

# DR. YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

## 救急の日

9月9日は「救急の日」  
また、この日を含む1週間は「救急医療週間」です。

救急医療および救急業務に対し、正しい理解と認識を深めるとともに救急医療関係者の意識の高揚を図るために定められました。簡単にいうと「救急について知るう！」という日です。もしもの時は、いつ誰に訪れるか分かりません。もし、あなたの目の前で突然意識を失い倒れた人がいたら？この機会に、応急手当てなどの救急対応について考えてみましょう。



### 救命の連鎖

「救命の連鎖」とは、急変した傷病者を救命し、社会復帰させるために必要となる一連の行いのことです。

- ①心停止の予防
- ②心停止の早期認識と通報
- ③心肺蘇生とAED
- ④二次救命と心拍再開後の集中治療

右の「救命の連鎖」を構成する4つの輪がすばやくつながることで救命効果が高まると言われています。最初の3つはその場に居合わせた方が担い、4つ目は、救急救命士や医師が行う高度な救命医療を意味します。心肺停止者の救命率を上げるには「救命の連鎖」を知ることがとても大切です。



突然倒れ、反応の無い人を発見したら、「心停止なのではないか」と疑うことからスタートします。反応(意識)の確認をし、心停止の可能性があると思われた場合は、周りに大声で応援をよびます。そして119番通報と、AEDを持ってきてもらうように指示します。AEDや救急隊が少しでも早く到着するようにします。



### あなたができること

#### ■心停止の予防

成人では、急性心筋梗塞や脳卒中の初期症状に気付いて迅速に救急車を要請することです。もちろん生活習慣の見直しや予防も大切ですが、救命の連鎖では、初期症状に早く気付き、いかに早く適切な対処を行うかが重要です。



例：チャイルドシートの着用

#### ■早期認識と通報

子供の場合は、心停止の主な原因(外傷・溺水・窒息など)を大人が未然に防ぎましょう。

#### ■心肺蘇生とAED

心肺蘇生は、止まった心臓と呼吸を補助する行為です。心停止から15秒以内に意識がなくなり、4分以上その状態が続くと脳の回復は困難になるといわれています。血液を送り出すポンプ機能を失くなった心臓の代わりに、脳や全身に血液を送り続けることが非常に大切です。

突然の心停止は心臓が細かく震えてしまう「心室細動」によるものが多く、この場合AEDでの電気ショック「除細動」が必要で、AEDは、電源を入れると音声メッセージが流れ、パッドを取り出すところから細かく教えてくれるので、操作は難しくありません。訓練を受けていなくても使用できるので、いざという時には勇気を出して使用してください。

### 救急車の利用・迷ったら

救急出動件数は年々増加中です。救急要請が重なり救急車が不足し、救急要請された現場に救急車が到着するまでの時間が長くなる事例が増えています。軽いけがや緊急性のない症状での救急要請は、心筋梗塞や脳卒中、重大なケガなど、生命の危険のある方への対応を遅らせる可能性があります。



#### 119番通報で聞かれること

- 住所・電話番号・目印になる建物**
- 誰が、どうしたのか(病氣、けが、事故)
  - 年齢・性別(具合が悪い方)
  - 一緒にいるか?(頼まれて通報しているか)
  - 呼吸は楽にしているか?(普段通りの呼吸か)
  - 冷や汗をかいているか?
  - 顔色は悪くないか?
  - 普通に話ができるか?
  - 症状を詳しく



#### 重大な病気の可能性がある症状

- ろれつが回りにくい
- 顔半分が動きにくい
- しびれる
- にっこり笑うと口や顔の片方がゆがむ
- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような痛みが2~3分続く
- 支えなしで立てにくい
- くらい急にふらつく
- 突然のしびれ
- 突然片方の腕や足に力が入らなくなる
- 突然の激しい頭痛
- 血を吐く
- 意識がない



#### 判断に迷ったら相談しましょう!

- おとな救急電話相談 #7119**  
\*プッシュ回線以外・PHSからは  
TEL: 022-706-7119
- 子ども夜間安心コール #8000**  
\*プッシュ回線以外・PHSからは  
TEL: 022-212-9390

SHINKOKAI 医療法人社団進興会  
**せんだい総合健診クリニック**

住所 〒980-0811  
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1  
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

9月9日は「救急の日」というのをご存知でしたか?  
日本は救急車を気軽に使える国民でもあるため緊急な疾患をあまり意識したことがないように感じていますが、今年のように猛暑での熱中症などには救急車の発動は不可欠な存在です。心筋梗塞、脳卒中など命にかかわる病気の1分1秒はその後の予後にも大きく関与してきます。

先日、咽頭痛と発熱で風邪と思っていた方が実は急性喉頭蓋炎という病気で、もう少し遅れていたら窒息していたかも・・・という方を経験しました。

救急の日を前にもう一度、家族でできる救急対応を見直したいと思います。