

■AED(自動体外式除細動器)の重要性

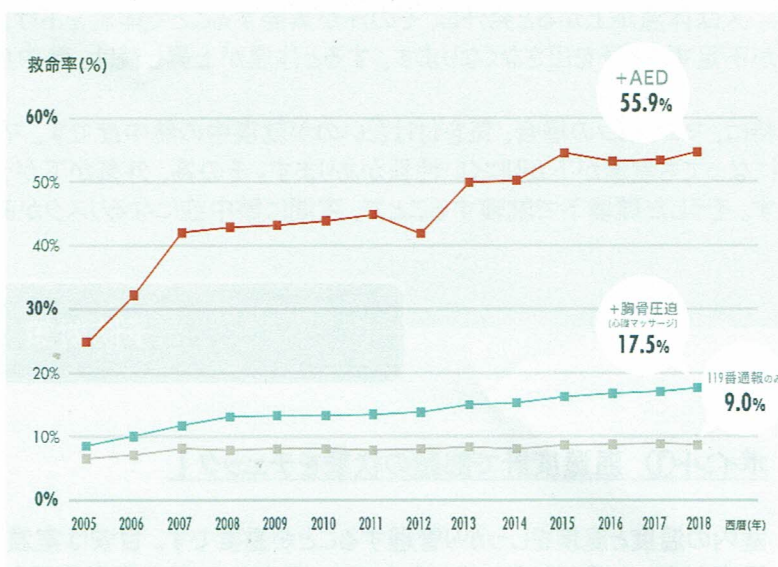
駅や公共施設、スポーツ施設などのさまざまな場所で見かけるようになった AED。最近では AED を設置しているマンションも多くなってきました。実際に使用する場面が目の前で起きたときに、正しく落ち着いて行動をするために、AED の使い方について改めてご紹介致します。

胸骨圧迫(心臓マッサージ)と AED の効果

日本では 1 年間に約 7.9 万人、1 日に約 200 人、7 分に 1 人が心臓突然死で亡くなっていると言われています。突然の心停止から救命するためにできることは

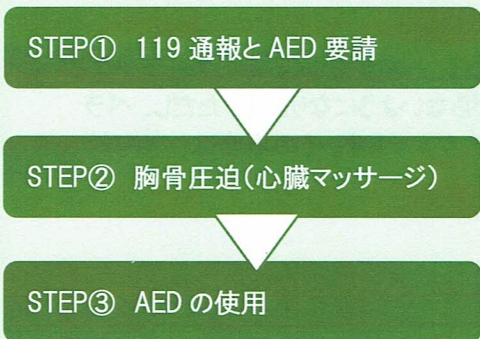
- ①119 番通報
- ②胸骨圧迫(心臓マッサージ)
- ③AED による電気ショック です。

119 番通報をして救急隊の到着を待っていたのではこのうち 9.0%の人しか救命できません。しかし、胸骨圧迫をすることで2倍、さらに AED を用いた電気ショックが行われることで、突然の心停止の半数以上の人を救えることとなります。



総務省消防庁：令和元年版救急・救助の現況

AED を用いた救命処置の流れ

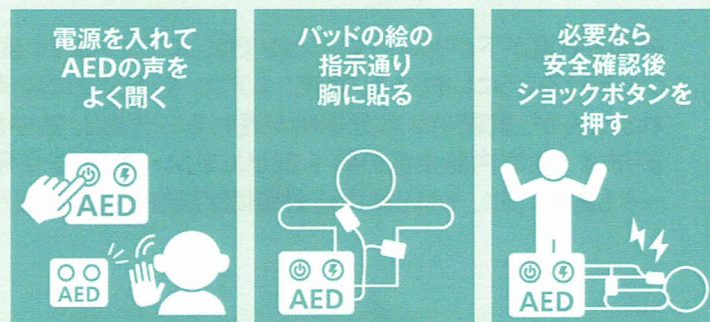


■胸骨圧迫(心臓マッサージ)の方法



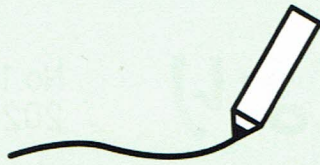
■AED の使い方

電源を入れると、AED から音声ガイドが流れます。指示に従って倒れている人の素肌にパッドを貼ると、AED は電気ショックが必要な状態かどうかを判断します。指示があれば周囲の安全を確認してショックボタンを押します。(AED が必要のない場合には、電気ショックが行われないようになっています。)

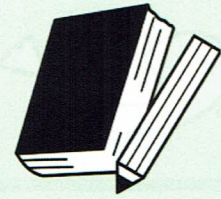


出典：公益財団法人 日本 AED 財団
<https://aed-zaidan.jp/index.html>

～防災訓練等を利用して、お住まいのマンションから一番近い AED 設置場所を確認しておきましょう～



お役立ち情報



熱中症は日差しの強い屋外だけでなく、意外にも室内で、しかもマンションだからこそ高まる危険が潜んでいます。今回は、熱中症の危険性や対策についてご紹介致します。

熱中症はなぜ起こる??

人は体温が上がると発汗し、その汗が蒸発することで体温を下げます。しかし湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体内の水分が不足すると汗を出さなくなります。すると体温が上昇し続け、熱中症になるのです。

特に、マンションの場合、気を付けたいのが就寝中の熱中症です。マンションのように鉄筋コンクリートの集合住宅では、夜間になっても室温が下がりにくい性質があります。その為、外気が下がっても室温が下がらず、夜間を通して暑い状態が続きます。そうした環境下で就寝することで、夜間に熱中症になるリスクが高くなります。

予防対策

ポイント① 温湿度計で部屋の状態をチェック!

室内の温度と湿度をしっかりと管理することが重要です。目安は室温 28 度、湿度 70% 以下になるように管理しましょう。湿度が高いと汗が蒸発しにくくなるので、温度だけでなく湿度管理も行いましょう。

ポイント② 日差しを入れない!

室温を上昇させない為には、日差しを入れないことが大切になります。よしずやすだれ、へちまでつくる緑のカーテンなどを使って、ベランダの床全面に日差しが当たらないようにすることで表面温度が上がらないようになります。ただし、ベランダは共用部分の為、お住まいのマンションのルールによっては設置ができない場合があります。その場合は、室内対策として遮熱・遮光カーテンを取り入れるなどで工夫しましょう。

ポイント③ エアコン(冷房)を適切に使用する!

夜間も室温が下がりにくいマンションでは、エアコンは 28 度設定を目安に、就寝中つけ続けるようにしましょう。昼夜、エアコンを使うことに経済的な負担を感じるかもしれませんが、就寝中は水分補給が遅れることもあり、熱中症につながる可能性が高まります。住宅内熱中症の約 9 割がエアコン(冷房)を使用していなかったというデータもあるように、やはり熱中症対策には温度と湿度管理がとても重要になります。

