

お元気ですか

●医師会だより No.280 2023.8月号

みんなでよりそい すこやか いわて

もしあなたの目の前で人が倒れたら、どうしますか？救急車の平均到着時間は9.4分※とされています。心停止から1分ごとに、救命率は7～10%ずつ下がります。その間に、あなたにできることがあります。

※令和4年版 救急救助の現況より

しんぞうしんとう 心臓震盪に注意！

心臓震盪とは、スポーツ中の胸部打撲などにより前胸壁に鈍的衝撃が加わったことで、もともと心疾患を有さない場合にも、予期せぬ心肺停止をきたし、突然死となる病態です。スポーツ中の発生が多く、野球のボールや剣道の突きなどで起きることがあります。スポーツ中に急に意識をなくして倒れた場合には、心臓震盪の可能性があるので、迅速な処置が必要です！



心臓震盪を疑ったら心肺蘇生法を！▶

つながろう、命のバトン。あなたの勇気が命を救う！ 心肺蘇生法

9月9日は
救急の日

▶▶▶▶ 倒れている人を見かけた時の心肺蘇生の流れ ◀◀◀◀

119番通報とAEDの手配



救急車を！

AEDを！

9月3日～9月9日は
「救急医療週間」



呼吸がないか判断に迷う時は直ちに

胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始！

強く

胸が5cm
沈むように
圧迫

早く

1分間に
100～120回の
テンポ

絶え間なく

中断は
最小限に



AEDで除細動(電気ショック)

除細動ボタンを押す時は、「みんな離れて」と声を出し、手振りも使って離れるように周りに指示します。

みんな
離れて！



「救急蘇生法の手順」を
チェック！

救急蘇生法 検索



午後11時以降も
対応しています！

こども夜間ケアダイヤル

受付時間／午後11時～翌朝8時
電話番号はどちらの時間帯も同じです

ご要望は何なりとご遠慮なくお寄せください

岩手県医師会

「お元気ですか」次回の掲載は9/27(水)です。



〒020-8584 盛岡市菜園2丁目8-20 TEL.019-651-1455 FAX.019-654-3589

協賛／岩手県医師信用組合・岩手県予防医学協会・JA岩手県厚生連



こども救急相談電話

受付時間／午後7時～午後11時

☎019-605-9000

または ☎#8000 ※PHS・ダイヤル回線・IP電話の方は上記の番号をご利用ください。