

敬和会と地域をつなぐ広報誌【リンク】

Link

vol.21 冬号

take free
ご自由にお持ち帰りください



医療・介護・福祉の現場
敬和会の最前線



新たな看護方式「セル看護」の導入



病棟師長の思い

看護師の動線や人員のムダを省き、患者さんにしつかりと寄り添って、『そばにいる看護』を実現する看護サービス（以下、セル看護）といます。セル看護では、看護師は、ナースステーションに常駐し、電子カルテや必要な医療物品を携帯して、ケアや処置、看護記録の入力などを行います。患者さんに寄り添う時間が増えると、病状の変化にいち早く気づくことができます。その他にも、看護師の移動時間の削減、ナースコールの減少、転倒転落の予防、身体抑制の解除など、患者さんが苦痛やストレスを感じることなく入院生活を送ることができるというメリットがあります。

大分岡病院では、患者さんの安全確保、看護師のモチベーションアップを目的に2019年4月からセル看護を導入し、4階病棟でトライアルを開始しました。各病棟が試行錯誤しながら、本格的に運用開始したのが2021年8月です。現場を支える病棟師長と看護師の声を聞いてみました。

看護の方式を変える、物事が変化するというときは、必ずと言っていいほど、ネガティブな言動があります。もちろん、今の状況を変えないといけないと、ほとんどの看護師が思っています。そこで、セル看護の利点や意義を何度も繰り返し説明し、理解を求めてきました。セル看護は、リーダーやフリー業務など患者さんを受け持たない看護師をなくして、看護師1人あたりの受け持ち患者数を少なくします。受け持つ患者さんが少なくなれば、時間に余裕ができて患者さんと寄り添う時間が増えます。セル看護に精通した看護師を増やして、より質の高い看護の提供に繋がるようにサポートすることが、師長の役割だと感じています。

セル看護の現場の声

(1)セル看護が開始され、以前は8人ほどの受け持ち患者さんが、4〜5人になったことや、看護の動線が短くなったことで患者さんのそばにいる時間が増え、患者さんの異常の早期発見や予測した看護が行えるようになりました。セル看護で、患者さんがその人らしく、ストレスなく入院生活を送れることを願っています。そのためには患者さんへの対応を丁寧に行い、寄り添ったセル看護は必要不可欠です。

(2)大分岡病院独自のセル看護として Teams の導入は良かったと思います。医師に電話して指示を受けるストレスが軽減され、通話による聞き間違いがなくなり、タブレットやスマートフォンによりみんなが情報を共有して確認することができます。今後は、看護師の判断能力や知識、技術のレベルアップを図り、新卒看護師の定着、離職率0%を目指します。

(3)主任として、自信を持ち、やりがいを感じながら、活き活きと働くことができる職場作りと、残業ゼロの働き方改革を行っていきたくと考えています。セル看護をもっと充実させるためには、看護師が、自分で患者さんのアセスメントができる、責任感のある次世代を育てることが重要です。

毎朝、受け持ちの患者さんが決まると看護師は、「今日担当の○○です。何かあったら声をかけてください」と患者さんに挨拶をします。患者さんは担当看護師がいつもそばにいることで、安心して一日を過ごせます。また、看護師は受け持ち患者さんから「ありがとう」と言われるとモチベーションが上がります。責任感や達成感につながります。患者さんに寄り添った、そばにいる看護。そんな看護を目指しています。

協力いただいた看護師



5病棟
秋岡貴子 師長



4病棟
多田愛子 師長



5病棟
糸永祐美子 看護師



4病棟
中村智詞 看護師



3病棟
森三知乃 看護師

※【Teams】 マイクロソフト社のビジネスアプリで、メンバーとチャットする機能に加えて、資料を共有する機能、通話やビデオ会議を開催する機能などがあり、業務の効率化につながっています。

外来リハビリの向上に向けて

運動器エコー(超音波画像診断装置)の導入による身体内部の可視化

大分リハビリテーション病院では2021年10月より運動器エコー(超音波画像診断装置SONIMAGE MX1)を導入しました。これは超音波を用いてレントゲンでは写らない体内を画像として写し出します。近年ではエコー検査は進歩し、エコーを使用した研究も増えており、臨床での評価や治療に非常に有用なツールとなっています。検査の対象は主に肩関節や膝関節などで、各関節の疼痛、筋肉や靭帯の損傷の程度や炎症の程度を調べることが可能です。



超音波画像診断装置 (SONIMAGE MX1)



エコーを用いた検査には大きな利点があります。それはリアルタイムで関節や軟部組織(筋肉・腱・靭帯など)の動き、炎症の程度などを動画として確認できることです。これにより患者さんその場で画面を見ながら状態の説明が可能になりました。また、エコー検査には様々な機能が備

わっています。例えば、画面を二つに分けて左右で同じ部位を比べられることや、以前撮影した画像や動画と現在の画像や動画をその場で比較できることなどです。経過や治療効果を確認できるようになりました。

今後は、医師や診療放射線技師の協力を得ながら、積極的にリハビリスタッフのレベルアップを図っていきたいと考えています。

ポッチャ導入!

当院の通所リハビリテーション事業所(以下、通所リハビリ)では、パラリンピックの正式種目であるポッチャを導入しました。ポッチャは、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに近づくかを競う競技です。

障がいの程度や年齢・性別に関わらず、誰でも楽しむことができます。利用者さん同士でチームを作るため、交流の場になることや、チーム同士だけでなく観ている人たちも一緒になっ



戦略を考えるなど、自然とコミュニケーションが活発になり、その場にいる全員が楽しく参加することができま

す。コロナ禍で人とのふれあいが減っている中、ポッチャを行うことで利用者さん同士の交流が増えています。また、ポッチャはボールを投げる、ボールを拾うということが適度な運動にもなり、楽しみながら運動量を増やすことができます。ポッチャは、心と体を活性化させ、通所リハビリにとって必要不可欠なアクティビティ(活動)になりそうです。

介護職の働き方改革

少子高齢化や生産年齢人口の減少などにより、介護の人材の確保がますます困難になっています。大分豊寿苑においても、限られた人材でより質の高いケアを提供するためには、業務改善が大きな課題となっています。また新型コロナウイルスの世界的な流行や甚大な自然災害などで、危機的状況下においても事業を継続するための方策が求められるようになり、介護業務の考え方も大きく変化しています。そこで、今回は介護の業務改善に取り組みました。

まずは現状の日勤帯の介護業務の分析を行いました。介護業務には、介護福祉士が担当する介護の専門性が求められるオムツ交換や入浴介助などの利用者に関わる直接介護業務と、介護サポーターが担当する専門性を必要としない配膳・配茶・シーツ交換などの間接介護業務があります。これまで、直接・間接介護業務のほとんどを介護福祉士が行っており、負担になっていました。そこで、それぞれの業務にかかる時間と業務量の関係を調べてみました。入浴や食事の時間に業務が集中し



介護サポーターが担当するシーツ交換

ており、時間によって業務量の差が大きいことが明確になりました。特に朝食後と昼食後、おやつ後の時間は業務量が少ないことがわかり、人員を必要としない、これらの時間に、人員を厚く配置していることが見えてきました。

次の業務改善のステップでは、各階（2階と3階）の曜日毎の勤務スケジュールのシフトモデルを作成しました。休憩時間をこれまでの早休憩と遅

休憩だけでなく中休憩を設け、曜日に合わせて変則的にするなどの工夫も行いました。また、作成したシフトモデルを基に人員を配置し、従来の早出・日勤・遅出勤務以外にも早出半日や遅出半日、10時～14時の半日勤務などこれまでになかった多様な勤務形態を活用することにしました。

さらに業務分析と改善を進めていた2022年5月に、新型コロナウイルス



介護福祉士が担当する移動時のリフト操作

の陽性者が当苑で確認されました。これまで各階の職員がお互いの階をフォローしていましたが、これを機に、感染管理の点から、お互いの階を行き来しないフロア完結型に移行することになりました。2階と3階でそれぞれの業務量に合わせた適正な人員を配置し、1日あたりのフルタイム介護職員配置を1.9人、1か月あたりの総労働時間を456時間削減させることができました。不安視していた介護福祉士も、「実際の運用後は役割が明確になり利用者にしっかり関われるようになった」、など肯定的な意見が多くなりました。人員の削減を図れたことで職員の有休休暇の取得を進めることもできました。

今後は、作成したシフトモデルに詳細な業務内容を加えることで業務パターンを確立し、勤務表や業務分担表の作成のデジタル化を考えています。また時間毎の業務内容が示されていることで役割が明確になり、業務の標準化や人材育成にも寄与できると考えます。

今後も業務改善に取り組み、デジタル化の推進や業務の標準化によって更なる業務の効率化を図り、職員満足度の向上やケアの質の向上、持続可能な業務体制の構築につなげていきたいと考えます。

在宅生活を支える 薬剤師とのかかわり

在宅医療において多職種連携は不可欠で、患者さんの在宅生活を支えるために多くの職種との連携が必要です。

なかでも薬剤師との連携は重要で、すばるが訪問診療に伺っている患者さんの約7割が、介護保険の薬剤師による居宅療養管理指導のサービスを受けています。このサービスは主治医の指示により薬剤師が患者さんの薬学的な管理及び指導を行うものです。在宅療養において薬の管理は大切で、薬局、薬剤師は大変重要な役割を担っています。

例えば在宅療養の患者さんの場合は、処方箋が出された際、薬局へ薬を取りに行く必要がありますが、老々介護や、独居の方も多く、薬局へ出向くのも一苦勞です。しかし、薬局から薬が届けば、介護するご家族の負担も軽減されます。このサービスは薬局、薬剤師が薬を届けるだけでなく、薬の説明、配薬管理、併用薬の確認、残薬管理など薬全般に関わることや、患者さんの全身状態の観察まで行います。

また、ご高齢者はいくつかのクリニッ



施設にてブンゴヤ薬局本店薬剤師と
意見交換をする姫野浩毅院長

クをかけもちで受診されている方も多く、薬の成分は同じでも薬品名が異なっていると、違う薬と思い重複投与をしてしまう場合もあります。このような場合は薬剤師が医師へ連絡(疑義照会)して、服薬に関して確認をします。時には医師と薬剤師が、患者さんの薬に関して確認や相談などを行い、薬の量や形状の変更を行うこともあります。このような薬剤師による居宅療養管理指導のサービスを知らない方はまだまだ多くいます。

今後多職種で連携し、情報を密に共有して、患者さんの在宅生活を支える力となれるよう思いやりと敬意を持って、診療して参ります。

※【居宅療養管理指導】要介護状態となった場合でも、利用者が可能な限り居宅で、有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士または歯科衛生士等が、通院が困難な利用者の居宅を訪問して、心身の状況、置かれている環境等を把握し、それらを踏まえて療養上の管理及び指導を行うことにより、その者の療養生活の質の向上を図るもの。

地域の栄養を見守る管理栄養士

在宅生活を継続する上で、疾病の予防や疾病の重症化・再発予防、栄養状態の維持・改善をしていくことはとても重要です。特に高齢者は、低栄養状態に陥ることもあり、在宅での生活が難しくなるケースもあります。

入院中は一人ひとりに担当の管理栄養士がいるのに、退院した途端、相談できる管理栄養士がいないと感じる人が多いようです。そこで当ステーションでは専門職による質の高いケアの提供や、ケアの継続ができるような支援を行う目的で、2021年4月より在宅療養患者に対して管理栄養士を配置しました。

法人内の利用者だけでなく地域の方からの相談を受け、看護師やリハビ



日本栄養士会主催
「栄養ワンダー」イベント



さまざまな栄養補助食品

リ職の在宅訪問に管理栄養士が同行する体制をとっています。また、地域住民の皆様が気軽に栄養ケアの支援が受けられる拠点として、「ふれあい保健室」および「認定栄養ケア・ステーション」を併設し、健康支援と在宅医療における支援・相談窓口としても活動しています。

さらに近年の介護報酬・診療報酬改定により、管理栄養士の配置がない医療機関などにおいても、管理栄養士を配置している医療機関や介護保健施設、日本栄養士会又は都道府県栄養士会が運営する栄養ケア・ステーションに属する管理栄養士などが、居宅療養管理指導や外来栄養指導を行うことが可能になりました。この仕組みを活用し、敬和会では、相談者のかかりつけ医と協働で、栄養指導を実施できるシステムを立ち上げていきます。

まだまだ認知度が低いことは課題ですが、「地域の栄養を見守る」をスローガンに、どの医療機関にかかっても、栄養ケアが必要な方にはサービスの提供ができるよう活動していきます。

演じる喜びと 感動を届ける「劇」

精神科は長期入院の患者さんが多く、そのほとんどの時間を病棟で過ごしています。

今までは全病棟の患者さんが集まってお花見、七夕、盆踊り、運動会、クリスマス会などの行事を開催していましたが、最近はコロナ禍のため中止となったり、病棟毎で集まったりと縮小して行っています。

数年前からは、歌やゲームなどの出し物に加えて劇団活動に力を入れるようになりました。この劇団活動の目的は、入院患者さんの自発性や協調性、意欲の向上や、劇を披露することで興味や喜びなど豊かな感情の獲得につながることを想定しています。

劇のシナリオは作業療法士や看護師が書きますが、出演者のほとんどは患者さんで、それぞれの個性に合った役割を演じています。

内容は患者さんと相談しながら、時代劇、刑事物、昔話など老若男女が楽しめる劇を選んでいきます。

ある病棟では2か月前から準備を

始めるところもあり

ります。患者さんは台詞を覚え、夕方30分程度台詞の読み合わせをします。患者さんの中には台詞をなかなか覚えられず苦労する方もいますが、地道な練習

を繰り返し、皆さんの前で披露する時は自信に満ち溢れ、いきいきと演じ切っています。

劇の終了後に患者さんやスタッフから盛大な拍手をいただき、達成感に満ち溢れた笑顔で、観る側も感動するほどです。

治療効果の面からみると、人前できちんと意見が言えるようになったり、協調性が自然と身に付くことで、自分から自発的に社会参加ができるようになります。

コロナが収束した後は、さらに社交の場を広げるためにも、病院以外でも披露できることを期待しています。



鍼灸と東洋医学

2021年6月に、敬和国際医院に鍼灸部門ができました。東京都港区南青山にあるアキモード鍼灸院と親交があり、当院に鍼灸師を派遣してもらうことになりました。日本で鍼灸を行うためには国家資格が必要です。「はり（鍼）師」と「きゅう（灸）師」は別々の国家資格ですが、両方の資格を持つ方が多いため鍼灸師と呼ばれています。

東洋医学の治療法には主に「鍼灸」・「手技（マッサージ、整復術）」「漢方」があります。人間の体には全身で

約400部位の経穴^{ツボ}があるといわれています。このツボに鍼や灸で刺激を与え、自然治癒力を高め、健康回復を図る治療法です。22年前に、WHO（世界保健機関）が経穴部位を国際的に標準化したことにより、東洋医学、特に鍼灸は国際化し、欧米では鍼灸は一般に良く知られています。鍼灸は中国で約2000年以上前に生まれ、日本には奈良時代に伝えられた長い歴史があり、日本独自に変化したものもあります。

日本の鍼は、中国の鍼と異なり非常に細い鍼を用いています。細い鍼は、比較的痛みが少ないため、痛みに敏感な日本では太い中国鍼は普及しませんでした。中国では中医学（中国伝統医学）の中に鍼灸は含まれています。中国の医学部には西洋医学を学ぶ医学校と中医学を学ぶ医学校があり、それぞれ国家試験があります。総合病院では中医学の治療部門が必ずあります。しかし近年では、中医学と西洋医学の互いの薬と治療法を併せ、各自の優位性を発揮することで治療効果を高めようとする「中西医結合格」が設けられ、実績をあげています。当院では同様に西洋医学と東洋医学の融合を考え鍼灸部門を設立しました。



緩和ケアの専門クリニック誕生

けいわ緩和ケアクリニックは、緩和ケアを専門に診療するクリニックとして、2022年6月1日に大分市浜町東に開院致しました。がん疾患“および”非がん疾患“の方の全人的苦痛(身体的苦痛・精神的苦痛・社会的苦痛・スピリチュアルな苦痛)の緩和ケア治療を、外来診療および訪問診療で行っています。その中でも、特に“がん疾患”の方の緩和ケア治療に積極的に取り組んでいきます。がん治療病院での抗がん剤治療中の時期から当院の緩和ケア外来を併診の形で受診していただき、治療期から出現する様々な苦痛症状の緩和を図ります。在宅(自宅や施設)に何う訪問診療においても、積極的にPCA(自己調



伊東 威 院長



節鎮痛法)ポンプを使用した医療用麻薬持続注射による疼痛管理を施行し、腹水穿刺、胸水穿刺、輸液管理、在宅酸素療法、持続的もしくは間欠的な鎮静等の総合的な緩和ケア治療により、多職種と連携して、望まれる場所、穏やかに、その人らしく過ごしていただけるような医療・ケアを提供します。

また、診療のみならず、人材の育成にも力を入れています。2022年10月に、日本緩和医療学会の認定研修施設として認定されました。今後も日本緩和医療学会認定医及び専門医の育成をはじめ、在籍している、緩和ケア認定看護師・訪問看護認定看護師・特定行為研修修了看護師・在宅医療に精通した事務員等と一緒に、緩和ケア医療・在宅医療を志す人材の育成に取り組んでいきます。さらに、地域の方々への緩和ケアや人生会議(AACP※)アドバンス・ケア・プランニング)などについての啓発活動も行っています。

※【ACP】 将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて患者さんを主体に、そのご家族や近い人、医療・ケアチームが繰り返し話し合い、患者さんの意思決定を支援するプロセス。

敬和会管理栄養士の とっておき レシシピ そうめんチヂミ



エネルギー317kcal/塩分1.6g

【材料 2人分】

- そうめん 1束
- 豚肉ももスライス 40g
- ニラ 40g
- 玉ねぎ 40g
- にんじん 20g

生地

- 小麦粉 20g
- 片栗粉 10g
- 卵 1個
- ごま油 大さじ1.3

タレ

- 醤油 大さじ1
- 酢 小さじ2
- コチュジャン 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- いりごま 小さじ1/2

糸唐辛子 適量

【作り方】

- 1 ニラ、玉ねぎ、にんじんを粗みじん切りにする。
- 2 沸とうした鍋に手で一口サイズに折ったそうめんを入れ、1分間茹でたらザルに打ち上げる。
★そうめんは気持ち硬めに茹でることでパリッとした仕上がりに
- 3 ボウルに小麦粉、片栗粉、卵を入れ混ぜ、1・2を加え、全体が合わさるまで混ぜる。
- 4 熱したフライパンにごま油をひき、豚肉を広げて置く。その上から3で合わせた生地をうすく流し入れ、フタはせずに中火で2~3分焼く。
- 5 ひっくり返して2~3分しっかりと焼き上げる。
- 6 食べやすい大きさに切って皿に並べ、糸唐辛子を盛り付ける。
- 7 タレの材料を合わせてよく混ぜ、タレにつけていただく。

残ったそうめんはありますか？
今回は、そうめんを活用した簡単アレンジレシピを紹介します。コチュジャンを使用した手作りのタレで、減塩できるだけでなく、コチュジャンに含まれる唐辛子には発汗作用があり冬場の代謝アップ効果に期待できます。

管理栄養士
後藤 恵さん



【ニラ】

にらに含まれるβカロテンには強い抗酸化作用があります。体内でビタミンAに変換されるため、粘膜保護の効果もあり、美肌への期待ができます。乾燥する季節に摂りたい食材のひとつです。





この街・この人

1968年(昭和43年)創業の佐伯市のお茶屋さん「鶴見園」が始めた日本茶のカフェ『つなぐ茶屋』の代表亀井優八さんにお話を伺いました。

代表 亀井 優八さん

鶴見園3代目。お茶を通して佐伯を盛り上げ街の魅力を広げたいと、2021年6月に「つなぐ茶屋」をオープン。「お茶と人」「人と人」をつなぐことをコンセプトに、お茶の魅力を発信しています。



抹茶やほうじ茶を使った甘みのあるラテなどのドリンクや、抹茶を使ったスイーツが人気です。

—どんなメニューがありますか？—

この辺りはカフェがないこともあり、人が集まる場所にカフェがあつたらいいなどの思いから、ここにオープンすることを決めました。

—お店をオープンしたきっかけは？—

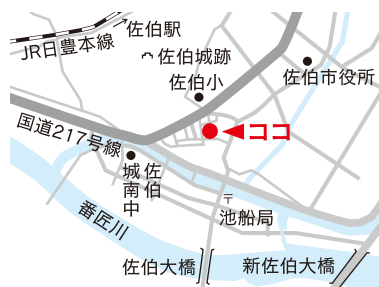
最近ではペットボトルのお茶の普及で、急須でお茶を入れる家庭が少なくなりました。急須で入れるお茶の魅力をもっと発信するにはどうしたらよいか、ずっと考えていました。カフェなら若い世代にも来ていただける、急須のお茶に触れ、飲むきっかけになる、そう思っていた矢先に、さいき城山桜ホールが完成しました。

また、本格的な抹茶を、お客様の目の前で入れて楽しんでいただいています。お茶の入れ方を見て、飲んで、お茶文化に触れていただき、それを伝えていきたいと考えています。

—今後どのような夢や目標がありますか？—

今の若い世代が結婚して子どもができ、おじいちゃん、おばあちゃんになったとき、「私も若いころにこのお店に来たのよ」と三世代で楽しんでいただけるような、長く愛されるお店を作っていきたいです。お茶の強みは大人だけの楽しみではなく、子どもにも優しいことだと思っています。若い方もつとお茶の良さを知ってほしいです。

大分県は海外からのお客様も多いので、日本人だけでなく、海外の方にもお茶文化を広めるために、佐伯市以外にも店舗を持つことが夢です。



つなぐ茶屋
大分県佐伯市船頭町2-43浅利ビル1F
TEL 0972-28-6811
営業時間 11:30~18:30
土曜日のみ11:30~19:00
定休日 火・水(祝日の場合営業、翌日定休)
Instagram @tsunaguchaya



岡本皮ふ科クリニック 院長 岡本 壽男先生

ON TIME 私の OFF TIME

頼れる地域のドクターの意外な一面!

休日は撮影旅行へ

大在で開業して、ちょうど20年が経過しました。開業前の休日は登山、オートキャンプ、磯釣りにハマっていました。今は連休の時に、ドライブを兼ねた撮影旅行に行くくらいです。

ところがコロナ禍のため、気に入っている鹿児島、松江などの遠方へはなかなか行けず、最近では県内のドライブで我慢しています。外出の機会が減って、休日に時間を持てあますようになり、思いついたのが家の中のクリーニングです。今まで洗面所、台所の水回り、浴室やトイレを自分できれいにするとおっしゃっていませんでした。

インターネットでの情報で試しにやってみると、クエン酸、重曹、アルコールで、くすんでいた蛇口やシンクが見違えるほどにピカピカになったのです。これは面白い。失敗したのは、原因が全くわかりませんが、浴室のシャワーがクエン酸で洗浄した後、滝のような出方をするようになったことです。洗髪時に頭が痛いという家人のクレームで、シャワーヘッドを即交換しました。

コロナ禍の終息が見えない今、人出のある場所へなかなか出かけられない生活はしばらく続くのでしょうか。



しんじこ 宍道湖の夕日

医療法人岡本皮ふ科クリニック
〒870-0251 大分県大分市大在中央2丁目6-3
TEL.097-528-9245
診療科目 皮膚科
受付時間
月・火・水・木・金 午前 8:30~12:30
午後 14:00~18:00
土 午前 9:00~14:00
休診日 木・土曜午後、日曜日、祝日

社会医療法人敬和会



大分岡病院

大分岡病院

〒870-0192 大分県大分市西鶴崎3-7-11
TEL.097-522-3131 FAX.097-503-6606
TEL.097-503-5033 (地域・患者総合支援センター)



大分 リハビリテーション病院

大分リハビリテーション病院

〒870-0261 大分県大分市志村字谷ヶ迫765番地
TEL.097-503-5000 FAX.097-503-5888



介護老人保健施設 大分豊寿苑

大分豊寿苑

〒870-0131 大分県大分市皆春1521番地の1
TEL.097-521-0110 FAX.097-521-1247



在宅支援クリニック すばる

敬和会すばる

〒870-0147 大分県大分市小池原1021
TEL.097-551-1767 FAX.097-551-1722

けいわ

訪問看護ステーション

けいわ訪問看護ステーション

TEL.097-547-7822 FAX.097-547-9080



けいわ緩和ケア クリニック

けいわ緩和ケアクリニック

〒870-0013 大分県大分市浜町東1組
TEL.097-535-7935 FAX.097-535-7936

敬和会 Topics

心臓発作(ハートアタック)

心臓発作とは心臓に関わる突発的な発作です。それは狭心症・心筋梗塞・不整脈などですが、動脈硬化などが原因で、心臓の筋肉を養う冠動脈の血液の流れが悪くなったときに、胸を絞めつけるような痛みを生じます。発作を自覚した場合は躊躇せずに救急車を要請することが大切です。また、突然、大切な家族や友人等、人が倒れているところに遭遇した場合は、迷わず心肺蘇生を行いましょう。

心肺蘇生法の手順 胸骨圧迫(心臓マッサージ)を、強く、速く、絶え間なく！

- 1 反応があるかを確認(大声で呼びかける)**
何かしらの「応答」や「しぐさ」がない
- 2 周囲に呼びかけ 応援を依頼**
「誰か来てください」
- 3 119番通報とAEDの手配(周りの人へ指示)**
「あなたは119番通報で、救急車を呼んでください」
「あなたはAEDを持ってきてください」
- 4 呼吸の確認**
胸と腹部の動きをみて正常な呼吸があるか確認
- 5 正常な呼吸がない場合、ただちに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行う**



胸骨圧迫は強く！速く！絶え間なく！

- 強く** 胸が少なくとも5cm沈むように
※小児・乳児は胸の厚さの約1/3
- 速く** 1分間あたり
100～120回のテンポで行う
- 絶え間なく** 中断は最小限に
交代できる人がいれば交代しながら

救急隊が到着するまで継続！

AED

心停止した心臓に電気ショックを与え、心臓の拍動を正常に戻す救命器具です。到着し、電源を入れ音声ガイドに従って簡単に準備できます。除細動ボタンを押す前に、傷病者から離れるよう周りの人への指示を忘れずに。



佐伯保養院

佐伯保養院

〒876-0814 大分県佐伯市東町27番12号
TEL.0972-22-1461 FAX.0972-22-3063



敬和国際医院

敬和国際医院

〒108-0072 東京都港区白金1丁目25-27 布施ビル2階
TEL.03-6432-5070 FAX.03-6432-5071