



2023年11月

居住者の皆様へ

Asahi Monthly Report

救命措置について



ILLUST BOX

記録的な猛暑がようやく落ち着き、秋麗とはいいますが、日が落ちるのが日に日に早くなり、秋の季節を感じるようになりました。

季節の変わり目は体調を崩すことが多くなりますので、どうぞご自愛ください。

さて今号は「救命措置」についてご紹介します。

1日の気温差が激しくなるこの時季、普段健康に気を配っていても体がついていけず、体調の急変をもたらすことがあり、場合によっては命に関わる重篤な状況に陥ることもあります。

そのなかでも特に「心停止」した場合、救急車を呼ぶのはもちろんのこと、心肺蘇生を1分1秒でも早く行うことで、大事な命が救われる可能性が高まります。心停止した際、非常に役立つのがAED（自動体外式除細動器）です。設置されているマンションが増えていますので、身近にある場合、心肺蘇生の際は有効に活用しましょう。

心肺蘇生では「胸骨圧迫（心臓マッサージ）」が中心になりますが、普段訓練している方は少ないと思います。いざというときに効果的な胸骨圧迫を行えるようにしておきましょう。

とりわけ「胸骨圧迫」は胸の中心に片方の手の付け根をあて、もう片方の手を重ねて組み、腕を曲げずに1分間に約100回のテンポで、胸が5cm沈み込むように強く押し下げる、これを30回連続で行う必要があります。

これをひとりで続けるのはとても大変です。周りの方と途中で交代するなど、周囲の人の協力を得て、大切な命を救いましょう。また、AED未設置のマンションさんでは、導入を検討されてみてはいかがでしょうか。



【Asahi Monthly Report】は2023年12月号をもって終了する事となりました。長い間、ご愛読いただき誠に有難うございました。