

# まちかど救急ステーション だより



No.9

浜田市消防本部  
令和4年5月  
春・夏号

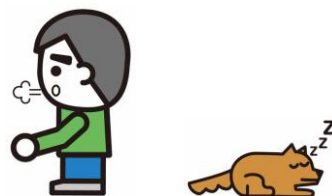
GW もあつという間に終わってしまいましたね。連休中、実家への帰省や旅行、また、各地でたくさんのイベント等開催され、お出かけになられた方も多いと思います。県をまたいでの外出規制が緩和されちょっと油断しがちですが、コロナはまだまだ終息しておらず、島根県でも毎日陽性者の確認がされています。しっかりと日々の手洗い、アルコール消毒等心がけ行動しましょう。これから夏に向けてマスクの着用が暑苦しく感じられるかもしれませんが、熱中症にならないよう気を付けてください。夏は冷んやりするクールマスクがおすすめですよ。

「春バテ」というのを聞いたことがありますか？名前のとおり、春に起こりやすい心身不調のことだそうです。

春の寒暖差や環境の変化が原因となり、なんだかだるい、やる気が出ない、イライラする、ちょっとしたことで落ち込む、などの症状がある場合は、春バテになっているかもしれません。

## 春バテにならないためのポイント

- ① 寒暖差で体が冷えないように注意する
- ② バランスの良い食事を意識する
- ③ 質の良い睡眠をとる



## 浜田市 AED マップ

浜田市 AED マップのリンク先を修正しました。

今回は、浜田市 HP を介さず直接グーグルマップへ飛びます。

自宅や、よく行く場所の近くのどこに AED があるか把握しておくといざというときに役立ちます。

## ～まちかど救急ステーションの必要性～

心臓や呼吸が停止するなど、生命の危機が迫った人を目の前にしたとき、救急隊が到着するまで何もしなかったらその人はどうなるでしょう？救命処置の開始が遅れるにつれて、命を助けることは急速に困難になります。そこで、常に使える AED と救命講習等を受講し、AED の使える方が所属している事業所を「まちかど救急ステーション」と認定しています。

もし、まちかど救急ステーションの近くで助けを求められた場合は、救急隊が到着するまでご協力をお願いいたします。



問題です

Q



倒れた人に AED 装着後、「ショックは必要なし」と AED が判断しました。さて、ショックは必要なしと判断された後、どうしたらよいでしょう。

A. 何もしないで救急隊を待つ B. 救急隊が到着するまで胸骨圧迫をする

★答えは裏面

★前号の答え★「回復体位」でした。意識のない傷病者が吐物を誤嚥ごえんしてしまい、窒息することを防ぎます。

令和4年4月、まちかど救急ステーション事業所として新たに5事業所が認定され、20日、消防本部にて認定証交付式を行い、まちかど救急ステーション事業所は187事業所となりました。

新規認定事業所は次のとおりです。

- ・ はまだお魚市場    ・ デイサービスやまももの家    ・ ワークくわの木熱田事業所 三隅工場
- ・ 株式会社東横 INN 浜田駅北口    ・ 特別養護老人ホーム ロング・レン

ご協力よろしくお願いたします



## 表面、問題の答え「B」 救急隊が到着するまで胸骨圧迫をする

～心室細動(けいれん)を除くのが AED～

AED(自動体外式除細動器)が「ショックが必要！」だと判断するのは、心臓が心室細動(けいれん)を起こしている時です。心臓が正常な動きをしている時や、停止している時は「ショックは必要なし」と判断します。負傷者に反応がなければ、速やかに胸骨圧迫を再開しましょう。

## 神奈川県の中学生在が先生を助けたケースのご紹介 ～部活動中に顧問の先生が心停止に～

心筋梗塞など、心臓に異常が起きて突然死する人は全国で年間7万人を超えるそうです。こうした人たちを救うために重要なのは、胸骨圧迫とAEDによる救命処置。その場に居合わせた人たちの行動にかかっています。

神奈川県鎌倉市のある中学校で、生徒たちが先生の命を救ったケースがありました。

昨年の5月、バスケットボール部の練習中、突然顧問の先生(31歳)が倒れました。心臓が止まっていると思った生徒はとっさに胸骨圧迫を始めました。同時に他の生徒が119番通報に走ります。その間、生徒は交代で胸骨圧迫を続けます。しかし先生の意識は戻りません。別の3年生が、体育館の入り口に設置されていたAEDを取ってくるよう1年生に指示しました。AEDの音声に従って電気ショックを2回したあと、胸骨圧迫を続けながら、救急隊の到着を待ちました。倒れてから隊員の到着までの10数分。中学生だけで必死に救命処置を続けたのです。生徒たちに命を救われた先生は1か月後、仕事に復帰し後遺症もなく、以前と変わらない生活を送っています。

問い合わせ先

浜田市消防本部 警防課

救急企画係

TEL 0855-25-5167 (警防課直通)