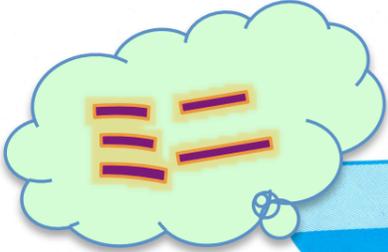


永井医院ニュース

LIFE 63



ライフ

2020年1月号

No. 63

発行/最上郡最上町向町536-9

内科:循環器科

医療法人 永井医院

TEL.0233-46-1511

<http://www.nagai-clinic.or.jp>

特集：緊急時の対処法



日本では毎日多くの方が心臓突然死で命を失っています。その数は、1年間で約7万人。1日に約200人が心臓突然死で亡くなっています。その原因の多くは「心室細動」と呼ばれる重篤な不整脈です。心室細動になると心臓は震えるのみで血液を送り出せなくなり、いわゆる心停止の状態です。数秒で意識を失い、数分で脳をはじめとした全身の細胞が死んでしまいます。心室細動からの救命には迅速な心肺蘇生と電気ショックが必要です。電気ショックが1分遅れるごとに救命率は10%ずつ低下します。119番通報をしてから救急車が到着するまでの平均時間は8.6分です。救急隊や医師を待っているだけでは命を救うことはできません。今回は心肺蘇生法を説明したいと思います。

1. 周囲の安全確認を行い、緊急通報とAEDを持ってきてもらう

救助する人の安全を最優先し、救助する人への二次災害を防ぐため、まずは周囲の安全を確認します。大声で叫んで助けを呼ぶなどして、周囲の人に119番通報とAEDの手配を頼みます。



2. 呼吸を確認する

呼吸をしていない、もしくはいつもの呼吸と違う場合は心肺蘇生を開始します。

3. 心肺蘇生を開始する

すぐに胸骨圧迫（心臓マッサージ）をはじめます。人工呼吸ができるようなら行いますが、胸骨圧迫のみでも構いません。胸の真ん中に手の付け根を置き、肘を真っ直ぐ伸ばし上半身の動きで、少なくとも5~6cm程度沈むよう1分間に100~120回のテンポで圧迫を繰り返します。「強く、速く、絶え間なく」圧迫します。

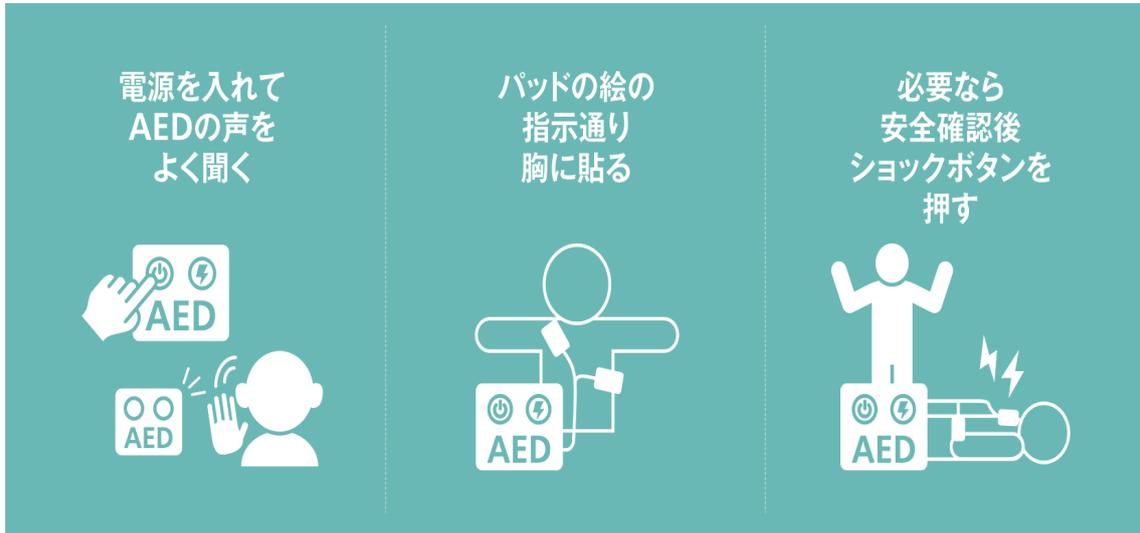


4. AEDがあれば、AEDを使用する

AED（自動体外式除細動器）は一般の人でも簡単に使えるように、操作を自動化しています。電気ショックの必要性はAEDが判断しますので、音声ガイダンスに従い、指示されれば電気ショックを行います。電気ショックの後には、すぐに胸骨圧迫を再開します。



AED の使い方



5. 救命処置の継続

正常な呼吸など心拍再開とあきらかに判断できる反応がない限り、何度でも中断せずに続けます。胸骨圧迫を 2 分行い、AED で解析、指示されれば電気ショックを繰り返し、救急隊が到着するか意識が回復するまで続けます。

最後にスマートフォンで救急時に必要な情報などを知るアプリがありますのでご紹介します。「MySOS」は、救命・救急、医療補助アプリです。倒れている人を発見した際に必要な一次救命処置の流れや、近隣の AED 情報の検索、表示が出来ます。また、子どもの急病への対処に迷った時の救急受診のガイドを提供します。そのほかにもいろいろなアプリがありますので、いざという時のために入れてみてはいかがでしょうか？



(Mysos のリンク先)



当院では地域のサロンや企業などにお邪魔して、無料で心肺蘇生法の実技講習を行っていますので、お気軽にご相談ください。

やけどの応急手当

看護師 森めぐみ

やけどは熱による皮膚や粘膜の外傷で、日常でよく見られます。原因として多いものに、やかんやポットのお湯、炊飯器の水蒸気、アイロンなどがあります。

やけどをしたときの対処法

まずは流水で15～30分ほどしっかり冷やすことが大切です。この時、やけどした部位に直接水があたると痛いので少し離して水をかけます。服の上からやけどをしてしまった場合は、脱がせないでそのまま服の上から冷やします。無理に脱がせてしまうと皮膚がはがれてしまうことがあるので、絶対に脱がせてはいけません。頭や顔など流水がかけられない場所の時は氷水で冷やしたタオルや、保冷剤を包んだ冷たいタオルなどで十分に冷やします。

軽度のやけどの場合は十分に冷やすことで痛みは無くなります。重いやけどの場合は病院を受診するようにしましょう。水ぶくれは破ってしまうと感染してしまう恐れがあるので、なるべく破らないようにしましょう。自分の判断で自宅にある塗り薬を塗ってしまうとその後の治療に影響がでる場合がありますので、やけどをした部位には医師の診察、治療を受けるまでは軟膏や油など何も塗らないようにしてください。



冬は低温やけどにも注意が必要です！

低温やけどとは、カイロや湯たんぽ、ヒーター、電気毛布など、体温より少し高めの温度のものに長時間触れ続けることによっておきるやけどです。通常はやけどよりじわじわと長時間にわたって熱が伝わるため、皮膚の深いところまでやけどをしてしまい、重症になる場合があります。低温やけどは症状が見た目でわかりにくかったり、軽傷と勘違いしてなかなか治らず悪化してしまう場合がありますので受診をお勧めします。

貼るタイプの使い捨てカイロは必ず衣類の上に貼り、同じ場所に長時間あてないようにしましょう。また貼ったまま眠らないように注意してください。電気毛布や湯たんぽは、布団を温めるために使い、就寝中は温度を下げたり、体に直接触れないようにしましょう。



低温やけどに注意が必要な人

皮膚の薄い高齢者、寝返りができない乳児、知覚や運動能力に麻痺がある方、糖尿病などで手足の血液循環が悪い方、泥酔している方などは、特に注意してください。

食べ物のがどに詰まった時

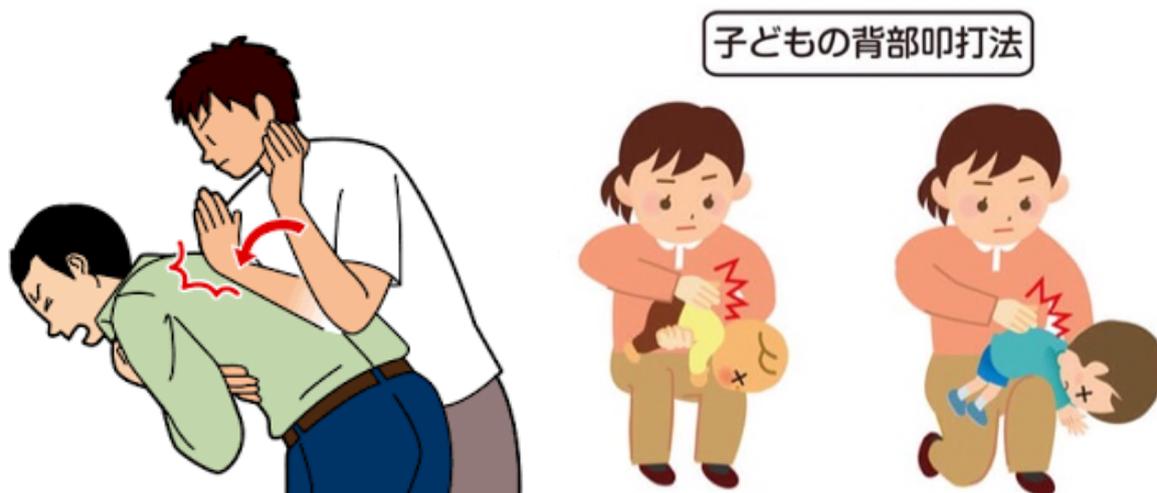
看護師 森めぐみ

食事中に食べ物のがどに詰まり突然息ができなくなってしまう、窒息で亡くなる方は年間約1万人いると言われ、交通事故で亡くなる方の約3倍になっています。お正月のニュースでも、高齢者が餅をのがどに詰まらせて救急搬送されたケースがたくさん報じられていました。お餅だけでなくご飯やパン、肉なども詰まることがありますので気をつけましょう。高齢者や乳幼児は特に注意が必要です。



詰まってしまった時の対処法

背中の中（肩甲骨の間）を叩き、咳をさせ食べ物を吐かせます。息ができない、意識がない場合はすぐに救急車を呼んでください。2～3ページに記載した心肺蘇生を行いながら、救急隊の到着を待ちましょう。



のがどに詰まらないようにするポイント！（高齢者）

- ・食事前に水分を取り口の中をしめらせる。
- ・食べる姿勢も大事。背筋を伸ばして、軽くあごを引いた状態で食べる。
- ・一口一口よく噛み、ゆっくり飲み込む。十分時間をかけて食べる。
- ・食事中にむせやすい人の場合は、食事にとろみをつける。

のがどに詰まらないようにするポイント！（乳幼児）

- ・ピーナッツなどの豆類やお餅などは3才頃まで控える。
- ・寝ながらや歩きながらなど、「ながら食べ」に注意する。
- ・乳幼児の手の届かないところに保管する。

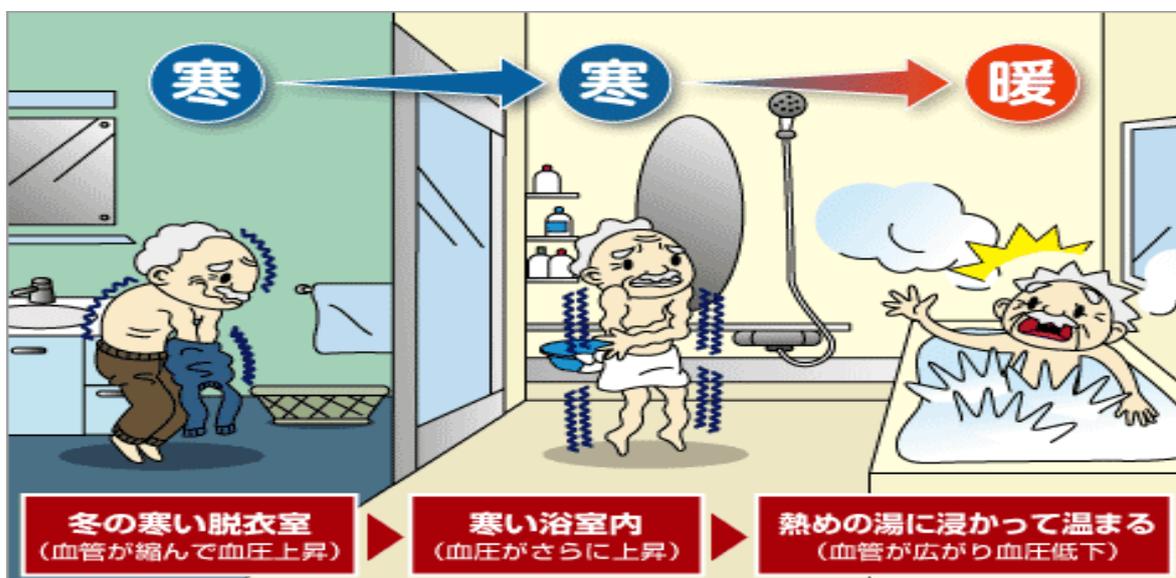
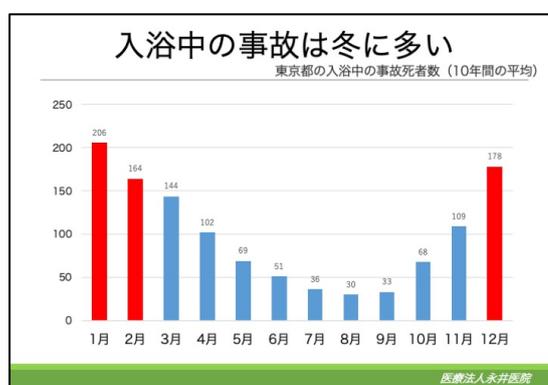


冬の入浴はご用心

院長 永井俊一

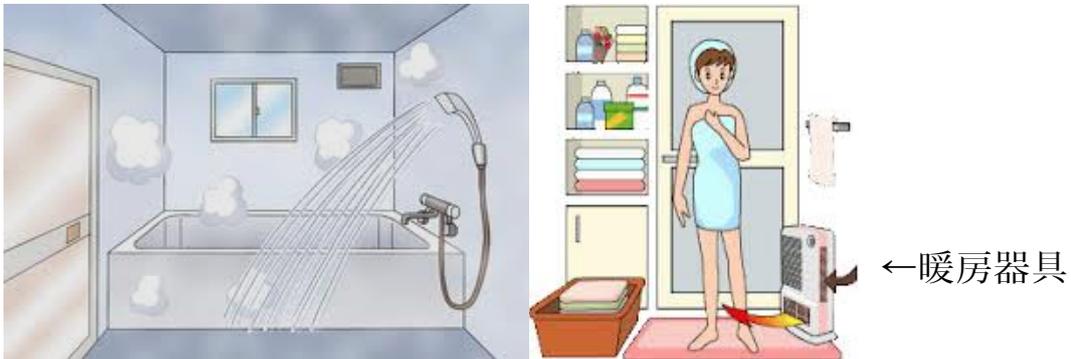
入浴中に亡くなる方は、年間1万9千人とされています。交通事故による死亡は年間3,600人程度ですから、その5倍もの方がお風呂で亡くなっています。温泉などの大勢が入るお風呂よりも家庭のお風呂での事故の方が多く、異常が起きた時に助けてくれる人がいるかどうかが生死の分かれ目になります。その死因は急性心筋梗塞や脳梗塞が多いですが、溺れて亡くなる方も年間5,000人以上おり、その90%以上は65歳以上の高齢者です。「まさか自分が溺れるわけではない」と思う方が多いかもしれませんが、理由を知れば納得できますし、高齢者がいる家庭ではそうならないように配慮してあげましょう。

入浴中の事故は冬が多いです。これは、冬の寒さと血圧の変化が事故に影響しているからです。下の図に示すように、寒い脱衣所で服を脱ぐと血管が縮んで血圧が上昇します。裸で寒い浴室に入ると、血圧はさらに上昇します。熱めのお湯につかって温まると、血管は拡張して今度は血圧が下がります。入浴中の溺死は、体温の上昇と血圧低下によって意識障害がおこり、湯船から出られなくなって溺れると考えられています。実際に入浴中にヒヤリとした経験がある人へのアンケート調査では、「熱い浴槽に長くつかっていた後に、立ち上がろうとしたらフラフラした」などの意見が寄せられています。入浴中の事故の多くは42℃以上の熱いお湯で多く発生しています。のぼせて意識障害がおこってあがれないと、体温がお湯の温度近くまで上昇して熱中症と同じような状態になってしまいます。お湯の温度は41℃以下、入浴時間は10分以内にしましょう。



入浴中の事故を防ぐポイント

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう
脱衣所に暖房器具を置いたり、浴槽のふたを開けておいたり、温かいシャワーで温めておくといいです
- ・入浴前にかけ湯をして、身体を温めてから入りましょう
- ・お湯の温度は 41℃まで、入浴時間は 10 分以内
- ・浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- ・飲酒後の入浴や、食後すぐの入浴は避けましょう
- ・体調が良くない時は入浴をやめましょう
- ・特に高齢者は、家族に一声かけてから入浴しましょう



緊急時の対処方法

湯船の中でぐったりしている人を発見したら、

- ① **湯船の栓を抜く。** 大声で助けを呼び、人を集める。救急車を呼ぶ。
- ② 入浴者を湯船から出せるようであれば、引きあげる。
- ③ 肩をたたきながら声をかけ、反応があるか確認する。
- ④ 反応がない場合は呼吸を確認する。
- ⑤ 呼吸がないか、弱い場合は、直ちに心臓マッサージを開始。
- ⑥ 人工呼吸ができれば、胸骨圧迫 30 回、人工呼吸 2 回を繰り返す。
(できなければ胸骨圧迫だけでも大丈夫です)

*いざという時のために、応急手当を覚えましょう。

診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	休診	休診	●	●	休診

- 午前の診療は 7:30 から 12:00 です。
- 月木の午後は 14:00 から 18:00 です。
- 金曜の午後は 16:00 から 19:00 です。

- ・ 仕事で診療時間内に受診できない方のために、隔週で金曜日の19:00 から 20:00 に予約外来を行っています。ご希望の方はお問い合わせください。
- ・ 土曜日は山形大学の今田先生（腎臓・膠原病専門）と渡邊先生（循環器専門）の外来があります。
- ・ 第3水曜日の午後は大腸内視鏡検査を行っています。一般の外来はありません。

無料 Wi-Fi をご利用いただけます

永井医院の待合室などで無料のWi-Fi をご利用いただけます。

SSID : nagai-clinic

Password : clinic461511

待ち時間を少しでも快適にお過ごしいただければ幸いです。