

ふじみ町 公民館報

No.747

令和8年7月1日

発行 富士見町公民館
編集 公民館報編集委員会

TEL 0266 (62) 7900

FAX 0266 (62) 7611

〒399-0211

長野県諏訪郡富士見町富士見 3597-1

コミュニティ・プラザ内 富士見町公民館

Eメール: kouminkan@town.fujimi.lg.jp

救急救命

～命を守る「共助」の輪～



高原晴雨

「喜寿に思う」

今年が喜寿という年になってしまった。自分としては嬉しいことでもなく複雑な気持ちでいる。世間では長寿を祝う行事として家族などに祝ってもらえる喜ばしい年齢であるらしい。昔であれば充分老人であると認められ(？)、「今まで長い間世の為家族の為頑張っていたので、今後はゆっくり趣味などに、今の時代はどうだろうか？色々な事情はあるにせよ、生活のために働かなくてはと頑張っている人も少なくない。

しかし、この年齢になると思うように体は動かず頭も回らない。少しの段差につまづいてけけそうになる。体の不調により病院へも行かざるを得ない。記憶力と判断能力が低下して、人に迷惑をかけてしまうことが多くなってきた。従って、他人との交流も控えめになってしまった。「そんなじゃだめだ」と奮い立ち、町で準備してくれる高齢者向けの企画や趣味の会などに参加している。昨年から町で企画の「頭と体の体操」や「ラクティブ」でお世話になっている。職員さんは優しく接してくれますが、参加してよかったと思う。「家帰ってから自宅でできますから…」と言われるが、なかなか家ではできない。

趣味の会では、10年ほど前から「富士見美術館」と「ねんどの会」にも参加している。いずれも会費は安くて有難い。これも町で会場使用料などを免除してくれるためであり年金生活には有難い。

富士見町文化協会には28ものグループが登録されており、延べ380人の方が趣味を生かした活動をしている。皆さんもズクを出して参加したらどうだろうか。

他人に迷惑をかけることなく、余り気を遣うこともなく健康に老後を過ごしたいと思うこの頃です。

中村 守男

特集

「命を守る」

「共助」の輪

今年5月に、富士見駅前「大丸屋」にAEDが設置されました。諏訪広域消防本部富士見消防署のご指導による「普通救命講習」の内容をもとに、地域の皆様と救命の知識を共有します。

現場でなにができるか

現場の判断力、早期認識力が大切です。人が突然倒れた時、あなたならばどうしますか？ひるまず、近寄れますか？すぐ動けるためには、講習を受けているかどうかが左右されるそうです。

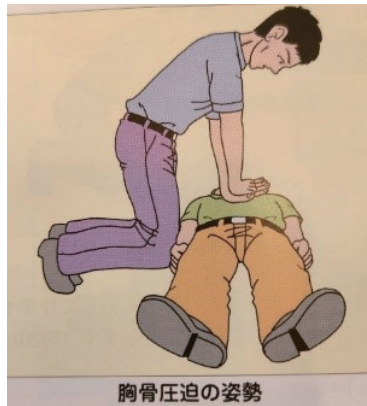
- ①まずは、自分の安全を確保します。道路などでは、多くの方と協力して車の誘導します。
- ②反応（意識）を確認する。判断に迷うときは心停止の可能性を考えて行動します。

救命の連鎖と住民の役割

- ①発見者一人で全てを抱え込む必要はありません。周囲に大きな声で助けを求めます。
- ②「あなた、119番通報してください」「あなた、AEDを持ってきてください」と、まわりの方をお願いします。
- ③電話のスピーカー機能を使って、救急隊と繋がったままにして指示を仰ぎます。
- ④救急車の案内をしてもらう人、まわりの方の整理をする人、交通整理をする人など、人を巻き込んで役割を分担することが、救命のスピードと救命の可能性を劇的に高めます。
- ⑤普段通りの呼吸をしているか素早く見極める事がもつとも重要です。
 - ・胸や腹の動きを、横から見ます。
 - ・しゃくりあげるような、途切れ途切れの呼吸（死戦期呼吸）は普段通りの呼吸ではありません。

空白の時間の救命処置の重要性

- ①二次救命処置をします。
 - ・心肺蘇生（胸骨圧迫と人工呼吸）をする。最近では、とにかく胸骨圧迫をやる事が重要視されています。
 - ・AEDの使用



胸骨圧迫の姿勢

②救急車が通報を受けて、現場に到着するまでに、全国平均で約8〜10分かかります。この数分間の「心拍停止の空白時間」に居合わせた人が胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行うと、救命の可能性が約2倍に高まります。心臓が止まると10秒当たりで意識がなくなり、3〜4分以上そのままの状態が続くと脳の回復が困難となります。心臓が止まっている間、胸骨圧迫によって脳や心臓に血液を送り続けることができます。

ることが、AEDの効果が高めるとともに心臓の動きが戻った後に後遺症を少なくするためにも重要です。



両手の置き方

③胸の左右真ん中にある胸骨の下半分を、重ねた両手で「強く、早く、絶え間なく」圧迫します。胸が約5cm沈む強さで、一分間に約100〜120回のテンポでやるようにです。

電気ショックAED（自動体外式除細動器）

①心臓が突然とまるのは、心臓がプルプルと細かく震える「心室細動」が原因となることが少なくありません。できるだけ早く心臓に電気ショックをあて、心臓の震えを取り除くこと（除細動）がとても重要です。AEDはこの電気ショックを行うための機械です。

②自動的に心電図を解析して電気ショックが必要かどうかを判断して、音声メッセージで必要な対応を指示してくれるので一般の方も簡単に確実に操作できます。しかし、いざ手に取ると不安になるので、講習は受けておくとよいです。

③胸骨圧迫に加えてAEDを使用することで、救命の可能性は、さらに4倍あります。



気道異物の除去

①喉に詰まったとき、多くの人のサインは、親指と人差し指で喉のどをつかむしぐさ（窒息のサイン）をすること

が多いので、すぐに対応します。

②まずは、本人にできるだけ、咳を続けてもらいます。（あくまでも可能であれば）

③119番通報と背部叩打法で手のひらの付け根で、肩甲骨のあいだを叩きま

す。
④効果がなければ、腹部突き上げ法を試みるが内臓損傷に気を付けます。

熱中症に対する応急手当

①暑さや熱により、立ちくらみやめまい、こむらがりから始まります。

②ひどくなると、頭痛、おう吐、高体温、けいれんや意識障害症状が起き、時には死に至ることもあるので注意します。

③水分や塩分、糖分をこまめに摂ります。経口補水液やスポーツドリンクがおすすです。

④風通りを良くしたり、エアコンを使用します。日陰で休みます。

⑤皮膚に水をかけてうちわや扇風機で風を当てます。

⑥冷却バッグや冷たいものを、首、わきの下、太ももの付け根、頬、手のひら、足の裏を冷やします。

⑦頭痛、吐き気、おう吐、注意力散漫な時は医師の受診か119番通報をし

ます。

⑧意識がもうろうとして、自分で水が飲めないときは、無理やり飲まそうとせず、すぐに119番通報します。

講習を終えて

他者を救う前に、まずは、自分の健康と安全を守りぬくことが大前提であることを感じました。

自分がその場に出くわしたときに、一瞬、たちすくんでしまふ経験があります。私は、何度か遭遇しましたが、自分が手を出していいか、迷う瞬間がありました。幸い、何度も講習を受けていたことから、一歩踏み出して応急救置ができました。今回の講習でも、救急車が到着するまでの「約10分」の重要性を実感しました。

これからも、だれかが倒れていたときに、傍観するのではなく、自ら声をかけて、手を差し伸べる「共助」の精神と、困難に直面したときに、見て見ぬふりをせず、まず一歩を踏み出す勇氣を持ちたいものです。地域の中で私たちがどのようにつながり、支えあつて生きていくべきか、命のバトンをつなぐという利他の精神も大切にしたいと思っています。

日本は相互扶助の社会であり、一人で抱え込まずに、周囲の力を借りることが早期解決のかぎであると感じました。す

なおにSOSを出し、助けを求める勇氣こそが、結果的に多くの人を救い、協力し合う社会ができてくるのだらうと感じます。

心肺蘇生法では、肋骨が折れるリスクがあることを学びました。人命救助を優先し、リスクをおそれず、不可抗力の結果も受け入れながら決断し、今できる最善の選択を果敢に行つてほしいと言われました。今、自分に何ができるのかを考え、実践していきたいと考えます。

救命のスキルは反復練習にあります。いざというときに、パニックにならずに冷静に行動するためには、日々の備えと訓練の重要性を感じました。大切な人や社会を守るためには、感情に流されず、冷静さを保つていきたいと思っています。

講習は、人形を使った訓練ではありませんが、実際の命を扱う重みを感じました。ほんの数分の対応が生死を分ける現実を知り、命の重さと尊さを感じました。日々のささやかな日常や周囲の人々とのつながりが、「当たり前でない」ことに気づかされました。この日常の「あたりまえ」に感謝し、「瞬間を大切に生きたいと、深く心に刻みました。

小林 伸治