

もし、倒れている人がいたら…出血をしている人がいたら… 救急車がくるまでに…あなたならどうしますか？

大阪のバイスタンダー(その場に居合わせた人)による救命率が非常に低いと以前から言われていることをご存知ですか。

救命手当は発生後の数分間が、その人の生命を左右するのです。呼吸停止後の時間経過と蘇生率は、2分後で90%、3分後で75%なのに、4分後では50%、さらに5分後になると25%にまで減少してしまう。救急車が現場に到着するのは、119番通報後平均6分だから、何もしないまま放置されると蘇生のチャンスが非常に低くなることがお分かりいただけるでしょう。

蘇生法を含めケガの手当の方法を身につけることで、いつでも実践できるようにしておくことが大切です。

尊い命を守り、すべての人が生き生きとした顔で、健康で安全な生活がおくれる大阪にしたいと考えます。

突然、人が意識障害、呼吸停止、心臓停止、もしくはこれに近い状態になった時、緊急を要する場合に行われる手当を救命手当といい、心肺蘇生法と止血法があります。心肺蘇生法は、気道確保・人工呼吸・心臓マッサージで構成されています。

気道確保は、空気が肺まで楽に通るように、気道のつまった状態を除く方法で、心肺蘇生法の中で最も重要な基本手技です。

人工呼吸は、気道を確保しても呼吸が停止しているか呼吸が困難なときに、呼吸運動を代行する方法です。呼吸吹き込み法で口対口、口対鼻で行う方法があります。

心臓マッサージは、心臓の拍動が停止したり心臓の機能が著しく低下して血液を送り出せない場合、心臓のポンプ作用を維持するための方法です。胸骨圧迫心臓マッサージと開胸心臓マッサージがあり、現場で直ちに行える方法として胸骨圧迫心臓マッサージを一般の方々に普及をしています。

止血法は、多量の出血を行うケガに対する手当で、直接圧迫止血と間接圧迫止血の方法があります。

直接圧迫止血は、傷口に清潔なガーゼやハンカチを当てて、手でしっかり抑える方法です。

間接圧迫止血は、傷口より心臓に近い動脈(止血点)を、手や指で圧迫して血液の流れを止める方法です。

これらの方法を併せて行う場合もありますが、いずれも手足であれば心臓よりも高く挙げることを忘れずに。

以上の救命手当を一人で行うことは非常に困難なことから、より良い協力者を求める必要があります。また、一人でも多くの人たちが救命手当を日常の知識・技術として身につけて、いつでも実践できるようにしておくことがとても大切です。



エアロビクスで健康維持

適度な運動が、体内の脂肪分を減らします！

エアロビクス(有酸素運動)とは、運動中に酸素を体内に取り込み、筋肉内の糖質や脂肪分を燃焼することでエネルギーを生み出す運動のことです。水泳、ジョギング、サイクリング、ウォーキングなどがエアロビクスの代表格で、あまりきつくない運動をできるだけ長く行うようにすれば、体内の脂肪分が効率よく燃焼・分解できます。

エアロビクスには、以下のようなからだに良い効果が期待できるといわれています。

心臓や肺の機能を向上させる

肥満を解消する

血液中のコレステロール量を減らし、動脈硬化を防ぐ

糖尿病を予防する

ストレスを解消する

気持ちが積極的になる

エアロビクスを無理なく定期的に継続していくことが、健康を維持・向上させるポイントといえます。

運動による週2000kcal以上のカロリー消費が、健康維持には効果的です。

はやわかり! カロリー消費表 (保存版!)

100kcalを消費する運動 男性は体重60kg、女性は50kgを基準に算出)

■ 普通の歩行 <small>(時分70~80分/時速)</small> 30 35	■ 激急ぎ歩き <small>(時分90~100分/時速)</small> 20 25	■ ジョギング <small>(時分120~130分/時速)</small> 13 17
■ 水泳 <small>(時分15~20分)</small> 9 11	■ 縄とび <small>(時分10~15分)</small> 10 13	■ テニス <small>(時分15~20分)</small> 13 17
■ エアロビクスダンス <small>(時分10~15分)</small> 18 24	■ 自転車 <small>(時分10~15分)</small> 21 27	■ 平地ゴルフ <small>(時分15~20分)</small> 23 29

(資料提供) **MIZUNO**
THE WORLD OF SPORTS