

もし、目の前で
人が倒れたら

健康ステップアップ

知っている则安心な応急手当の知識

もし、転んで
ケガをしたら

応急手当を身につけよう

2025年10月 第105号 北星学園大学 北星学園大学短期大学部 医務室

医務室では昨年1年間に26件(※)の車いす・担架要請に対応しました。

最初に医務室に連絡してくれるのは、近くにいた学生さんがほとんどです。素早い行動が救命率を上げます。ぜひ対応を知っておきましょう。(※)重症例はありませんでした。

救命救急2つのポイント

胸骨圧迫

胸が5cm沈みこむ
強さで圧迫する

- 全身に血液を送る…救命の可能性を2倍にできる。
- 心臓突然死の場合、胸骨圧迫せず10分以上経過すると救命の可能性はほぼ0。
- 深さは約5cm、早さは100～120/分 絶え間なく続け、中断は最小限に 圧迫と圧迫の間は胸の高さが元に戻るように胸骨を押す。



AED



- 一般市民でも簡単に使える医療機器
- 心電図が備わっており自動で解析する
- 電気ショックで除細動し心臓を正常なリズムに戻す
- 胸骨圧迫のリズムも流れる

「大丈夫ですか？」

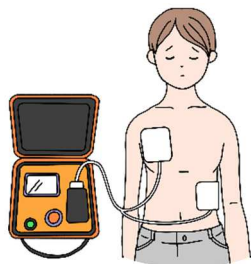
「わかりますか？」

実践編1：救急車到着まで

- ①安全確認…救命処置ができる場所か安全を確かめる
- ②意識の確認…肩をたたきながら呼びかける
- ③反応がなければ助けを呼ぶ
- ④周囲の人に119番連絡とAEDを指示
- ⑤呼吸がなければ胸骨圧迫を開始
- ⑥胸骨圧迫を中止せずにAEDを装着
- ⑦救急隊が到着するまで交代しながら胸骨圧迫とAEDを続ける



実践編2：AEDの使い方



- ①電源をいれる…本学の機種はふたを開けたら自動で電源が入ります。
- ②電極パッドを胸に張る。
- ③心電図の解析を待つ…電極パッドを貼ると自動で開始します。
- ④電気ショック…AEDの指示が出たら、倒れている人から離れます。
電気ショックが不要な場合は、胸骨圧迫を再開します。

WEB講習でさらにわかりやすく 総務省消防庁「[応急手当WEB講習](#)」

先生？学生？
男性？女性？

意識ある？ない？

救急連絡の時は「誰が」「どんな状態」か、できるだけ落ち着いて伝えましょう。



知っていますか？大学の AED 設置場所

全部で 4 か所

全部 1 階

- ①A 館 1 階 教育支援課前、②大学会館（生協）1 階入り口、
③体育館 1 階、④学生交流会館 kirari（合宿所）1 階

医務室利用（手当）で 2 番目に多いのは「すりキズ・切りキズ」です。キズの程度が大きい場合、自宅でも手当てを続ける必要があります。手当のポイントをおさえておきましょう。

モイストヒーリング 3 つのメリット

絆創膏の CM でみかける「モイストヒーリング」を知っていますか？かさぶたを作らず湿潤環境で手当する方法で、痛みが少なくキズ跡が残りにくいです。回復も早いので覚えておくとう便利です。

- ①痛みが少ない ②治りが早い ③きれいに治る



3 日後

3 日でかなり回復しています
（ピンク色の部分は、新しく
できた皮膚）



◆モイストヒーリングの方法

①止血してよく洗う



水道水を
流しながら

土や砂などの異物を洗い流します。出血している場合は先にタオルなどで圧迫して止血します。

②水分をとりよく観察

清潔なペーパーで水分を拭き取り、キズや止血の状態などを確認します。



③被覆材を貼る



モイストヒーリング用の
ばんそうこう（被覆材）を
貼り、キズを保護します。

④経過をみる

被覆材の「使用時の注意」をよく読んで交換しましょう。被覆材から浸出液（透明な体液）がもれてきたら、キズを洗って新しいものに交換します。

ケガの状態によりますが、受傷直後は浸出液がたくさん出ます。少なくとも 1 日 1 回（夏は 2～3 回）は交換し、キズの様子を確認しましょう。数日すると落ち着いてきます。

注意しよう！！

～化膿（炎症）について～

- 傷周囲が赤く腫れている
- 熱を持っている
- 痛みが強い

感染の可能性があります。医務室や医療機関に相談しましょう

◆モイストヒーリングが適さないキズ

以下のようなキズは無理に自分で手当てせず、医療機関で診てもらいましょう。

- 大きなキズ、深いキズ／●咬まれたキズ、刺しキズ、裂けキズ／●範囲が広い、深い熱傷（ヤケド）●低温やけど

【お問合せ】医務室 A 館 1 階 代表 (011) 891-2731 受付時間 8:45～17:00（土日・祝日を除く）

【参考資料】■総務省消防庁“一般市民向け応急手当 WEB 講習”（参照 2025/10/21）、■きょうの健康 2025.11「迷ったら AED」

■日本創傷外科学会“一般の皆様へ” <https://www.jsswc.or.jp/general/index.html> “キズ・キズあとガイドブック”

<https://www.jsswc.or.jp/file/guidebook.pdf>（参照 2025/10/21）、■バンドエイド“切りキズ、すりキズ” <https://www.band-aid.jp/kizu/kirisuri>（参照 2025/10/21）