



毎日寒い日が続きますが、みなさんお元気でお過ごしですか？

さて・・・早いもので今年もあとわずかとなりました。「今年もあつという間に過ぎたなあ・・・」と感じておられる方も多いと思います。しかし、そう思うのは大人だけ。その理由は、「大人は人生にトキメキがなくなったから」だそうです。毎日が新しい発見と新鮮な驚きに満ちている子どもに比べ、大人は毎日が同じ作業の繰り返し、印象に残る出来事が少なく、トキメキを感じられなくなったからだとか。生活の中にトキメキを感じる機会が多いか少ないかで過ぎた時間が長く感じたか短く感じたか違って来るといいます。そういえば最近ときめいてないな～と思った方は、夕食のおかずを淡々と食べるのではなく、「今日のハンバーグはいつもと違うぞ、スパイスかな？」「つけあわせの人参も星の形だ！なんてかわいいんだろう！」と、何気ないことにトキメキを感じてみてくださいね。



♪もういくつ寝るとお正月～ お正月の楽しい食べ物といえばお餅。これはさすがに大人もときめくことでしょう（笑）少しずつ、ゆっくりと食べてもらうことがお餅を喉に詰まらせる事の予防に繋がりますが、あまりのおいしさに慌ててしまい、喉に詰めてしまうことがあるかも知れません。そこで今回は、お餅に限らず万が一、何か喉に詰まらせてしまった時の対処法をお教えます。



気道異物の除去

食べ物などの異物が気道（喉などの空気の通り道）に詰まっている状態を「気道閉塞」といい、そのまま放っておくと最悪の場合は死に至ってしまいますので、異物を取り除かなければなりません。

■ 咳をさせる

傷病者に反応があり、咳をすることが可能であれば、できるだけ咳を続けさせてください。強い咳により自力で異物が取れることもあります。

■ 背部叩打法（はいぶこうだほう）

傷病者の後方から手のひらの付け根で肩甲骨の間を力強く何度も連続して叩きます。

■ 腹部突き上げ法（ふくぶつきあげほう）

傷病者の後ろからウエスト付近に手を回します。片手で握りこぶしを作り、その親指側を傷病者のへそより少し上に当てます。その手をもう一方の手で握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。この方法は子どもの場合も同じですが、妊婦や乳児には行いません。

せき 咳をさせる



はいぶこうだほう 背部叩打法



ふくぶつ あげほう 腹部突き上げ法





普通救命講習 I 開催しました



12月1日（木）12月2日（金）の2日間、まちかど救急ステーションを対象とした、普通救命講習 I を開催しました。

内容は、応急手当の基礎知識～心肺蘇生と AED の使い方、気道異物除去法や止血方法など・・・救急救命士の体験を交えてお話をさせていただきました。途中 DVD を見ていただいたり、実際に倒れた人を見つけてから AED を装着し、心肺蘇生を行う場面を実演させていただいたり、少し趣向を凝らしながらの内容となりました。参加された方の中には、日頃から人と接するお仕事をされておられる方もたくさんおられ、積極的に質問をされ、しっかりとメモを取りながらとても真剣に受講をされていました。



まちかど救急ステーションの認定条件の中に、普通救命講習の修了者がいることが必須条件となっています。有効期間は修了日より 3 年間となっていますが、いざという時、躊躇することなく救助活動に協力できるよう、定期的な受講をおすすめします。

普通救命講習（応急手当講習）は、事業所単位でも開催させていただきます。受講ご希望の事業所の方は、お気軽に消防本部までご相談ください。

**AED
GUIDE**



AEDガイドはAEDのことがすべてわかる情報サイトです。お時間のある時にちょっと覗いてみてくださいね



浜田市
**AED
MAP**

浜田市 AED マップは、近くの AED を探すことができ、いざというとき役立ちます。



今年もまちかど救急ステーションでは大変お世話になり、ありがとうございました。来年も引き続きよろしくお願いいたします。
みなさま、良いお年をお迎えください。



浜田市消防本部 警防課
救急企画係 浦田 向原
TEL 0855-25-5167(警防課直通)