

赤十字 NOW

千葉 | March 2016 Vol. 33

▶ 発行所 / 日本赤十字社千葉県支部 〒260-8509 千葉市中央区千葉港5-7 TEL 043-241-7531 FAX 043-248-6812

大正時代から続く、「助けたい」という思い。
わたしにも、あなたにもできる救命・応急手当
～赤十字講習90年～



救急法など5つの講習会を通して、いのちを救う方法や健康で安全に暮らす知識と技術の普及を行っている赤十字。その普及は大正時代から続いています。

家族が、友人が、目の前の人、突然倒れたら……わたしたちには何ができるでしょう。【2～4面へ】

CONTENTS March.2016 vol.33

2 3 4

【特集】いのちを救う技術を伝える！
赤十字講習90年

5

青少年が伝える、
世界のいま。

6

はやめの花粉症対策を！



いのちを救う技術を伝える! 赤十字講習90年



救急法、いまと昔。

大正 15 年、当初の「衛生講習会」では、傷の手当や急病の処置、家庭における看護など、現在行われている講習の前身とみられる内容が盛り込まれていました。

戦争が激しくなった昭和 18 年頃に一時中止されるも、戦後は、重点事業として「救急法」「家庭看護法(※)」「水上安全法」の三大講習として普及が図られ、医療や薬に対する国民の知識が乏しかった当時、講習会は全国各地で多くの受講者を集めました。

※家庭看護法…現在の健康生活支援講習の前身



学校における講習会(昭和9年)



三角巾 18 枚で全身を包む



海辺での人工呼吸

時代とともに進化する心肺蘇生

「救急法」と聞くと、傷の手当のほかにも、胸骨圧迫(心臓マッサージ)や人工呼吸による心肺蘇生を思い浮かべる方も多いと思います。

赤十字では、時代の変遷とともに社会のニーズに合わせた普及を行ってきました。その方法は、臨床医学の発展や積み重ねられた研究成果により時代とともに変化しています。



AEDの使い方を実践

	昭和50年代	昭和60年代	平成12年 (2000年)	平成22年 (2010年)
順番	①気道確保 ②人工呼吸	①気道確保 ②人工呼吸 ③胸骨圧迫		①胸骨圧迫 ②気道確保 ③人工呼吸
人工呼吸 (呼気時間)	4回 (規定なし)	2回 (1~1.5秒)	2回 (約1秒)	2回 (約1秒)
胸骨圧迫(回) (速さ:回/分)	一般の方は できませんでした	60回/分 (80~100回)	15回 (100回以上)	30回 (100回以上)

心肺蘇生は世界共通!?新しいガイドラインが適用されます

心肺蘇生には、国際的な指針があり、5年に一度見直しが行われています。この見直しは、これまでの方法が誤っていたということではなく、その時点の医療で考えられる最善の方法が示されています。

平成 27 年 10 月、新しい指針「ガイドライン 2015」が発表され、日本赤十字社では、平成 28 年 7 月以降このガイドラインに基づいた講習会を実施します。

大正8年（1919）、フランスで開催された最初の各国赤十字社の国際的な会議のなかで、赤十字社の平事業として、「健康を増進し、疾病を予防し、苦痛を軽減する」ことに全力をあげるという決議がなされました。日本赤十字社においても、これに基づいて健康教育・保健指導のための平事業に力を入れることになり、そのひとつとして大正15年（1926）から「衛生講習会」が始まりました。今年で90年を迎える赤十字講習を特集します。

赤十字が行う5つの講習



救急法



日常生活での事故防止や急病の手当、出血や骨折などのケガの手当のほか、災害時の心得などについての知識と技術が学べます。

水



水と親しみ、水の事の基本や事故防止、方法などについて学

幼児安全法



子どもに起こりやすい事故の予防とその手当、かかりやすい病気や発熱・痙攣などへの対処の方法などが学べます。

健康生活支援講習



介護の方法のほか、高齢期を迎える前からの健康管理の方法、地域での高齢者支援などが学べます。

雪

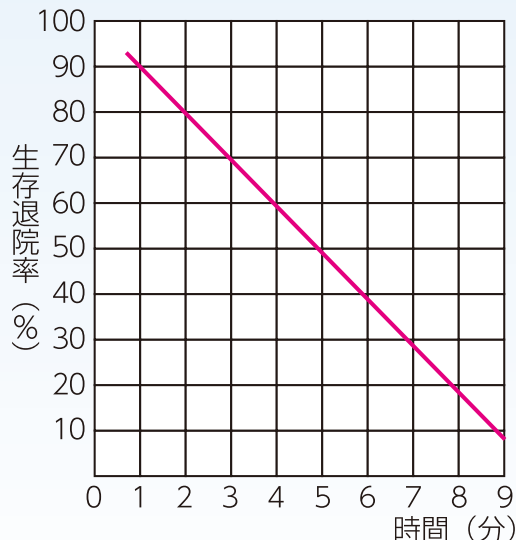


雪の楽しさを知ると止や、けが人の救助が学べます。

突然倒れた人に、声をかける勇気はありますか？



<心室細動の時間経過による生存退院率>



目の前で突然人が倒れました。「大丈夫ですか？」と声をかける勇気がありますか？救急隊がくるまで、わたしたちには何ができるでしょう。

適切な応急処置が行われれば、救命率が向上します！

- ① 倒れている人を見つけたら、まずは周囲の安全を確認して、「大丈夫ですか？」と声をかけましょう。
- ② 意識がなければ、協力者を求め、119番通報とAEDを依頼しましょう。
- ③ 呼吸を確認し、普段どおりの呼吸がなければ、AEDが到着するまでの間、胸骨圧迫（心臓マッサージ）と人工呼吸を繰り返します。

特別な医療機器や医薬品などを使用しなくても、正しい知識と方法を知っていれば誰にでもできるのが、一次救命処置（BLS：Basic Life Support）です。

この内容は、【救急法（基礎講習）】で学ぶことができます。

出典：〔改訂3版〕救急蘇生法の指針（市民用・解説編）（一部改編）

水上安全法



多くの事故からいのちを守るため、泳ぎの防止、溺れた人の救助や応急手当の知識と技術を学べます。

雪上安全法



冬とともに、スキー場などで事故防止の救助、応急手当の知識と技術が学べます。

今回学んだことを活かして、人の役に立てたら良いなと思いました。

— 20代女性

中学生のときに一度受講したことがありましたが、改めて受けてみて、新しい気づきや発見がありました。

— 20代男性

いざ救助する立場になったとき、落ち着いて対応できるか不安ですが、今回学んだ知識と技術と愛で、できる限りのことをしたいです。

— 10代女性

見知らぬ人でも、みんなで協力することの大切さを改めて学びました。

— 10代女性

常に止血できるものや救命道具を持ち歩きたいと思います。

— 40代女性

受講者のみなさんの声



倒れている人がいたら、すぐに助けたい!

— 10代男性

こちらからも学べます!



一次救命処置(BLS)

心肺蘇生とAED



自宅で学ぶ、救急法

いざという時、家族や周囲の人がすぐに手当を行えば、救命の可能性は高くなります。救急法のなかでも特に重要な「心肺蘇生」と「AED」を学べる動画がYouTubeからご覧いただけます。

(https://www.youtube.com/watch?v=qYea586_U9s&feature=youtu.be)



「赤十字 WEB CROSS」は、皆さんに知識を深めていただくため、検定形式とクイズ形式で各種講習会のポイントを解説しています。

(<http://www.tokyo.jrc.or.jp/application/webcross/>)

各種講習会は千葉県支部・成田赤十字病院で定期的実施しております。詳しくは、千葉県支部 HP をご覧ください。(<http://www.chiba.jrc.or.jp/>)



青少年が伝える、世界のいま。



学校教育の現場で、教職員が指導者となり、児童・生徒の「自主性」や「思いやりの心」を育みながら、仲間を大切にしたり、お互いに助け合って生きることの大切さを学ぶ青少年赤十字活動 (JRC: Junior Red Cross)。

今回は、青少年赤十字採用校である一ツ葉高校 JRC 部の皆さんによる、「海外たすけあい写真展」の企画から実施までの活動を紹介します。

写真展までの道のり



Step①
写真展の
企画



「どうしたらうまく伝わるかな?」
見てくれる人の立場に立って、
アイデアを出し合いました。

Step②
準備



レイアウトも皆さんが
考えてくれました。

Step③
完成!



来館者からは、「国内だけではない、
赤十字活動の広がりを感じ
ました」との声が聞かれました。

Step④
イベント
の実施



「紛争で苦しむ人たちの生活を
知ってもらえたら、もっと興味を
もってもらえるかも!」と難民キャン
プでも飲まれている ORS (経
口補水液) の作り方を来館者の
前で実演!



活動を振り返って...

FROM
部員のみなさん

ボランティアって幅広い!
今回の活動も、ごみ
拾いも被災地に行って
活動することも、全部
誰かを思って
活動すること。

いろいろな
アイデアが
どんどん出てきて、
やればやるほど
楽しかった!

写真展をやることが
目的ではなくて、何の
ため、誰のためということ
を意識することが大切。
その気づきをこれから
も大切にしたい。

「海外たすけあい」
を調べるうちに、
知らなかった世界や
赤十字の活動を
知ることができた。

「伝える」って難しい。
でも、それによって自分
自身もたくさん
学ぶことが
できた。

わからないことは
電話で取材をしました



みんなで考えた
赤十字クイズ



告知看板も
手作り!



顧問から見た生徒たち

今回の活動では、いつも以上に生徒たちが主体的に動いていて、そのアイデアや発想に驚くばかりでした。「誰のためにやっているの?」「ホウレンソウは足りている?」というツッコミを受け、生徒たちはそれまで以上に相手の立場に立って考えることや情報共有の大切さを意識するようになったと思います。





成田赤十字病院から

はやめの対策で、花粉症に備えましょう!

花粉症はどのように発症するのでしょうか?

花粉症ってどんな病気?

花粉症は、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称であり、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。

花粉が鼻に入ると、直後にくしゃみ、鼻水が生じ、少し遅れてから鼻づまりの「即時相（そくじそう）反応」が生じます。このときの鼻の粘膜は、かぜに近い赤い色の粘膜の腫れを起こします。このため、初めて花粉症になったときには、検査をしなければ、かぜと間違ふ場合もあります。

花粉症の種類や発症の状況は、各地方の植物の種類や花粉の数によって異なります。花粉症患者の実数については、厚生労働省の全国調査によると国民のおよそ 25%と考えられています。

症状は?

家の中にいるときなど、花粉がない状態でも症状はありますが、多くは花粉の繰り返しの吸入による鼻づまりの症状が主体です。これをアレルギー反応の「遅発相（ちはつそう）反応」と呼び、アレルギーの細胞から放出されるロイコトリエンなどの物質が神経や血管を刺激するために症状が現れます。鼻の粘膜の知覚神経が刺激されるとくしゃみが起こり、その反射で鼻水が出ます。

また、花粉が目に入ると、目がかゆくなり、涙が流れ、充血してきます。

症状が強いときは、鼻で吸収されなかったスギの抗原成分が鼻から喉へ流れ、喉のかゆみ、咳を生じます。また鼻づまりによる頭痛、鼻や喉の炎症反応による微熱、だるさなどの症状に悩まされます。

花粉症のセルフケア

鼻と目に花粉が付着しないようにすることが大切です。着用し違和感のない花粉症用メガネも販売されていますが、通常メガネだけでも、目に入る花粉量はメガネをしていないときの半分以下になります。コンタクトレンズを使用している人は、花粉がレンズと結膜の間で擦れるので、メガネに替えた方がよいでしょう。視力に障害がなくても、いわゆるダテメガネも有効です。

鼻水

くしゃみ

頭痛

目のかゆみ

鼻づまり

喉のかゆみ



外出前に…

- 花粉情報に注意する。
- 飛散の多いときの外出を控える。

外出中は…

- マスクやメガネを着用する。
- 花粉の付着しやすい毛織物などのコートの使用は避ける。

帰宅後は…

- 衣服や髪をよく払ってから入室する。
- 洗顔、うがいをして、鼻をかむ。



日常生活のなかで…

- 飛散の多いときは、窓や戸を閉めておく。
- 掃除を励行する。

