

itanjou ガイド

イザという時にあせらない！ 救命手当

9月9日は救急の日です。呼吸をしていない、心臓が停止しているようだ、

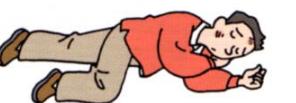
など一刻を争う処置が必要な場合は、救急隊を呼ぶと同時に、救命手当を施すことで大切な命を落とさずに済むこともあります。イザという時に、あわてず、すばやく、的確に対処できるよう救命手当の知識を身につけておくようにしましょう。

【救急隊が来るまで】
①傷病者の耳もとで呼びかけて反応の有無を確認します。

③片方の手の平を額に、人差し指と中指を下顎の先にあて、顎を持ち上げて空気の通り道（気道）を開きます。

④気道を確保したまま、額と耳を傷病者の口と鼻に近づけ、呼吸の有無を調べます。

△呼吸があるとき▽
①横向きにして上の膝と上の肘を曲げ、手前に出します。
②上になつた手を頸にあてがいます。
③下顎を前に出して気道を確保します。



胸骨圧迫（心臓マッサージ）

①平らな場所に仰向けに寝む
その脇に両膝立ちの姿勢をし

②胸の真ん中（乳頭と乳頭の中）に片方の手の平の手首に近い部分を当て、その上にもう一方の手の平を重ねます。

③肘をまっすぐに伸ばし、胸が4～5cm沈むように垂直に押します。

④1分間に100回の速いテンポで30回連続して圧迫します。

せ、救助者は
ります。

△呼吸がないとき

人工呼吸を2回、胸骨圧迫ジを30回繰り返します。

①気道を確保したまま傷病者の鼻をつまみ、口の周りから息が漏れないように口を覆い、約1秒かけて息を吹き込みます。この時、胸が持た上がるのを確認しましょう。

②口を離し胸の動きを確認します。

心臓マッサージ



脂質異常症の予防方法について

脂質異常症を予防するために大切なのが食事です。動脈硬化の原因となる中性脂肪や悪玉コレステロールを増やさないために、食事で注意していただきたいポイントを紹介します。

①脂肪は控えめにして、種類を選ぶようにしましょう

肉の脂身やバター、生クリームなどはコレステロールを上げる食品なので、控えめにしましょう。植物油や魚類はコレステロールを下げる食品なので適量を食べるようしましょう。

②食物纖維を十分にとりましょう

食物纖維には、コレステロールを体外に排出し、糖質の吸收を穏やかにするなど、余分な栄養素の吸収を抑える働きがあります。野菜や海藻、きのこなどをたっぷり食べましょう。



介護ワンポイント アドバイス

108

『脳細胞 楽しい運動で働きアツフ』

【習慣2】読知症を防ぐ生活



介護のこと、お気軽にご相談ください
保健福祉グループ 山田 知矢

●町民福祉課保健福祉グループ
(役場内 ☎ 47・2113(直通))