

# ダイヤモンド 危機管理講習会報告

## 心肺蘇生・AED 操作・熱中症予防について

◆報告 事務局・藤浪久美子



### 心肺蘇生・デモ AED 操作

主催 NPO法人スポーツクラブダイヤモンド  
日時 2023年6月10日(土) 18:00~19:30  
場所 岸和田市立山直中学校体育館  
内容 ◆心肺蘇生 デモ AED 操作  
講師 岸和田市消防吏員  
小林秀紀氏(ダイヤモンドサッカーコーチ)  
◆熱中症予防について  
講師 大塚製薬職員 中村 伶氏

去る6月10日、クラブ会員、家族、地域のスポーツ団体に呼びかけ、危機管理講習会を実施しました。消防吏員・小林氏より丁寧にご説明いただき、大変勉強になりました。参加者の質問にもわかりやすく応じていただき、胸骨圧迫を実践するなど、貴重な体験ができました。突然の事故の緊急対応は、大変難しいことですが、人の命を守るために知っておくこと、日頃から訓練しておくことがとても大切だと感じました。

AEDは、2004年7月より医療従事者ではない一般市民でも使用できるようになり、病院や診療所、救急車はもちろんのこと、空港、駅、スポーツクラブ、学校、公共施設、企業等が多く集まる場所を中心に設置されています。

AEDでの除細動(電気ショック)は医療行為にあたります。しかし、救命の現場に居合わせた一般市民がAEDを使用し、除細動を行うことは、一般的に反復継続性が認められないため、医業には該当せず、医師法違反にはならないとされており。

突然の心停止から救命するためにできることは①119番通報、②胸骨圧迫(心臓マッサージ)、③AEDによる電気ショックですが、このうち、119番通報をして救急隊の到着を待っていたのでは7%の人しか救命できません。

しかし、胸骨圧迫をすることで2倍近く、さらにAEDを用いた電気ショックが行われることで、突然の心停止の約半数の人を救えます。

これは、そばにいる人がすぐに実施するからこそ得られる効果であり、救急隊や、病院到着後に医師や看護師が行なう処置と比べて、数倍の効果です。

あなたが行なう心肺蘇生は完璧ではないかもしれませんが、それでも医療者が関わってから行われる治療よりも、効果が大きいのです。勇気を持って一歩を踏み出すことで、救われる命が多くあります。



周囲に協力を呼びかけましょう！



人が倒れているのを見かけたら…

家族が目の前で倒れたら…

日頃の心構え  
が大事だね！



### (1)周囲の安全確認を実施

倒れている人を見かけたらまずは周囲の安全確認を行います。二次的危険がないかどうか確認してから倒れている人に近づきます。

### (2)反応の確認

軽く両肩をたたいて「大丈夫ですか」と耳元で声をかけ、反応を確かめます。

反応がない場合には、徐々に声を大きくします。

### (3)応援を呼ぶ

反応がない、あるいは判断に迷う場合は、周囲に大声で助けを求め、119番通報とAEDの搬送を依頼します。

### (4)呼吸を確認する

胸部と腹部の動きを目で確認し、普段通りの呼吸の有無を10秒以内で確認します。

普段通りの呼吸がない場合や、呼吸の有無が判断できない場合は心停止と判断し、心肺蘇生をはじめます。

### (5)胸骨圧迫(30回)を繰り返し実施

胸骨圧迫は胸部を約5cm沈む強さで、1分間に100回から120回のテンポで強く、速く、絶え間なく押しましょう。AEDが到着するまで繰り返します。

### (6)AEDの操作

AEDの到着後、電源を入れ、音声ガイダンスに従い、操作します。

電気ショックの指示があった場合は、周囲にいる人に離れるように指示した後、ショックボタンを押します。

大丈夫ですか！！

AED 必要到着！

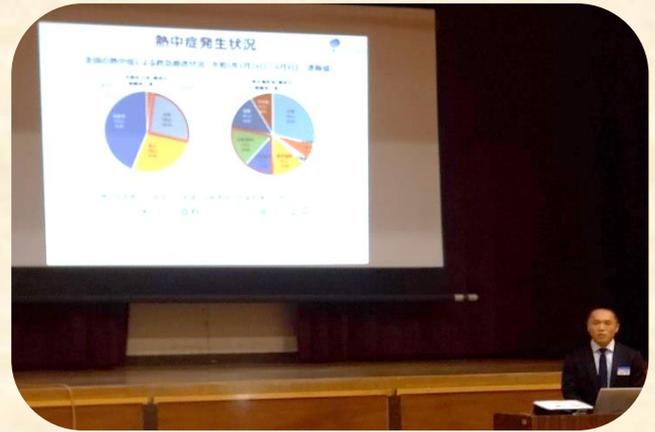
けっこう力が  
必要です💧





## 熱中症予防について

大塚製薬の中村氏より、熱中症対策について講義をしていただきました。酷暑の中、私たちは、スポーツを行うことにおいて、水分補給が大切なことは理解しているつもりですが、脱水を防ぐため、効率的に補給するにはどうすれば良いか、もっと意識を高く持つことが必要だと感じました。



### ◆汗をかいたら塩分(ナトリウム)の補給が必要

私たちの身体には、約0.9%の食塩水と同じ浸透圧の血液が循環しています。汗にはナトリウムが含まれています。大量に汗をかいてナトリウムが失われたとき、水だけを飲むと血液のナトリウム濃度が薄まり、これ以上ナトリウム濃度を下げないために水を飲む気持ちが悪くなります。同時に余分な水分を尿として排泄します。これが自発的脱水症と呼ばれるものです。この状態になると汗をかく前の体液の量を回復できなくなり、運動能力が低下し、体温が上昇して、熱中症の原因となります。

### ◆熱中症に効く飲み物

通常時にはスポーツドリンク、麦茶など、脱水状態が懸念されるときには、経口補水液がお勧めです。経口補水液は、ブドウ糖と食塩を水に溶かして作られた飲料で、スポーツドリンクより速くエネルギーを吸収することができます。水分補給ができないほど状態が悪い場合は、早急に医療機関で診てもらいましょう。

### ◆予防・対策

こまめに水分をとろう…喉が渇いていなくても麦茶やスポーツドリンクを補給しましょう。

睡眠環境を快適に保とう…エアコンや扇風機を使って日々ぐっすり眠れる環境をつくりましょう。

丈夫な身体をつくろう…ビタミン・ミネラルを意識したバランスの良い食事を摂り、栄養管理をしましょう。

スポーツドリンクは凍らせると品質が落ちるそうです！  
気を付けてね！



### ◆熱中症対策に必要な栄養素

- ・タンパク質(肉類・魚類・卵・大豆製品・乳製品)
- ・カリウム(野菜・海藻・果物・イモ類)
- ・ビタミンC(果物…キウイフルーツ・イチゴ  
野菜…ブロッコリー・赤ピーマン・ほうれん草)
- ・ビタミンB1(豚肉・うなぎ・玄米や胚芽米)
- ・水分・ナトリウム



皆さま、参考になりましたでしょうか。今後も定期的に講習会を行う予定ですので、ぜひご参加ください。熱中症に気を付けて、酷暑を乗り越えましょう！

