

ほけんだより 9月

令和5年9月
保健室



7月の期末考査最終日に1年生保健委員を対象に救命講習を行いました。
今回インストラクターを招き行われたPUSH講習(心肺蘇生法とAED講習)は、
下記の記事に記載されている救命講習と同様のものです。実際に1人の命が救命されました。

「救命講習が役立った」京都大学の学生2人、路上で意識失った男性の命救う



京都市左京区の路上で意識を失った男性に応急手当てを行ったとして、京都大学経済学部1年の神谷康成さん(19)と榎田琢人さん(18)に対し、京都市左京消防署が感謝状を贈った。2人は緊迫した状況の中、大学で受けた救命講習も参考にして迅速かつ的確な行動につなげた。

同署によると、5月31日午後8時すぎ、左京区在住の50代男性が家から路上に出た辺りで突然倒れた。男性の家族が「止まってください。助けてください」と周囲に助けを求めたところ、自転車で通りがかった神谷さんと榎田さんが異変に気付いた。

男性は意識がなく泡を吹いていたため、2人はまず喉に何か詰まっていないかを確認。続いて男性をおおむけにすると、心停止直後のあえぐような「死戦期呼吸」が見られたため、交互に胸骨圧迫を行った。

神谷さんは「自分の方法で合っているのか分からず怖さがあった」。榎田さんは「ご家族がパニックだったので逆に冷静になれた。人が倒れていてびっくりしたが、僕たちがやらないといけないと思った」と振り返る。

2人が思い返したのが、4月に大学が新入生対象に行った救命講習だ。オンラインの画面越しだったが、胸骨圧迫の方法など実技もあり、「役立ったのは間違いない」とうなずく。消防隊員が到着するまでの4分間ほど救命処置を続けた。

贈呈式には、当事者の男性も姿を見せた。前兆のない急性心筋梗塞だったといい、一時は集中治療室で生死の境をさまよったが、今では社会復帰するまでに回復した。

男性は「命を助けてもらったお二人に、どうしても感謝の言葉を直接言いたかった」と出席した思いを語った。学生たちも男性の元気な姿を見て、「その時は自分たちの行動が合っていたのかモヤモヤしていたが、助けられて本当に良かった」と満面の笑みを浮かべた。

贈呈式の後、神谷さんは「自分たちの行動が人の役に立てたことはすごいことだと実感している」と話し、榎田さんも「同じような状況にまた遭遇したら、もう少し自信を持って対処したい」と言葉に力を込めた。

京都新聞 2023年7月14日

救急車の平均到着時間は8.7分といわれています。(令和2年版 救急救助の現況より)
心停止から1分ごとに、救命率は7~10%下がります。傷病者の発見から救急車が到着するまでの間に、あなたに出来ることがあります。

- ① 119番通報とAEDの手配
- ② 普段通りの呼吸がなければ、胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行う。
- ③ 必要があればAEDを使う

自分の大切な家族、友人、そして隣人が突然倒れたとき、勇気を持って実施してください。

引用:日本医師会 救急蘇生法

本校にAEDは4か所設置されています。

AEDの場所を覚えてください!

- ◎事務室前
- ◎第1体育館1階
- ◎新館2階廊下
- ◎本館4階廊下



気象庁は9月について、猛暑日になる日数が例年よりも多くなる可能性が高いとみており、10月についても、前半頃まで気温の高い状態が続く可能性があるとしています。9月も熱中症の危険性が高い状態が続きます。橘華祭、体育祭もあるので、まずは夏休み明けの生活リズムを整え、各自で対策をしてください。

水分をこまめに、
塩分をほどよくとろう



睡眠をしっかりとうろう



熱や日差しから守ろう

帽子や日傘を使い、直射日光をよけましょう。また、なるべく日かげで活動しましょう。



冷却グッズを上手に利用しよう



熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外そう

冷却シートやハンディ扇風機などの冷却グッズを利用しましょう。保冷剤で首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

参照:日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」