

いざという時のために	1ページ
希望を胸にたなばた☆環境風船リリース/こんなことしてます三重病院『全国安全週間』/外来ニューフェイス紹介	2ページ
食中毒に気をつけましょう/医療福祉相談室だより「今月のイチオシ図書」	3ページ
アレルギー教室のクッキング/外来からのお知らせ/外来診察のご案内	4ページ



平成21年が 777件、平成22年が852件。この数字は6月から8月の夏期における日本全国の水難事故の発生件数です。これに巻き込まれる人数はそれぞれ948名と1010名で、そのうち中学生以下の子供は163名と198名を占めています。

毎年夏になると海で、川で、おぼれる子供たちのニュースを耳にしない年はありません。海や川へ行くときには大人と一緒にいるから大丈夫、と置いていても事故は起こってしまいます。

では、どうすればよいのでしょうか？ポイントは3つです。

1 事故の予防を徹底的に！

水深・水流を考えて危険箇所を把握する。遊泳禁止区域では泳がせない。遊泳中、他人に抱きつくなどの行為をさせない（特に学童）。監護者が付き添い、目を離さない。

2 それでも事故が発生したら

大声で助けを呼ぶ。
手元にある浮き輪などを投げ入れる。
（空のペットボトル、発泡スチロールも役立つかも）
警察、救急車を呼ぶ。

3 溺れてしまった子どもの救助は

周囲の者と協力して、自身がおぼれないように注意して早く助け出す。

次に、助け出した後、救急車が到着するまでの間、あなたは何をすればよいのでしょうか？

まず遭難者に呼びかけて意識があるか、無ければ呼吸をしているかどうかを確認します。呼吸が無ければ、すぐに心臓マッサージを開始してください。

方法は、胸の中央に手のひらの付け根部分を当て、腕を伸ばして自分の体重をかけるような姿勢で繰り返し胸を押します。押す強さは胸と背中の中の厚みの1/3程度凹むぐらいで、繰り返すスピードは、1分間に100回以上です。

このマッサージを、遭難者が意識を取り戻すか動き始める、または救急隊にボタンタッチするまで途切れさせる事なく続けます。やり方をきちんと習得した人でなければ人工呼吸は必要としません。それよりも、心臓マッサージを一刻も早く開始することが大切です。心臓マッサージで大事なポイントは、強く・速く・絶え間なく押す、圧迫をゆるめた時に毎回胸をきちんと戻らせる、です。

プールであればAED（自動体外式除細動器）が備え付けてあるかもしれません。遭難者の胸を乾いたタオルでよく拭いてパッドを付け、器械の指示に従いましょう。

あなたの迅速な行動が愛する家族の生命を救うかもしれません。いざという時に臆することなく行動できるようにイメージトレーニングしてみてください。

できれば、消防署が実施している救命講習を受けられる事を是非お勧めします。（小児科 一見 良司）

