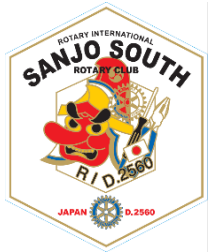




三条南ロータリークラブ週報

Sanjo Minami Rotary Club

2023-24 クラブテーマ 気づき、ひらめき、ひろげよう



2023. 9. 11

社会奉仕事業

No.2461

No.9



会長挨拶

三条南ロータリークラブ

会 長

熊倉 高志

本日は社会奉仕委員会で AED の三条市厚生会館寄贈の日です。それに先立ち、坪井委員長より卓話をいただきます。よろしくお願いいたします。

AED を使うのはもしもの時ですが、日常の健康は日々の生活にあると信じます。今日は気の持ちよう、いくらか日々の健康保全や長生きの秘訣とまでは大袈裟ですが、そんなはなしをしたいと思います。

今年の大河ドラマは皆さんご存じの松潤演じる“どうする家康”ですが、その家康が神としてまつられているのが日光東照宮です。30年ほど前に日光東照宮に訪れた時に手に入れた色紙についてお話しします。

皆さんご存知の260年間続いた江戸幕府を開いた徳川家康の側近で家康、秀忠、家光に仕え、100歳まで生きた天海和尚のご遺訓の色紙です。そこにはこう書かれています。

“気は長く、勤めはかたく、色薄く、
食ほそうして、心ひろかれ。”

これを逆にすると、更にわかりやすくなります。気短かで、さぼりがちの色好み、大食いの心のせまいひとにならないよう心掛けよう。まさに反省させられることばかりです。因みにそれまで徳川とはあまり関係のなかった日光の土地が何故選ばれたのかも、天海はかかわっていると考えられます。家康が亡くなるときは駿府にいました。自分が亡くなった後を心配した家康はそこからの鬼門のラインと微動だにしない北極星のように江戸を守りたいと、江戸から真北のラインを結んだ地である日光に自分を祀るようにと遺言したといわれています。

先週金曜は二十四節気の白露、確実に日は短くなっています。朝夕少し涼しく感じるのもそのため。こちらも健康保全の参考としてください。

◆本日の出席：41 名中 24 名

◆先週までの通算出席率：80.37%

◆先週までのメイクアップ：

▶9/7 加茂 RC へ 田代徳太郎君

◆幹事報告 吉沢栄一幹事

▶【地区米山奨学委員会より 米山記念奨学委員長セミナー】のご案内

▷日時 2023 年 10 月 7 日（土）受付 13：30～▷セミナー 14：00～講演・体験発表 米山記念奨学生学友イメン ジェブリー様（よねやま親善大使）▷懇親会 16：45～18：00▷会場：ホテルイタリア軒▷出席対象：クラブ会長、米山委員長（もしくは代理）

ニコニコボックス

9/11 11,000 円 本年度累計 145,000 円

熊倉会長「本日は例会後に厚生会館で AED の寄贈です。坪井先生、卓話よろしくお願いいたします」

吉沢幹事「本日は AED について改めて勉強させていただきました。坪井社会奉仕委員長、よろしくお願いいたします」

西潟君「ラグビーのワールドカップが始まりました。チリ戦の勝利はなによりでしたが、次戦のイングランド SO ジョージ・フォード選手のキックは要警戒です」

銅冶君「昨日、三条市医師会ゴルフコンペで一年ぶりの優勝をしました。スコアは83でした」

荒澤君「コロナから2週間経過しました。もう大丈夫でしょう。やはり基本はマスク、手洗いですね」

坂井君、野崎君、田代君、加藤君、坪井君
「BOXに協力します」

榎本君「坪井Dr. 卓話よろしくお願いいたします。
BOXにご協力ありがとうございました」



世界に希望を生み出そう

国際ロータリー会長 ゴードンR. マッキナリー（スコットランド）

第2560地区ガバナー 米山 忠俊（三条北）

第4分区分ガバナー補佐 小出 和子（三条東）

会 長

幹 事

SAA

熊倉 高志

吉沢 栄一

田中 康之

事務局

〒955-8666 三条市柳町 2-5-10

三条信用金庫本店内

TEL 0256-35-3477

FAX 0256-32-7095

E-mail info@sanjo-minami.jp

URL https://www.sanjo-minami.jp



坪井 康紀 社会奉仕委員長

先週9月4日の例会後に、市長室を訪問してAEDの寄贈目録をお渡ししてまいりました。本日は例会の後、厚生福祉会館に設置する前に職員の方と共に使用講習会を開催します。

「A E D(Automated External Defibrillator)（自動体外式除細動器）について」

AEDとは

心室細動（心臓のけいれん）に対して電気ショックを与え、正常なリズムに戻す

除細動
電気ショック

心室細動
血液送れない

通常心臓

心室細動とは

心筋が無秩序に興奮しているためポンプ機能を果たしていない状態

リズムは不規則
有効な心拍出量は無く、心停止

成功の可能性が1分ごとに7～10%低下

救急車の到着
平均8.7分

AEDを
使いましょう

AED

- 電源を入れると音声にて使用手順をアナウンスします
- 貼付型の除細動電極パッドで心電図読み取り及び解析を行います
- 除細動が必要かどうかは器械が自動的に判断します
使用者に心電図を解析するような医学的知識は全く必要ありません！！
- 心臓ではなく脳の異常など除細動が必要ない場合は一切、エネルギーを充電されない安全構造です！！

心肺蘇生法

どの場ときに心肺蘇生法を始めるの？

意識や反応（応答）の無い人を発見したら心肺蘇生法の手順を始めます

成人が突然倒れた場合、心停止をおこしている可能性があります
心停止は心臓から血液が送り出されない状態で、脳や身体の血液の循環が止まってしまう
脳に血液が送られないと倒れてしまい、その場合意識や反応がなくなります

①【意識や反応がない】
名前を呼んだり体に触っても応答しない。
②【呼吸が無い】
正常な呼吸をしていない。
③【循環のサインが無い（専門家のみ）】
脈を確認しても触れない。

一次救命の流れ

① 反応の確認

・意識や反応（応答）が無い場合、救命処置を施さなくてはなりません。

【意識や反応（応答）の確認】
・両方の手で肩などを叩き、声をかける

肩をたたく、声を掛けて
反応があるかを確認する。

大丈夫ですか？

一次救命の流れ

② 応援を呼ぶ

【人を呼ぶ】
・反応がない場合、**大声で周囲の人を呼ぶ**

【応援が来た場合】
・**119番通報**と**AED**を持ってこようように伝える

*注意点
・大勢の人が来た場合、固有の人を指差し、明確に意思表示をする

近くにお医者さんは
いませんか？
AEDを持って
きてください！
119番を
お願いします！
大きな声で助けを呼ぶ。
AEDを持ってきてもらう。

一次救命の流れ

③ 呼吸の確認

【呼吸の確認】
・傷病者の胸部と腹部の動きを見て呼吸の確認を行う
・呼吸がなければ心肺蘇生法を開始する

*注意点
・あごをしゃくするような不規則な呼吸（死戦期呼吸）など、
正常な呼吸でない場合は心停止とみなす

胸と腹部の動きを
10秒以内で確認。

一次救命の流れ

④ 胸骨圧迫（心肺蘇生法）

【胸骨圧迫の位置】
手の位置
・傷病者の胸の真ん中（胸骨の下半分）に
拳底（手の付け根）をあてる。
体の位置
・真上から圧迫できるようにする。
・肘をまっすぐにのばしたまま圧迫する。

一次救命の流れ

⑤ 胸骨圧迫（心肺蘇生法）

【注意事項】

デンプ

・1分間に100回～120回のリズム。

深さと圧迫

- ・約5cm沈み込むように圧迫。（6cm以上の過度な圧迫は避ける）
- ・胸が元の位置まで戻るよう圧迫後に緩める。



※人工呼吸が可能ななら
30：2（胸骨圧迫：人工呼吸）
を繰り返す。

一次救命の流れ

⑥ AEDの使用（電源を入れる）

AEDが到着したら先ず電源を入れる



一次救命の流れ

⑦ AEDの使用（パッド装着）

- ・AEDの電源を入れると音声ガイダンスがはじまるので、ガイダンスに従って絵のとおりパッドを貼る。

1枚：右胸上部、鎖骨下
1枚：左側胸部、脇の下



【注意事項】

- ・未就学児（およそ6歳まで）の小児に対しては、AEDが小児パッド・小児モードに対応している場合、そちらを使用する。
- ・小児への対応がない場合は、成人用で除動を行う。

一次救命の流れ

⑧ AEDの使用（解析・ショック実行）

【解析の開始】

- ・傷病者が電気ショックを必要かどうかAEDが解析

【ショックの実行】

- ・傷病者の解析が終わり、電気ショックが必要な場合、ショックの指示が出る。
- ・AEDの指示に従って、付近の人が傷病者に触れていないことを確認してから「ショックボタン」を押す。



一次救命の流れ

⑨ AED使用後の流れ

【ショックの実行後】

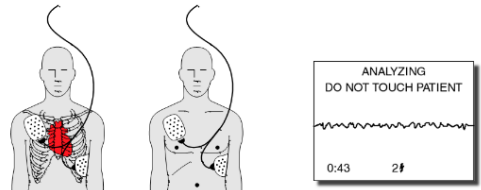
- ・速やかに胸骨圧迫（心肺蘇生法）を開始する。



【注意事項】

- ・AEDは2分ごとに心電図の再解析を行うので、AEDの電源は入れたまま・パッドは貼ったまま心臓蘇生法を行う。
- ・傷病者の意識が回復するか、救急隊が到着するまでは、心肺蘇生法と除動を繰り返す。

AEDの基本的な注意事項



心臓をはさむように
パッドを装着する

解析中は患者には触れない
ノイズや体動によっては正しく
解析されない場合がある

女性に配慮した使用方法

- ・服をすべて脱がさなくてもAEDは使用可能
- ・ブラジャーを必ず外す必要はありません
- ・パッドを貼った後は上から服などで隠してもOK。
- ・金属のアクセサリに注意する（直接パッドに触れない）
- ・妊娠中の女性でもAEDは使用可能
- ・できる限り人目を避ける

→ 女性でもためらわずにAEDを使用する

使い方



まとめ

意識がない・呼吸がおかしい



迷わず！（迷っても）AED 使用

※ 使ったことによって問題が生じることはありません



2023-24 年度社会奉仕事業（地区補助金申請事業）について

- 三条市へAED1台を寄贈し、三条市厚生福社会館に設置。
（耐用期間を超えたため更新）
 - 職員、ロータリアンが参加して使用講習会を実施。
 - 予算 308,000 円（AED1 台。収納ボックス付・税込）
 - 所要資金内訳
- 地区補助金 163,125 円＝1,125\$（着金時 1\$＝145 円）
クラブ資金 114,875 円（スマイルBOX 会計より）

【備考】地区補助金の利用額上限額は・・・
前々年度の財団への年次寄付（会員総額）の 25% まで。
（2021-22 年度寄付額は会員 45 名：4,500\$ でした）

9月11日(月) 三条市厚生福社会館にて 使用講習会と設置確認

出席者：
熊倉高志会長、吉沢栄一幹事、
坪井康紀社会奉仕委員長、永桶俊一同副委員長、
荒澤威彦君、銅冶康之君、布施純也君、
関博市君、中村靖君

9月4日(月) 三条市長室にて目録贈呈

出席者：
熊倉高志会長、吉沢栄一幹事、
坪井康紀社会奉仕委員長、永桶俊一同副委員長



寄付について
2023年9月27日付三條新聞に
掲載されました