



# ほけんだより 5月



球磨工業高校生徒保健委員会  
令和元年5月29日発行  
3MB 大塚 裕登  
3 E 金山 範人

## 心臓突然死を防ぐためのAED

いざというときに使えるように、使い方を学んでおきましょう

心室細動が起き、心臓が細かく震える状態になると、脳をはじめとした全身の臓器に血液を送り出すことができず、適切な対応をしなければ数分で死に至ってしまいます。そのような心臓突然死を防ぐには、速やかに胸骨圧迫を始めるとともに、AEDを使用して、心臓の動きを元に戻す必要があります。いざというときに適切な行動をとれるように、使い方を学んでおきましょう。

### ① 助けを呼ぶ



呼びかけて反応がなければ、ただちに119番通報とAEDの手配をします。

AED

119番



### 突然倒れた人がいたら

#### ② 呼吸の確認



胸と腹部の動きを見て、ふだん通りの息があるか確かめます。

心停止直後に起こることがある、ゆっくりとあえぐような「死戦期呼吸」がみられるときは、心肺蘇生が必要になります。

#### ③ 胸骨圧迫をただちに行う



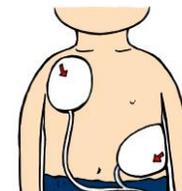
胸の真ん中に手の付け根を当て、体重を乗せて約5cmの深さで「圧迫→放す」を、傷病者が目を開けたり、普段どおりの呼吸をし始めるなどの反応が出るまで繰り返します。

☆強く、速く、絶え間なく！※1分間に100～200回のペース！

AEDが到着したら

### AEDを使いましょう

電源を入れ、AEDの音声指示に従います。右図のとおり、素肌にはります。



ショックボタンを押します。倒れている人に触れている人がいないことを必ず確認します。



☆AEDは診断機能も有しており、電気ショックが必要ない場合に電気が流れることはありません。

さて、球磨工業にはどこにAEDがあるでしょうか？裏面に、AEDマップを載せました。確認しておきましょう。

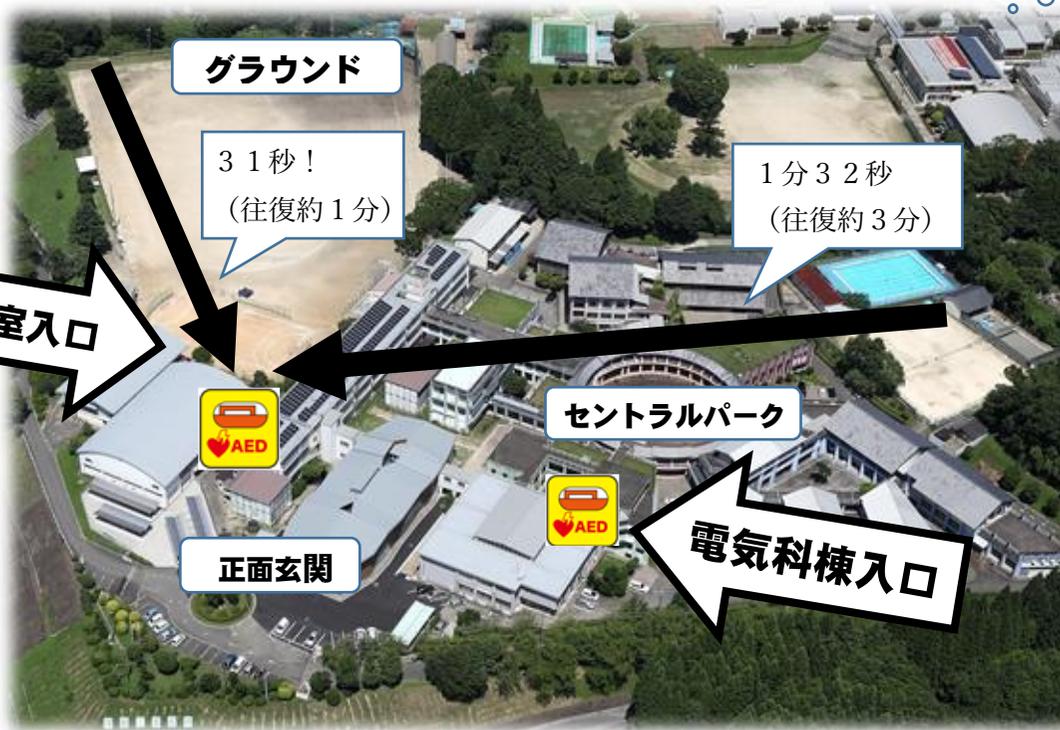


# 球磨工業 A E D マップ 2019 !

今年は、保健委員で実際に走ってみました！



(外) 体育職員室入口



テニスコートの一番はじから、体育職員室前のAEDまで、全力で走って片道約1分32秒（往復では3分以上かかる）でした。休日の練習の時は、教室や廊下を走れないので、もっと遠回りになり、もっと時間がかかると思います。

3E 保健委員 金山



陸上部が練習しているグラウンドの一番端から、体育職員室前のAEDまで走って31秒（往復では約1分）でした。体育職員室前のAEDは外に設置してあるので、休日の練習時はここをめがけて走ってください。

3MB 保健委員 大塚

\* 球磨工業の敷地内には2台のAEDがあり、それぞれ体育職員室入口(屋外)、電気科棟入口(屋内)に設置されていますので確認しておきましょう。

## 命のタイムリミットは約10分・・・AED！1歩踏み出す勇気！！！！



119番の通報後に救急車到着するまでの時間は、全国平均8.6分（平成30年）と消防庁から発表がありました。突然、心停止を起こした人の致命率は、1分後に『AED』を使用すれば90%。それから1分遅れるごとに7～10%ずつ低下していきます。つまり、命のタイムリミットは、約10分。

即、行動するのは不安で難しいことですが、踏み出したその一歩がいつか誰かの命を救うかもしれません。もしかしたら、それはあなたの大事な人かもしれません。そのためにも、普段から一歩を踏み出すための知識と勇気を！

☆電気科棟のAEDは屋内にあります。一刻を争う時は、ためらうことなくガラスを割って取りに行く勇気も必要です！