

けんこうライフ

ななかまど

第49号

平成26年9月

発行
稚内市
稚内市地域保健推進委員連絡会
(稚内市保健福祉センター内)
☎0162-23-4000

いのちを守る 心肺蘇生

●意識がない場合の対処

- ① 周囲に人がいる場合は、119番通報とAEDを依頼



- ② 呼吸をしているかどうか確認

●呼吸をしていたら

気道確保し、救急車の到着を待つ



- ③ 呼吸がない場合は心臓停止として扱う

- (1) 頭を後ろにのけぞらせ、顎先を上げて、気道を確保する
(2) 胸骨圧迫 30 回と人工呼吸 2 回を繰り返す



- ④ AED が届いたら、電源を入れる。

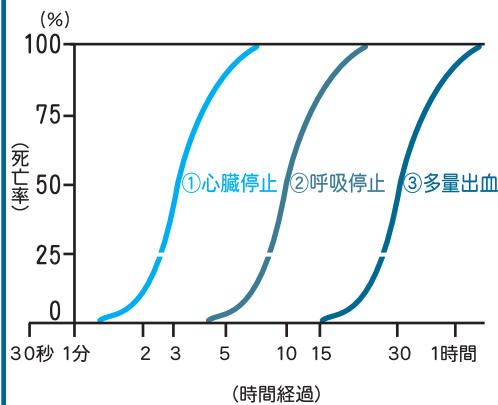
以降は音声メッセージに従って操作し、救急車を待つ。



時間と 救命率

日本では救急車の到着まで、平均8分かかると言われています。心停止後3～4分で脳には重大なダメージが起こります。救命率を上げるには、まず慌てないこと、そして適切な対応を迅速に行うことが重要です。

時間と死亡率



- ①心臓停止後約3分で50%死亡
②呼吸停止後約10分で50%死亡
③多量出血後約30分で50%死亡

救命処置とは

突然、心臓や呼吸が止まってしまった場合に、そばに居合わせた人ができる応急手当のこと。

応急手当とは

突然のけがや病気に対し家庭や職場でできる手当のこと。病院に行くまでの間、悪化を防止します。

いきいき元気 健康教室の活動

荻見町内会
地域保健推進委員
たはら かよこ
田原加代子

平成25年11月19日地域保健推進委員が主体となり、「高齢者の毎日の食事について」健康教室を開催しました。

今回のテーマについては、荻見町内会の地域保健推進委員6人が何度も話し合い、内容については、市の保健師と管理栄養士にも相談しながら決定し、進めました。

当日は荻見新生会(老人会)、町内の方29人の参加がありました。保健推進委員で考えたアンケートを推進委員自ら説明したり、相談の待ち時間に積極的に皆さんの中に入ってお話しました。

アンケート 内容と結果

実施しましたアンケート内容が多数のため、その中から抜粋し、紹介します。

Q. 食事に気を付けていますか。

A. 多くの方が食事に気を付けていました。

Q. 食事に満足していますか。

A. 29人中27人が、食事に満足していると回答していました。

Q. 誰と食べていますか。

A. 29人中17人が2人で食事をしていると回答していました。



熱心に話を聴く参加者



個別相談をする参加者

健康教室を 開催して

今回の健康教室では、普段の生活の様子が分かり、非常に貴重な体験ができました。新生会や健康教室に積極的に参加している皆さんは、食事や健康維持に前向きな様子がうかがえました。