

いざという時の為に!! 一次救命処置 (BLS:Basic Life Support)

大相撲の巡業先での救命対応が話題になりました。土俵に、女性があがることの是非はともかくとして、急に人が倒れたときの対応は、とても素晴らしいものでした。救命処置を行った事は勿論ですが、大勢の観客のなかで救命処置に参加する勇気を賞賛したいです。なかなか、積極的に対応できない事です。普段からの、心構えや準備の賜物だと思います。



もし、自宅や出先で、お身内の方が急に倒れたり、意識を無くしたら、どうすれば良いのでしょうか？

急に倒れたり、窒息を起こしたりした人に対して、その場に居合わせた人が、救急隊や医師に引き継ぐまでの間に行なう応急手当のことを **BLS : Basic Life Support (一次救命処置)** と言います。専門的な器具や、薬品などを使う必要が無いので、正しい知識と適切な処置の仕方さえ知っていれば誰でも行うことができます。

倒れた人を発見した時の具体的な処置、注意事項は、以下のとおりです。

1 : 周囲の安全を確認する

事故など救助者が巻き込まれないように注意しましょう。安全第一です。

2 : 緊急通報 (救急要請) と人を集めましょう

誰か他に人が居れば、AED (自動体外式除細動器) を持ってきてもらいましょう。

3 : 呼吸の確認をする

大きな声で呼びかけて、呼吸をしているか? 反応があるか? を確かめましょう。

4 : 呼吸をしていないか、正常な呼吸でなければ、

すぐに胸骨圧迫 (心臓マッサージ) * (後述) を開始しましょう

5 : AED が到着したら、AED の電源を入れて、音声指示に従って下さい

もし、御家庭でこの様なことが起きてしまったら、まず慌てずに、すぐに消防署 (119) へ連絡して下さい。消防局指令センターの方が、電話で BLS の方法を口頭指示してくれます。指示に従いましょう。

胸骨圧迫 (心臓マッサージ) の方法

胸骨の下半分 (だいたい胸の真ん中、乳首と乳首の間) を、5 cm から 6 cm の間で圧迫。

1 分間に 100 回から 120 回のテンポで、圧迫した後、毎回胸を元の位置まで戻す様に圧迫を解除します。

圧迫の中断は、最小限にします。

もし、人工呼吸が出来るのであれば、圧迫 : 人工呼吸を 30 : 2 の比率で行ないます。

人工呼吸は、軽く胸が上がる程度で 1 秒間、息を吹き込みます。

BLS のトレーニングは、日本 ACLS 協会*や、消防署で行っております。実践に基づいたトレーニングを繰り返し行うことで、有事の際に必要な技術を身体で覚えることができます。

突然の心停止が起きた場合、最初の 10 分間の対応が大切になります。

大切な方を守る為にも、BLS の知識を持って下さい。

参考リンク

日本 ACLS 協会 <http://acls.jp/index.php>