



# ほけん だより

# 1月号

あけましておめでとうございます。昨年末のインフルエンザの園内流行も収束し、気持ち新たに年明けを迎えられたのではないかと思います。登園や検査に関する呼びかけに対して、ご協力いただきありがとうございました。

先12月、保育園内で職員向けの不審者対応・救命救急講習が行われました。一時救命救急（BLS）に関しては様々な媒体でよく目にする内容で、見慣れている方もいると思います。それでも緊急時の対応は誰でもパニックになり、正しい行動ができる方が稀というくらいです。もう読み飽きたなあ、というくらい日常的におさらいしておく、万が一の備えになるかもしれません。

## 喉にものが詰まったら…

### 気をつけたい食品やものは？

- もちや団子、グミなどの粘着性の高いもの
- ブドウやミニトマトなど、球状のもの、つるつるしたもの、弾力があるもの
- 3～4cm以下のおもちゃや小さな日用品

### のどにつまったときの症状は？

- 口に指を入れる、のどを押さえる
- 声を出せない
- 窒息により、呼吸が苦しそう
- 顔色が悪くなる



食事の時に食べ物がうまく呑み込めず喉につまらせてしまうと、窒息の危険性があります。特に1歳半頃までの乳幼児は嚥下機能が未発達で、食べ物を「噛む、すりつぶす」動作が上手く出来ません。食べ物以外でも、子どもの口の大きさ（直径およそ3～4cm）以下の物を口にいった際に、誤飲してしまうことも。完全に気道が閉塞した場合の救命ラインは短くて4分程とも言われており、気づいた時点ですぐに対応が必要となります。

①異物による気道閉塞が「軽度」であれば、反射で「咳き込む」症状が出ます。自発的に強い咳が行えている場合は、咳や呼吸努力を妨げず、目を離さないで見守ってください。

②それでも異物が咳出されない場合、また、重度の気道閉塞で左のような症状の場合は強制的に吐き出させるための「**背部叩打法**」「**腹部突き上げ法**」を迷わず実行してください。

※ちなみにこの喉を押さえるポーズは世界共通の「チョーキングサイン」、つまり「自分は気道に物が詰まって息が出来ず声も出ない、助けてください」と周囲に知らせる窒息のヘルプサインなのです。知っておくと役に立つかもしれません。

## のどにものがつまったり誤嚥の対処法

### 一歳未満

- 背部叩打法**
- ①片腕の上でうつぶせに乗せ、手のひらであごを支えて頭部が低くなる姿勢にする。
  - ②もう片方の手のひらのつけ根部分で、肩甲骨の間を4～5回強く早くたたく。



### 一歳以上

- 胸部突き上げ法**
- ①子どもの背後から両腕を回す。
  - ②一方の手をグーに握り、親指をおへその少し上にあてる。
  - ③もう片方の手を握った手に重ね、手前上方に一気に強く突き上げる。5回繰り返す。



※いずれも異物が取れるまで繰り返します※

③それでも異物が排出されず、意識がなくなってしまう場合はすぐに**救急車**を呼び、**胸骨圧迫＋人工呼吸**の救命救急動作へと切り替えます。毎回の人工呼吸時に口腔内の異物確認を行い、目に見えれば取り除いてください。自発呼吸再開まで続けます。

突然呼吸や脈が止まってしまう…というのは日常的に頻出することではありませんが、たとえば以下のような原因で突発的に起きることがあります。

- 成人…心室細動などの突発の不整脈・窒息・重症の肺炎など、
- 子供…大半は誤飲や溺水等の外的要因による呼吸困難・窒息

救急車到着までの時間は平均約8分ですが、何もしない時間が長いほど救命率は下がり、命が助かって脳などに深刻なダメージが残ることがあります。それを防ぐために、心臓に刺激を与えて細胞維持に必要な物質を手動ポンプ的に送り出す方法が心臓マッサージです。

## 呼吸や脈が途絶えてしまったら

### 子どもがぐったりしていたら……

- 1 **意識を確認する** 肩を軽くたたきながら大声で名前を呼ぶ。
- 2 **助けを求める** 周囲の人に大声で救急車の手配を頼む。
- 3 **呼吸の確認** 片手で子どもの頭をそらせ、もう片方の手の指2本（乳児は1本）であご先を上げる。呼吸音や胸・腹の動きで呼吸を確認。  
▶呼吸なし（あえぎ呼吸含む）の場合 ↓
- 4 **心臓マッサージと人工呼吸** 心臓マッサージと人工呼吸!!

## 心臓マッサージと人工呼吸のやり方

### 乳児（1歳未満）

左右の乳首を結んだ線の、中心よりやや下に中指と薬指2本を当て、胸の厚みの1/3の深さまで強く、1分間に100回のペースで速く、30回圧迫する。



このあたり

30回の圧迫の後、あごを軽く上げ、頭部をそらせ、乳児の口と鼻をいっしょに口で覆い、1秒かけて胸が軽く上がる程度に2回息を吹き込む。

### 心臓マッサージ（胸骨圧迫）

強く 胸の1/3の深さまで

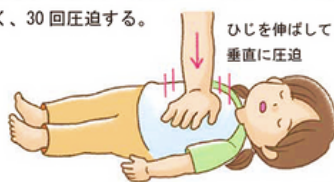
早く 1分間に100回のペースで

絶え間なく 圧迫30回＋人工呼吸2回

### 人工呼吸（息を吹き込む）

### 小児（1歳以上）

左右の乳首を結んだ線の、中心に片手のひらのつけ根の部分に当て、胸の厚みの1/3の深さまで強く、1分間に100回のペースで速く、30回圧迫する。



ひじを伸ばして垂直に圧迫

30回の圧迫の後、あごを軽く上げ、頭部をそらせ、息がもれないように鼻を指でつまんで口だけを覆い、1秒かけて胸が軽く上がる程度に2回息を吹き込む。

●心臓マッサージ30回と人工呼吸2回を繰り返す。※胸骨圧迫の強さや、吹き込む息の量などを体で覚えるため、ぜひ救命講習に参加しましょう！