

クトな日々

クトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「クトな」情報

発行元 アクトグレースサポート株式会社
発行責任者 田中千恵美
発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8
kikiハウス102号
TEL: 090-9574-0062/092-516-2597
URL: <https://actgracesupport.net>

問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

皆さんは、道端で倒れている人を見かけらどうしますか？突然のことに驚きますよね。まず何をしたらいいのか、混乱することもあると思います。ですが、いつ・どの場面で出会うか分かりません。どのような対処法があるか、観察のポイントや方法について詳しく紹介します。

緊急時の対応！こういう時どうする？

心肺蘇生法～強く・速く・絶え間なく～

心臓が止まっている間に、心臓マッサージを行い心臓や脳に血液を送り続けることは、AEDの効果を高めるだけでなく、**後遺症を残さない**ためにも重要です。

●安全な場所に移動させ、119番通報

- 1) 安全な場所に移動させる
- 2) 反応（意識）を確認する
- 3) 反応がなければ、大声で呼び応援を呼ぶ
- 4) 119番通報とAEDを持ってきてもらうよう協力を求める



●胸骨圧迫と人工呼吸

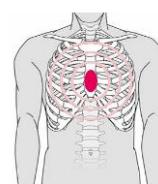
- 5) 呼吸を確認する

お腹と胸の動きを見て、呼吸の様子を確認します。
動いていない、もしくは普段通りの呼吸ではない場合（しゃっくりをするような呼吸）、
判断に迷った場合でも、胸骨圧迫を開始してください。

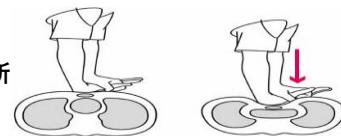
- 6) 胸骨圧迫を開始する

左右の乳頭の真ん中に手をあてて、**深く圧迫**しましょう。

- 圧迫の深さ：少なくとも**5センチ**は沈むように
- 速く：1分間あたり**100～120回**のテンポで
- 絶え間なく：途切れないように、中断は最小限にする（疲れてくると圧迫の質が落ちてきます。そのような時は周りの人と交代しながら、心肺蘇生を行いましょう。）



胸骨圧迫をする場所



- 7) 人工呼吸を行う（感染症の疑いやガス中毒が疑う場合は実施しなくてもよい）

複数人いる場合は、胸骨圧迫30回の後に、人工呼吸2回行い、これを交互に実施します。

- ①まずは気道を確保する
顎を上げ、その状態を保ち人工呼吸（1回1秒かけて吹き込む）を開始します。
- ②胸骨圧迫と人工呼吸を交互に行う
ただし、**一人の場合は胸骨圧迫を優先**しましょう。



●AEDが到着したら

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんして血液を送り出せなくなった場合に、電気ショックを与えて、心臓の拍動を正常に戻す救命器具です。

- ①電源を入れます（開くと自動的に電源がつく装置もあります）
- ②パッドを図の通りに貼ります（装着する場所が濡れている場合は、拭き取ってから貼り付けましょう）
- ③音声ガイドに従って救命処置を行いましょう

電気ショック後はただちに、胸骨圧迫に戻りましょう！

気道異物除去法

食べ物で完全に気道が詰まってしまい、息が出来なくなってしまった状態です。

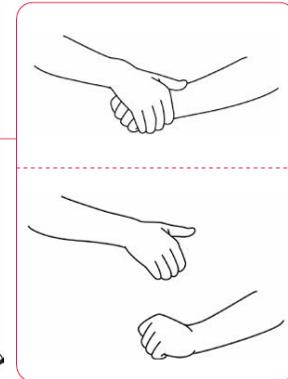
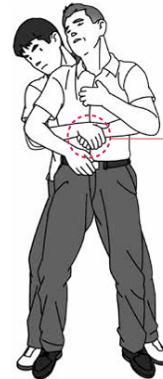
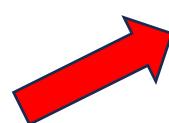
窒息による死亡を減らすためには、まず**予防**することが重要です。高齢者や小児には、窒息しやすい食べものを選び、**細かく刻み食べやすい状態**で食事をするなど工夫をしましょう。

しかし、喉に詰まったからといって、咳ができる間は完全に詰まっているわけではありません。強い咳をしたり、咳を促してください。咳が出来なくなった場合には、窒息として迅速な対応が必要となります。

窒息のサイン



窒息を起こすと、自然と**喉をつかむような仕草**をします。
この仕草をみたら、周りの人はただちに、119番通報と異物除去法を行ってください。



腹部突き上げ法

小児に対する
腹部突き上げ法

後ろにまわり、**みぞうちより下の辺り**で握りこぶしを作り、すばやく**手前上方に突き上げます**。傷病者が小児の場合は救助者がひざまずくと、ウエスト付近に手を回しやすくなります。妊娠していると思われる女性や高こう度な肥満者には腹部突き上げは行わず、背部叩打のみを実施しましょう。

背部叩打法



傷病者の後方から**手のひらで左右の肩けんこうこつ甲骨の中間あたりを力強くたたきます**。

※参考文献

- 厚生労働省 救急蘇生法の指針
- 日本医師会 救急蘇生法

しじみのパエリア風



<材料> 米2合分

- | | |
|-------------|-----------------|
| ・米 2合 | ・アスパラガス 3本 |
| ・しじみ 100g | ・にんにく 1片 |
| ・えび 6尾 | ・バター 20g |
| ・鶏もも肉 100g | ・オリーブオイル 大さじ2 |
| ・玉ねぎ 1/2個 | ・パセリ (みじん切り) 適量 |
| ・赤パプリカ 1/2個 | ・レモン (くし切り) 適量 |

- ・A { サフラン 小さじ1/3片、白ワイン 大さじ2 }
 - ・コンソメ (顆粒) 小さじ2
 - ・塩・こしょう 適量
- ※サフランはお手元になければ省いてもかまいません。代わりにターメリックやカレー粉を使ってもよいでしょう。



健康サポート

<作り方>

- 米はといでざるにあげ、30分ほどおいておく。しじみは砂出したものを、殻をこすり合わせてよく洗う。えびは背わたを取り殻をむいて1cm幅に切る。鶏肉は1cm角に切る。玉ねぎは粗みじん切りにする。パプリカは1cm角に切る。アスパラガスは1cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンに、にんにくとオリーブオイルを入れて弱火にかけ、香りが出たら、しじみ、えび、鶏肉を入れて炒める。全体の色が変わったらフライパンから取り出しておく。
- のフライパンにバターを入れて溶かし、玉ねぎ、パプリカ、アスパラガスを加えて炒め、全体に油がまわったらフライパンから取り出しておく。
- 炊飯器に米を入れ、2合の目盛りよりもやや少なめに水を注ぐ。 {A} とコンソメを加えてひと混ぜし、2と3で取り出しておいた具をのせて普通に炊く。
- 炊きあがったら全体を混ぜ、塩・こしょうで味を調える。器によそい、パセリをふり、レモンを添える。

アクトセミナー YouTubeで限定公開中！

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を多数限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とそのご家族はご覧いただけます。
健康に関する幅広いテーマをご用意しています。
詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。



「耳・鼻・のど」に異物が入ったら…

保健師
田中実緒

