

# まちかど救急ステーションだより

№13



浜田市消防本部  
令和5年10月  
秋・冬号



今年の夏はとにかく猛暑続きでしたね。毎日のように、「早く涼しくならないかな〜?」と思っていましたが、10月に入り、ようやく朝夕と過ごしやすくなりました。少し肌寒くも感じられる季節になりましたが、みなさんいかがお過ごしですか？

ところで、私の家では今、メダカを飼っています。先日ウチに遊びに来た友達から、「お腹の大きいメダカがおるね。卵持っとるん?」と言われましたが、これは「だるまメダカ」といい、お腹の大きい種類なのです。ぷっくりお腹と短い尾ひれでチョコチョコ泳ぐそのフォルムがとてもかわいくて、お気に入りのメダカです。(消防署にもぷっくりお腹の署員がいますが、これはただのメタボです・・・(^^;)) メダカに毎日餌をやるのは夫の仕事で、私は専ら鉢や水槽の掃除。私も餌をやりたいのに、なんか損した気分が駆られます。そんなメダカを見ては毎日癒されている私ですが、みなさんは何をしている時に癒されますか？



## 高血圧は秋も注意！

高血圧は冬場になりやすいと思われていますが、じつは秋も発症が多いそうです。夜と昼の気温差が大きく、血管が収縮することが要因だそう。心筋梗塞や脳卒中など、重篤な病気のリスクが高まるだけにしっかりと予防しましょう。血圧とは、心臓が血液を送り出した時、血管にかかる圧力のこと。血管が縮むとその分圧力が高まります。気温が下がると血管は収縮しますが、寒い冬場より秋こそ注意が必要なのです。秋は食べものが美味しい季節ですが、食べ過ぎや飲みすぎ、運動不足解消など、日頃からできることを心がけ、しっかりと予防してください。ご自分で血圧を測り、毎日管理されることもおすすめします。



### AED ガイド

AED ガイドは、AED のことがすべてわかる情報サイトです。お時間のあるとき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

浜田市 AED マップは、自宅やよく行く場所のどこにAEDがあるか確認することができます。自分が今いる場所から一番近いAEDも把握できますのでいざという時役立ちます。

## 設置してある AED は正常状態ですか？

AED のバッテリーには消費期限があります。右の図を参考に、各事業所の AED を確認してみてください。リース、レンタルの場合は管理会社により点検されていますが、AED を購入されている場合は、自社での点検が必要です。もし異常ありを示していたら、購入先に連絡をして、すぐにバッテリーの交換をしてください。

正常状態	ランプ(緑)が点滅している	黒い砂時計マークが点滅している	OKマークを表示している	OKマークを表示している	緑を表示している
異常あり	ランプ(緑)が消灯している	赤いXマークが点灯または点滅している	マークやメッセージが表示される	マークが表示される	赤が表示される

問題です  
Q



突然目の前で誰かが倒れ、すぐに駆け寄り反応を確かめ助けを呼びましたが誰も来てくれません。そんな時、あなたはどうしますか？

A. 119 番通報して、すぐ近くに AED があれば取りに行く

B. とにかく胸骨圧迫をしながら誰か来てくれるのを待つ

★答えは裏面

令和5年9月1日、まちかど救急ステーションとして新たに6事業所が認定され、19日に浜田市中央図書館にて認定証交付式を行いました。これでまちかど救急ステーションは203事業所となりました。

※新規認定事業所は次のとおりです。(認定番号順)

- ・ウインドファーム浜田 発電所 ・株式会社日本政策金融公庫浜田支店 ・島根さんれい株式会社
- ・株式会社山陰合同銀行浜田支店 ・株式会社島根互助会 ・中国電力ネットワーク株式会社浜田ネットワークセンター



## おもて面、問題の答え「A」 119番通報してすぐ近くにAEDがあれば取りに行く

まず、119番通報しましょう。通報したあと、行って帰ってくるまで1~2分ほどの場所にAEDがあれば取りに行きます。どこにAEDがあるかわからない時や、AEDの場所がわかっていても、その場から遠くにある時はAEDは取りに行かず、すぐに胸骨圧迫を開始します。通報から約9分(全国平均)で救急車が到着します。目的のあるしぐさや反応が現れない限り、救急隊に引き継ぐまで胸骨圧迫は続けてください。

※一人が質の良い胸骨圧迫を続けられるのは約2分です。そのため、できるだけたくさんの助けを呼び、交代しながらすることが理想です。119番通報をすると、救急隊が到着するまで通信指令員が口頭指導もしてくれます。

## 防災訓練

8月23日(水)

浜田まちづくりセンターで防災訓練があり、水消火器を使った消火訓練や煙体験など、地域住民の方が体験されました。

救急企画係からもAEDを使った心肺蘇生法の体験で行ってきました。DVDを見ながら実際に人形を使い体験していただきましたが、みなさん、防災や救命に大変関心を持っておられ、とても真剣に取り組んでおられました。



※浜田市消防本部では事業所単位での応急手当講習も受け付けています。講習のご希望がありましたら、お気軽にご相談下さい。

## まちかど救急ステーション対象 普通救命講習Ⅰの開催について

下記の日程で、まちかど普通救命講習を開催します。まちかど認定要件のひとつに、「救命講習修了者が所属していること」があります。異動や退職等で修了者が不在になっている事業所や、前回の講習修了日から3年が経過している方、または、まだ受講されていない方がおられましたら、是非、この機会に受講してください。

日時：第1回目 12月7日(木) 13:30~16:30

第2回目 12月8日(金) 9:30~12:30

会場：浜田市立中央図書館 2F 多目的ホール

定員：各25人

※受講ご希望の方は、消防本部警防課までご連絡ください



問い合わせ先  
浜田市消防本部 警防課 救急企画係  
TEL 25-5167 (警防課直通)