

救命胴衣を着てね！！



らみまる通信

JAPAN COAST GUARD

海上保安庁
第十管区海上保安本部
マリトレジャー安全推進室

NO. 7号
平成17年11月22日



アウトドア派には必需！

ご存知ですか、AEDとCPR

マリトレジャー愛好家の方々とはかく街の喧騒から離れて活動されることが多いと思いますが、大自然の懐に飛びこむ以上は危機管理意識も重要です。そこで今回は、アウトドアマンとして知っておいていただきたい救命処置に関して取り上げてみました。アウトドアを自負される方は、サバイバルや救命に関する知識にも精通されているとは思いますが、日常生活を送るうえでも万に備えて必要な知識のひとつでしょう。

【AED：自動体外式除細動器（Automated External Defibrillators）】

高円宮さまがスカッシュ中に倒れ心室細動のため逝去されたニュースは記憶に新しいと思いますが、実に3年前の11月21日のことでした。そして昨年7月1日、初めて一般市民によるAEDの使用が認められることとなり、各所で使用講習会なども実施されているようです。愛知万博会場にもAEDが設置され実際に使用されており、今後公共の施設、交通機関などで見かける機会も増えるのではないのでしょうか。

心室細動とは心臓が痙攣したように細かく振動して血液が拍出できない状態をいい、電気ショックにより正常な状態に戻すことを除細動と言います。この処置を自動的に行う装置がAEDです。その使用方法は非常に簡単であり音声ガイダンスに従って操作するだけです。

【CPR：心肺蘇生法（Cardio Pulmonary Resuscitation）】

人工呼吸と心臓マッサージによる蘇生法のことを合わせてCPRと呼んでいます。心肺蘇生法は心臓と肺の機能を他動的に維持させることで脳の機能を維持、回復させることが目的です。脳は血流による酸素供給が止まると約4分で大きなダメージを負い、たとえ命は助かってでも社会復帰は困難な状態となる恐れが大きくなります。また、発症後「1分」経過毎にその救命率自体も約10%ずつ低下すると言われていたことから、その場で実施される迅速な対応こそが有効であると示唆されています。特に日本では、心臓突然死が1日約100件発生し大きな問題となっている割に対策が遅れていると言わざるを得ない状況です。

【具体的処置について（成人の場合）】 講習会等を通じた市民心肺蘇生法の普及が望まれています。

1. 迅速な通報

まず、大きな声で可能な限りの協力者を得ること。倒れた人の状況を確認するとともに、付近の安全を確保し救助機関へ通報する。（協力者が多いほど以後の作業も手分けして素早く行うことができる。）

2. 迅速なCPR

呼びかけ、意識確認（観察） 気道確保、人工呼吸、心臓マッサージ

最初に吹込みを2回（1回に2秒かけてゆっくり）その後反応がなければ、心臓マッサージを15回、以降、〔 〕を2回、〔 〕を15回を繰り返す。

3. 迅速なAED

AEDが到着次第、AEDによる処置を実施する。以後音声ガイダンスに従い、必要であれば再度CPRを実施。

4. 早期医療機関への引継ぎ 救急車の到着まで全国平均は約6分、アウトドアフィールドではそれ以上？

救急隊員到着後、発見当時の状況や実施した処置内容について連絡する。



救命胴衣で大切な命を守ろう！

～ 船からの海中転落、磯釣の死亡・行方不明者が増加～

救命胴衣を着用して助かった事例

今月、宮崎県沖の海上で一人乗りの漁船が転覆し船長が海に投げ出されましたが、**救命胴衣を着用し海上に浮いていた**ところを、付近航行中の漁船に発見救助されました。救命胴衣は楽に浮いていられるので体力が温存でき、さらに視認性も高いため早期発見につながります。また、肩口に反射テープの付いたものであれば、夜間の捜索時にも大いに効果があります。

救命胴衣を着用していなかった事例

一方、先月には2件の海中転落が発生しており、共に救命胴衣を着用しておらず残念なことに2名の方が、遺体で発見されています。一件は岸壁から魚釣りをしていた男性が海中転落したものであり、もう一件は漁船に乗船していた男性の海中転落です。

当管区内における平成17年1月から11月10日現在までの

- ・船舶海難または船舶からの海中転落による死亡・行方不明者は 23人
- ・磯釣り中の死亡・行方不明者は 16人 となっています。



私の町、私の母港



今回は、串木野港上空からです。いつもより高い高度6500FT（約1950m）からの撮影です。

上空は地上よりもぐっと気温は下がり、1000FTあたり約2℃低下していきます。【るりかけす1号 撮影】



自己救命策確保
～3つの基本～

必ず着用！ ライフジャケット

必ず持とう！ 携帯電話

もしものときは！ 118番

ライフジャケット着用者の生存率は約8割！