

## 応急手当のキホンを知ろう 命を救う一次救命処置 —応急手当普及員・山崎夏織さんに聞く

マラソンなどのボランティアの活動中、熱中症、心停止などの緊急事態に遭遇した場合、どうしたらよいでしょうか。応急手当普及員の資格を持つ札幌市スポーツ協会の山崎夏織さんに、覚えていると役に立つとっさの時の対処法を聞きました。

—北海道マラソンのような夏のイベントは熱中症が一番心配ですね。

熱中症は症状によって3段階に分けられています。I度は立ち眩みや足のつり、大量の発汗が見られます。水分補給が大切ですが、塩分や糖分の補給、涼しい場所に移動してもらい、頸部やわきの下、鼠径部などに冷たいタオルや氷などを当てて冷やすようにしましょう。

II度は体がぐったりし、吐き気や嘔吐、倦怠感や虚脱感、頭痛などが現れる状態です。対応処置はI度と同じですが、医療機関での診察が必要になります。

III度では意識障害が現れ会話ができない、高体温で顔が赤い、ガクガクといったひきつけがあるなどの状態になります。ただちに119番通報で救急車を要請する段階です。涼しい場所に移動、身体の冷却は同じですが、水分を飲ませようとすると誤嚥する可能性があるため、意識朦朧の場合は注意してください。

—突然、人が倒れてしまった。反応(意識)がない。そんな状況に出会ったら

急変した傷病者の命を救う一連の流れを「救命の連鎖」と呼びます。①心停止の予防②早期の認識と通報③その場に居合わせた人による一次救命処置④救急隊や医師などによる二次救命処置の4つの輪が途切れることなくすばやくつながることで救命効果や傷病者の社会復帰が高まります。

ボランティアの現場で人が倒れたらその場所が安全か確認します。車が通る、あるいは大勢のランナーが通過する、そうした時は歩道など安全な場所に移しましょう。

倒れた人の両肩をたたき「大丈夫ですか」と大声で呼びかけ反応を確かめましょう。新型コロナウイルス感染対策としてあまり顔を近づけ過ぎないように注意してください。反応がなければ、大声で周囲に応援を頼み、「あなたは119番通報をお願いします」「あなたはAEDを持ってきてください」

と具体的に指示をしましょう。救助者が自分しかいない場合はまず119番通報です。

仰向けにした傷病者の横に座り、普段どおりの呼吸をしているかを10秒以内で確認します。普段どおりの呼吸が



胸骨圧迫は両手を組み合わせて強く、速く、絶え間なく行う

ない場合は心停止と判断し、胸の真ん中(胸骨の下半部)を、重ねた両手で強く(胸が約5cm沈む込むまで)、速く(1分に100~120回のテンポで30回連続)、絶え間なく(中断を最小限)圧迫します。この時、新型コロナウイルス感染対策として、成人の場合は人工呼吸を行わず、傷病者の鼻と口にハンカチなどをかぶせ胸骨圧迫をしましょう。応急手当をする人はマスク着用も推奨です。

AEDが到着したら持ってきた方にAEDが使えるかを確認します。もし使い方がわからなくてもAEDは電源が入ると音声メッセージで電極パッドの装着や操作を指示してくれるので、落ち着いて対応しましょう。救急隊が到着するまで、周囲の方と協力をして処置にあたります。

救急隊が到着するまでの誰もが行える応急手当が大きな効果を発揮します。消防庁は一般市民向けに動画を使った応急手当のWEB講座を公開しています。関心のある方はぜひ、下のURLからご覧ください。

<https://www.fdma.go.jp/relocation/kyukyukikaku/oukyu/index.html>

### ★編集後記★

札幌の南区川沿から小林峠、盤溪、琴似、円山、石山通と、藻岩山の裾野を一周すると約30kmになります。毎年初夏にこのルートをゆっくりとランニングするのが私の恒例イベントでした。でも今年はヒグマの出没が多発。残念ながら中止としました。札幌に限らず、全道で悲惨な事件も含めてヒグマ情報が発信されています。ヒグマ研究歴の長い知人によると、想定以上に人馴れと人里出没が進んでいるとのこと。クマも生きるのに大変ですが、やはり住民が安心して暮らす環境は大切。向き合い方を見直す時期になった気がします。(K)

### 寄付のお願い

認定NPO法人ランナーズサポート北海道では、北海道のランニング文化の健全な発展やスポーツボランティアの拡充のために、企業・団体・個人からの寄付を募っています。2013年7月に認定NPO法人となったことで、税制上の優遇措置が受けられるようになりました。寄付をしていただいた個人は所得税と住民税、法人は法人税が減額され、納めた税金の一部が戻って来ます。いずれも当NPO法人の発行する領収書を所轄の税務署に提出して申告する必要があります。クレジットカードによる寄付もできます。

詳しくはランナーズサポート北海道ホームページ

<https://runsupport-h.org/>の「寄付のお願い」の項目をご覧ください。