

## 語呂合わせ，あるいは，数え歌

白川 洋一（社会医療法人大樹会 総合病院回生病院，病院長）

「救急蘇生のABC」は多くの方々をご存知と思います。意識のない人が倒れているのを見つけたときの基本的な蘇生手技を，覚えやすい語呂合わせにしたものです（ただし，英語ですが）。復習しておきましょう。一次救命処置のABCDとは以下のようです。

\*\*\*\*\*

- A Airway：気道確保
- B Breathing：人工呼吸
- C Circulation または Chest Compression：（循環）心臓マッサージ
- D Defibrillation：除細動

\*\*\*\*\*

このABCDのうちでABCまでは，50年余り前に，ピーター・サファーという偉い先生が考案した語呂合わせだそうです。サファーは1924年ウイーン生まれのオーストリア人で，第二次大戦後に米国に移って「蘇生法の父」と呼ばれるような仕事を成し遂げ，79歳で亡くなるまで現役を続けました。

この語呂合わせのすごいところは，救急処置の内容だけでなく順序までもA→B→C→Dに合わせているところです。そのため，多くの団体がこれを取り入れ，有名な米国心臓学会（AHA）の蘇生法ガイドラインも1974年の初版からずっと採用してきました。もっとも，先日発表された2010年の改訂版では，心臓マッサージの開始を最優先するためC→A→Bの順序に変わったので，今後は「救急蘇生のCAB」と言うことになりますか？

しかし，日本の一般市民に横文字で教えるのはどうかという意見があります。日本語で表現することはできないかということで，埼玉県に住む天野教之という先生が工夫をしました。以下は「天野教之：私の工夫＝救急蘇生のあいうえお 一日本語で救急蘇生をしよう一」（日本救急医学会雑誌1995；6：721-722）に発表されたものと，日本医師会ニュースに載った内容の抜粋です。

\*\*\*\*\*

救急蘇生手技は，より多くの人に覚えてもらうことが大切です。救急蘇生手技を一人でも多くの人に覚えてもらい，救急時に実施できるようにするためには，日本語での救急蘇生法教育を行うことが必要ではないでしょうか。私は，子どもでも覚えられる「救急蘇生のあいうえお」を考案し，中学生を対象に救急蘇生訓練をしてきました。

- あ 顎あげて (気道確保)
- い 息ふきこんで (人工呼吸)
- う 動かして (安全な場所への移動)
- え 援助求めて (救急隊への通報)
- お 胸押そう (心臓マッサージ)

声に出して読んでみていただけませんか。五七五七五のリズムで「て」で韻を踏んで作りました。とても覚えやすいと思いませんか？ どうぞ、周りにいらっしゃる方に、「救急蘇生のあいうえお」を教えてあげてください。

\*\*\*\*\*

この案は、順序がやや混乱していますし、その後に導入された AED (除細動) が反映されていないために、川崎康寛 (川崎こどもクリニック) という先生が改良版を提案しています。(日本医師会雑誌 2006 年 2 月号 2188 ページ, 川崎先生のウェブサイトは <http://www.kawasaki-kc.jp/activity.html>)

\*\*\*\*\*

- あ 顎あげて (気道確保)
- い 息吹き込んで (人工呼吸)
- う 動かそう (心臓マッサージ)
- え AED と (除細動)
- お 応援も (介助者の確保、救急隊への通報など)

\*\*\*\*\*

さて、医療従事者の教育では、心肺蘇生のほかにも「外傷初療の ABCDE」という語呂合わせがよく使われています。すこし難しくなりますが、参考までにお示しします。

\*\*\*\*\*

- A Airway & Cervical spine 気道の評価と頸椎保護
- B Breathing 呼吸の評価, 呼吸管理
- C Circulation 循環の評価, ショック治療
- D Disability 脳の障害の評価
- E Exposure & Environmental control 全身の露出と観察, 体温保持

\*\*\*\*\*

インターネットを眺めていますと、ときどき面白い作品が見つかります。たとえば、

\*\*\*\*\*

先輩が新人のころの“救急蘇生のあいうえお”を教えてくださいました。

- あ・・・あわてず
- い・・・いそいで
- う・・・上をむかせて

え・・・襟元をゆるめて

お・・・応援を呼ぶ

横浜市立みなと赤十字病院公認 “ナースのブログ”

(<http://ameblo.jp/minato-nurse/entry-10292892336.html>)

\*\*\*\*\*

あるいは、

\*\*\*\*\*

事故防止のあいうえお

㊦ あわてず

㊧ いそがず

㊨ うたがって

㊩ えーじゃないかと思うな

㊪ おもい込み

豊橋市民病院 医療安全標語応募作品の佳作

<http://www.municipal-hospital.toyohashi.aichi.jp/tayori/pdf/aotake31.pdf>

\*\*\*\*\*

禁煙にも秀作がありました。

\*\*\*\*\*

「楽々卒煙あいうえお」

・あかるくやめよう

卒煙すれば元気になり、肌もきれいになり、お金もたまり、楽しいことばかり

・いっきにやめよう

中途半端に減らしてもニコチン血中濃度は減らない

減煙でなく禁煙を

・うごいてやめよう

ストレッチなど、体を動かして乗り越えよう

・えんを結んでやめよう

一人で意志の力でやめるのは大変

医師の指導のもとに、科学的に禁煙しよう

・おきあがりこぼしでやめよう

1度で禁煙できなくて当たり前、何度でもやってみよう

(京都第一赤十字病院 繁田正子先生, NPO 法人 京都禁煙推進研究会)

\*\*\*\*\*

皆様も、災害について「あいうえお」教育標語を考案してください。

## 上高野地区の紹介

三豊市上高野文化センター 森 治  
(上高野地区自主防災会 事務局)

### 1. 地域の概要

上高野地区のある豊中町は、三豊市の中央西部に位置する肥沃な田園地帯で、人口は約11,800人、世帯数は約3,900世帯、5つの地区(小学校区)があります。上高野地区内の人口は約2,200人で、約730世帯が暮らしています。この地区のほぼ中央には上高野小学校があり、上高野文化センターや上高野児童館、JA香川県上高野支店も隣接されている地域交流が生まれやすい恵まれた環境にある地域です。

### 2. 防災への取り組み

#### (1) 防災訓練

今年、5月23日に第4回目となる防災訓練『あるいて、みよう会』を市指定避難所(上高野小学校)を会場に、三観広域行政組合北消防署の皆様のご協力・ご指導のもと、小雨降る中ではありましたが170名の参加により無事実施することができました。



防災への取り組みが現在に至るまでの大きな原動力となったのは、平成18年5月に上高野地区社会福祉協議会が公民館活動から自立して、平成19年5月に上高野地域福祉推進委員会を設置し、民生委員、自治会長、各種ボランティア団体、小学校、児童館、文化センターとが連携・協力し、地域福祉の前進を目指して出発したことによります。主な活動として、配食サービス、自主防災組織の確立、災害時要援護者の取り組みを根幹にすえて日々活動を実施しています。



記念すべき第1回防災訓練は、平成20年5月25日に175名参加により実施しました。内容は、市指定避難所まで歩きながら避難経路、危険箇所、安全な場所、消火栓などの確認からのスタートでした。(写真左)

第2回の防災訓練は、平成20年11月23日に210名参加により実施しました。内容は、救命救急法（心肺蘇生法、AED）、消火（水消火器）訓練などでした。(写真下)



第3回の防災訓練は、平成21年11月15日に259名参加により実施しました。内容は、応急手当、土のう積み、炊き出し訓練に挑戦しました。(写真下)



災害のほとんどない住みやすい地域ですが、21世紀の中頃までには南海地震や東南海地震が同時もしくは連続して発生する可能性が高いことや、異常気象に見られる集中豪雨対策として、今後とも防災・減災の意識を高める防災訓練に取り組んでいきます。

## (2) 先進地視察研修

平成21年2月21日に自主防災活動で全国的に知られている丸亀市川西地区自主防災会を訪問した際には、岩崎会長様をはじめ会員の皆様に親切・丁寧にご指導をいただきました。この出会いをきっかけに、それ以来、私どもの自主防災会の活動を温かく見守り、ご指導いただいておりますことに対しまして、改めましてこの場をお借りしまして厚く御礼申し上げます。



その後、自主防災会としても防災意識を風化させないためにと「北淡震災記念公園」や「人と防災未来センター」で研修を行っています。



## 3. これからのまちづくりへ向けて

社会的に地域の結びつきや人間関係が希薄化していく中であって、一人暮らしの高齢者等が地域の中で孤立しないように、地域住民自らによる見守りや、支え合い活動を中心において、地域住民と地域の様々な機関・団体とがつながりあいながら協働で課題解決に向けて取り組んでいこうということで、上高野地域福祉推進委員会の例月会議も今月で34回目となりますが、委員の自治会長さんのほとんどが1年限りで交代しており、地域の核となるリーダー的人材がほとんど育っていないのが現状です。

今後、活動を継続していくためには、ボランティア（リーダー的人材）の育成が必要不可欠であることはもとより、自発的な住民の地域福祉活動が疲弊することなく継続できるよう活動の基盤整備をすることが行政の役割でもあり、「民」と「公」が両輪となってこれからのまちづくりを創造していくことが望まれていると思います。

## 4. 最近の話題

現在、11月20日に第5回の防災訓練を実施するための協議をしています。

今回は、地域と小学校が連携した防災訓練をということで、地元消防団や北消防署の皆様、また、川西地区自主防災会の岩崎会長様をはじめ会員の皆様の多大なるご協力・ご指導により合同で訓練を実施することになりました。訓練経験が浅いためご迷惑をおかけすることも多いと思いますが、よい経験になることを心より感謝しています。

# 事務局だより

平成22年10月

かがわ自主ぼうの事務局を担当している「川西地区自主防災会」最近の活動を紹介します。

## 県立丸亀城西高等学校と3年ぶりの防災研修を行いました。

丸亀市消防長の苗田様の講評で、「よく動かれておりましたが、訓練中に私語が多い。災害時をイメージした取り組みを行ってほしい」と厳しいお言葉も頂きましたが、1年生200名基本的な5項目のカリキュラムをしっかりと学びました。

- ① 日時：平成22年10月19日(月) 14:00～15:30
- ② 場所：丸亀城西高等学校 北グランド
- ③ 実施カリキュラム  
ア 心肺蘇生訓練    イ 被災者救出訓練    ウ 担架組立搬送訓練  
エ 土のう作成・積み方訓練    オ バケツリレーによる水搬送訓練
- ④ 参加者  
ア 丸亀城西高等学校 1年生 200名、教職員 10名  
イ 城坤コミュニティ 17名    ウ 川西地区自主防災会 16名  
エ 丸亀市消防本部 3名



## 編集後記

今月の防災減災の輪は、初めて医療機関を代表して、坂出回生病院の白川院長先生に原稿をお願いいたしました。又、地域の紹介は三豊市上高野文化センター長森様をお願いいたしました。共にお忙しい中、誠にありがとうございました。