. パッドが互いに接触しないよう、胸の真ん中・背中の中後ろの2か所にパッドを貼る。AEDは生まれたばかりの赤ちゃんから使える。

Q. AEDによる電気ショックが終わった後はどうしたらいいか。

A. 患者に何らかの応答が出現し、普段どおりの呼吸をし始めるまで心臓マッサージを続け、救急隊に引き継ぐ。

参加者からいただいた感想（一部抜粋）

- ・実習のチャンスが全員にあり、充実した内容でした
 - ・ユーモアを交えてわかりやすく説明してくださったので、とても勉強になりました
 - ・もしものときには心臓マッサージやAEDを使用する勇気が湧きました
- 等、たくさんの感想が寄せられました。

最後に…

自分が応急手当をしたことにより、その人の状態がもっと悪くなってしまうと怖いので、やるべきか迷うという声を聞きます。日本では、緊急時の人命救助の処置においては、何かあっても責任は問われません（民法第698条・刑法第37条）。通報してから救急車が到着するまでは平均7分かかります。目の前の命を救うためにも、万が一のときは恐れずに一歩踏み出してほしい、とのことでした。

さらに詳しくきちんと学びたいという方は、有料にはなりますが、成城消防署（本署）と烏山出張所でも講習を開催しています。HPなどで日程をご確認の上、各自お申し込みください。