



# 消ちゃんの防災アドバイス

## あなたが守る 大切な命

もし、家族や知人が突然にケガや病気で倒れたなら、また、倒れた人を発見したら、**貴方ならどうしますか？**

心筋梗塞や脳卒中などの原因で急に意識が無くなり呼吸・心臓が止まってしまうこと、池・川などで溺れたり、喉に餅を詰まらせ呼吸ができなくなり心臓が止まってしまうこと、交通事故などで大けがをして大出血のために心臓が止まってしまうことなど、特に命にかかわることがあります。

このときに役立つ応急手当を「**救命手当**」といいます。



急変した傷病者の命を救い、社会復帰できるように必要となる一連の行いを「**救命の連鎖**」といいます。

1. **心停止の予防**
2. **心停止の早期認識と通報**
3. **一次救命措置**（心肺蘇生とAED）
4. **二次救命措置と心拍再開後の集中治療**（高度な救命治療）

この連鎖が途切れることなく、すばやくつながる事で救命効果が高まります。

★いざという時に備え、救命手当を覚えて、救命の連鎖をつなげられるよう、普通救命講習を受講してください。

## 普通救命講習を受けよう

普通救命講習を次の日程で開催いたします。

講習 普通救命講習Ⅰ・普通救命講習Ⅱ  
 日時 平成30年9月8日（土）  
 普通救命講習Ⅰ 午前9時～12時  
 普通救命講習Ⅱ 午前9時～13時  
 場所 伊都消防組合 多目的ホール  
 定員 30名（申込み順）  
 受講費用 無料



受講を希望される方は、8月1日から8月24日まで、申込みを受け付けます。お問い合わせは、警防課までお願いします。 ☎0736-22-0119

**普通救命講習Ⅰ**は、心肺蘇生法（AEDを含む成人に対する方法）を中心に学ぶ**3時間**の講習です。

**普通救命講習Ⅱ**は、普通救命講習Ⅰの内容に加え筆記と実技の効果測定を行う**4時間**の講習です。この講習Ⅱは、業務の内容等により、一定頻度で心停止者に対し応急の対応をすることが期待・想定される方を対象としています。（一般の方も受講できます。）

項目	内容	時間	講習別	
応急手当の重要性	応急手当の目的・必要性等（心肺停止の予防等を含む。）	15分	普通救命講習Ⅰ（3時間） 普通救命講習Ⅱ（4時間）	
救命に必要な応急手当（主に成人に対する方法）	心肺蘇生法	基本的心肺蘇生法（実技）		反応の確認、通報、呼吸の確認
				胸骨圧迫要領
				気道確保要領
				口对口人工呼吸法
				シナリオに対応した心肺蘇生法
AEDの使用法	AEDの使用法	165分		
	指導者による使用法の呈示			
	AEDの実技要領			
異物除去法	異物除去要領	60分		
効果確認	心肺蘇生法の効果確認			
止血法	直接圧迫止血法	60分		
心肺蘇生法に関する知識の確認（筆記試験）	知識確認			
心肺蘇生法に関する知識の確認（実技試験）	シナリオを使用した実技の評価			

# 熱中症は予防が大切です



「熱中症」は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

### こんな日は熱中症に注意

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった

### こんな人は特に注意

肥満の人、持病のある人、高齢者・幼児、体調の悪い人、暑さに慣れていない人

### 熱中症の予防法

日傘・帽子、涼しい服装、水分をこまめにとる、暑いときには無理をしない、日陰を利用、こまめに休憩

## 急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

## 高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温湿度をこまめに測る



- 高齢者は温湿度に対する感覚が弱くなっているために、室温でも熱中症になることがあります。
- 室内に温湿度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。

## 幼児は特に注意



- 晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、車椅子の方、幼児、ペットは大人以上に暑い環境にいます。
- 幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。

## ✓ 予防法ができているかをチェックしましょう。

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしている | <input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している  | <input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす       |
| <input type="checkbox"/> 部屋の温湿度を測っている  | <input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない          | <input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている外出時には日傘、帽子 |
| <input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている | <input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している | <input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する        |

### 予防法メモ

- ▶ 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。
- ▶ 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。
- ▶ エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気をつけたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。調節の仕方が分からない人は、身近な人に相談しましょう。

緊急の連絡先