

Relief

リリーフ

2013
November

vol.13



尼崎駅 救急フェア

CONTENTS

- | | | |
|--------|-------|-------------------------|
| 特集 | 救急フェア | 救命処置の普及啓発にける思い |
| 安全セミナー | | 「ヒューマンファクター」から考える安全 |
| トピックス | | 第3回公募助成活動発表会の開催
編集後記 |



公益財団法人

JR-West Relief Foundation

JR西日本あんしん社会財団

救命処置の普及啓発にかける思い

救急フェアは、救命処置の重要性を広く知っていただきたいという思いから、平成22年10月より始めたイベントです。これまでに、のべ31駅で開催し、2,000名を超える方々に救命処置を体験していただくことができました。今号では、草津駅の救急フェアに企画段階から携わったJR西日本の方、そして、救急フェアにご協力いただいている消防の方にスポットを当て、救急フェアを通じた救命処置の普及啓発にかける思いをご紹介します。

■9月8日(日) 草津駅

草津駅の救急フェアでは、より効果的でより多くの方にお立ち寄りいただけるようなアイデアを盛り込み、お子様連れの方にもお立ち寄りいただけるように工夫して開催しました。

今年度、最も多くの方に心肺蘇生法を体験いただき、大盛況となりました。



熱意を込めた説明

草津駅の救急フェアでは、応急手当普及員の資格をもつJR西日本の方々に、企画段階からご尽力いただきました。中でも、企画・準備・運営に携わっていただいた、米原列車区の塚本さん、草津駅の中山さんに、応急手当普及員の資格を取得されたきっかけや、救命処置の普及啓発にかける思いについてお話しいただきました。

※応急手当普及員…所属する事業所の従業員や地域の方などに対して、「AEDの使い方」を含む心肺蘇生法の指導を行うことができる公的資格です。
(出典：大阪市消防局ホームページ)



災害用エアテントの中でAEDを初体験中



大好評のスタンプラリー

JR西日本 米原列車区
塚本 一樹さん

私が応急手当普及員の資格を取得した理由は、自分の家族、友達が倒れた時に、何もできずにただ見ているだけで救急車を待つ…ということが耐えがたかったからです。また、運転士として乗務しているときに、車内で急病のお客様に初めて遭遇しましたが、恥ずかしながら何をしていたのか全く分かりませんでした。その時、自分の無力さを感じると同時にしっかりと知識を身につけたいと思ったことも大きなきっかけです。

私と同じような経験をした方はゼロではないと思います。救命処置の知識を持っている方を少しでも増やして、助かる命を増やしたいと思っています。

救急フェアを自ら企画、開催することは、多くの方へ救命処置の知識を持ってもらうための重要なステップです。

昨年度は長浜駅で、今年度は草津駅で開催することができました。これからも救急フェア等の機会を通じ、一人でも多くの方に救命処置を広める事ができたらと思います。

JR西日本 草津駅
中山 幸子さん

私は福知山線列車事故の年に入社しました。新しい生活のこと、事故のことなど色々な思いを胸に抱えて配属された駅で普通救命講習を受講しました。その時はこれで何かあったときには対応できるという気持ちになりましたが、時間が経てば忘れてしまい、適切な処置ができるのか不安になっていました。

私自身が救命処置を行う自信を持つために、また、不安を感じている社員に対して、同じ社員が応急手当普及員として講習を行うことで身近に感じ、知識と自信を持って欲しいという思いから資格を取得しました。

救急フェアは、多くの方々に気軽に心肺蘇生法とAEDを体験していただくことが目的です。また、普及員の資格を持つ社員が普及活動をする良い機会であり、JR西日本の社員が普及活動を行っているということを知っていただくチャンスでもあると思い取り組みました。

今後も、救命処置を広める重要性や人と関わる喜びを感じながら、応急手当普及員として積極的に活動していきたいと思っています。

湖南広域消防局西消防署の方々にも様々なご協力をいただきました！



災害用エアテントの中で救命処置体験



ミニ消防車と防火服で消防士気分



普段は見られない救急車内部の展示

救命処置の普及啓発にかける思い

救急フェアでは、各地域の消防やNPO法人、自治会の方々にご協力いただいておりますが、とりわけ、消防の方々には大変多くのお力添えをいただいております。今回は、宝塚駅の救急フェアに参加いただいた森口龍雄さん、奈良駅の救急フェアに参加いただいた中井恵子さんに、常に救急の最前線で奮闘されている立場から、救命処置の普及啓発についてのお話を伺いました。

—本日はお忙しい中ありがとうございます。まずは自己紹介とあわせまして、救急フェアに参加されたきっかけをお聞かせください。

中井恵子さん（以下中井氏）：現在、救急課に配属されて2年目になりますが、10年前にも救急救助課で救急統計の仕事をしていました。また、応急手当の普及啓発活動にも取り組んでおり、その一環として、救急医療週間に開催の「JR奈良駅救急フェア」の企画を担当させていただきました。

森口龍雄さん（以下森口氏）：私は救助隊の経験が長く、救急隊は今年の4月に配属になったばかりの新米ですが、普段から大切にしている仕事へのこだわりと探求心を救急フェアで活かせればと思いました。今回の救急フェアでは、心肺蘇生法のデモンストレーションを披露しました。

—救急フェアでは、小さいお子様や学生さんたちにも体験していただいておりますが、何か特徴的な取り組みはありますか。

中井氏：3時間の普通救命講習に加え、奈良市では1時間半で学べる「救命入門コース」を、小学生をはじめとする低年齢層等に推奨・推進しています。また、小・中学校の授業2時限を使ってこのコースを授業の一環として取り組めないか、現在計画中です。中学生の地域の職場体験では、通常の普通救命講習を受講してもらっています。

森口氏：宝塚市では、そのような学校単位での講習はこれからですね。しかし最近では、育児サークルの方々が普通救命講習を受講されるなど、幅広く浸透してきているのを実感しています。

—救急現場に向かった際、市民の方が心肺蘇生を行っていることはありますか。

中井氏：10年前と比べると増えてきました。しかし、応急手当を行っているご家族や通報者の方（「バイスタンダー」と呼ぶ）に対して、その場では御礼を言う暇もないのが実態です。そこで、御礼の言葉と消防局の電話番号を掲載した「サンキューカード」をお渡しし、後日、自分の処置は正しかったのかなどを問合せできる取り組みを今年度から実施しています。「バイスタンダーの心のケア」として、不安を少しでも和らげたいと考えています。

森口氏：それはすごくいい仕組みですね。宝塚市でも、市民の方々が初期救命処置を実践されている例が随分と増えています。

—救急フェアに関わっていただけられるようになったのは、どういったきっかけからですか。

中井氏：平成24年から始まった奈良駅での救急フェアですが、奈良市消防局が他の消防関係者から「救急フェア」のお話を聞いたことがきっかけと聞いています。奈良市では、商業施設や様々な箇所で開催イベントを開催しており、その一つとして昨年に引き続き救急フェアにご協力させていただきました。その結果、イベントの幅を広げることが出来て良かったと思っています。

森口氏：栄町出張所のエリアには、阪急とJRの宝塚駅があります。以前は、その連絡通路で消防独自にイベントを開催していました。

JR宝塚駅の橋上化に伴いコンコースが出来たことを受け、こちらからお話を持ちかけたら、共同開催の話がトントン拍子で進んだようです。



宝塚市西消防署栄町出張所
救急第1隊長
森口 龍雄 さん

—救急フェアを通じて市民の方に何を感じて欲しいですか。

森口氏：やはり心肺蘇生法の重要性、救命講習の必要性を感じてもらいたいです。消防署に普通救命講習を受けに行くのは敷居が高いと感じる方でも、救急フェアでしたら気軽に体験してもらえます。救急フェアを通じて、消防や救急を身近に感じてもらい、より本格的な講習を受講するきっかけとなれば嬉しいですね。

中井氏：私も心肺蘇生法の重要性を感じてもらいたいです。市民と救急と医療の連携の大切さとして、今年の救急フェアでは『命のリレー』という寸劇をメインに据え、負傷者発見の通報から、バイスタンダーが交替で音楽のリズムに合わせ絶え間なく胸骨圧迫を行い、駆けつけた救急隊員に「命」というタスキをつなぐというもので、その重要性を楽しく体感いただけたのではないかと考えています。



宝塚駅救急フェア
心肺蘇生法デモンストレーションの様子

—最後に、救命処置の普及活動にかける思いを一言ずつお聞かせください。

森口氏：助けたいというみんなの思いがひとつになった時、救命のリレーが生まれます。“助けたい”という熱い思いをもっているからこそ“伝えたい”という熱い思いをもって、今後も啓発活動に取り組んでいきます。

中井氏：相手を思いやることの大切さ、命の大切さを知ってもらうため、これからも多くの方へ救命処置を広めていきたいと思っています。

—今後も、広く市民の皆さんに気軽に体験していただける救急フェアを開催していきたいと思っておりますので、ご協力をお願いいたします。本日はありがとうございました。

今回のような対談は初めての試みでしたが、それぞれの立場から、救急フェアを始めとする救命処置の普及啓発に対する思いを改めて共有することが出来たのではないかと考えています。

これからも、1人でも多くの「命」を救う取り組みとなるよう、知恵と熱い思いを結集して救急フェアを開催してまいります。



奈良駅救急フェア
「命のリレー」の様子

—これからの救急フェアに期待することは何ですか。

森口氏：開催場所はもちろんのこと、体験していただく側と教える側、双方の顔が見える環境と関係がこのまま続いて欲しいですね。そしていずれは、宝塚市民の皆さんに訪れて欲しいと思っています。

中井氏：普通救命講習の受講者は、駅などへのAEDの設置が広まった平成20年がピークで、それ以降、年々減少傾向にあります。救急フェアで、心肺蘇生法やAEDの使用法に気軽に触れていただくことで、講習会受講のきっかけとなると同時に、その重要性を感じていただければと思います。



奈良市消防局
サンキューカード

「ヒューマンファクター」から考える安全

9月2日、あましんアルカイックホール・オクト（尼崎市）にて、関西鉄道協会、JR西日本の協力のもと「安全セミナー」を開催しました。

今年度で5回目を迎え、昨年度に引き続き『「ヒューマンファクター」から考える安全』をテーマに、2名の講師の方に交通心理学や睡眠科学の視点からご講演いただきました。

“事故防止”や“居眠り”といった、日常に密接した演題は非常に関心が高く、約700名の方に受講いただきました。



交通心理学と事故防止

リスク管理は交通の分野では安全管理といわれることが多いのですが、安全を取り上げるのは難しく、非常に重要なリスクを排除できないときにリスクをコントロールすることがリスク管理の考え方です。

ある対策で一定の効果は得られても、対策を過信して依存してしまうと効果がなくなり、事故につながる場合も多く、努力を絶やしてはいけません。

研究事例について紹介しますと、名阪国道において、急勾配、急カーブが連続するにもかかわらず、通行する車両の速度も高いため、ガードレールを突き破り反対車線の車両との正面衝突や、夜間駐車車両への追突など、大きな事故が多発していました。多発箇所をよくみると、構造的な課題も多く、中央分離帯のコンクリート化や仮眠施設の建設など改良工事を行なうことで事故は激減しました。

阪神高速道路においては、スリップが多発する急カーブで、特に雨天時の夜間には一晩に何台もの車がスピンし、後続車が無事に止まってくれたおかげで事故に至っていない（警察に届けられていない）事象が多発していました。車線の減少、高機能舗装をするという対策を施し、こちらも事象は非常に減ってきています。

奈良県では県警とともに、出会い頭事故の多い小さな交差点に注目しました。調査すると誘発要因として信号無視が多い、車両の速度が高いことがわかり、対策として交差点のカラー化、減速路面表示や夜間でも視認性の高い舗装材を組み合わせるなどの対策を立てました。交通状況に関して人間の行動を踏まえて、どれくらい危ないのか、どういうふう安全対策を進めるのか、どんな効果があったのか、有効な対策の全展開につながればと思っています。

また、今後車社会にも高齢化の大波がやってきます。高齢者は若い人に比べ周囲の安全確認をする回数が少なくなることがわかってきました。年をとれば耳も遠くなり、身体機能や記憶力も落ちていきます。それにもかかわらず、運転技術への自己評価は高い傾向にあります。教習所では高齢者講習を行っており、ビデオを使って運転診断を実施し、「確認はどうでしたか」のような話をすると、「意外と止まってないな」「見てると思ったけど見てないな」と参加者にとっても新鮮な驚きがあるらしく、教育の効果が見られました。しかし、時が経てば元に戻ることもわかり、教育の持続力には限界があります。

交通心理学からみた事故防止という点では、リスク情報を継続的に集めて分析し、専門家と実務者が協力して、対策に活かしていくことが重要です。



Profile

れんげ かずみ
蓮花 一己氏
帝塚山大学
副学長 心理学部教授

専門は交通心理学・産業心理学。運転者行動、事故分析、交通教育の研究を行っている。

現代社会に生きる人間が何を考え、いかに行動するのかに関心があり、ドライバーがなぜ事故を起こすのか、どうしたら防ぐことが可能かなど、フィールド研究を中心に明らかにする。



居眠り事故防止と安全管理

睡眠という観点から安全を考えてみると、特に問題となるのは居眠りの問題です。

まず睡眠不足と眠気の関係ですが、睡眠時間が不足すると強い眠気が起こり、そのときに「瞬眠」というほんのわずか数秒間の居眠りが起こります。居眠りしかかったときに首が「かくっ」となりますが、実はそうなる前から、目が開いていても居眠りしている状態なのです。こういう状態で車を運転していると、いつ事故が起こってもおかしくありません。本格的に居眠りする前に、実は本人が気づかないところで何度も何度もこういった瞬眠をしているということです。この瞬間的な居眠りに入っても自覚がほとんどなく、しかも運転できてしまうので、運転を中止しようとしません。これが非常に危険な状態で大きな問題であり、リスクにもなるわけです。また睡眠時間だけでなく睡眠時無呼吸症候群のように深い眠りに入れないと睡眠不足になり、そのときの運転は、飲酒運転と同程度の眠気の強さにもなり、事故につながる危険性も増大します。

睡眠不足以外にも、生体リズムにより居眠り事故が起こりやすい時間帯が存在します。夜半から早朝にかけて、午後2時から4時付近に集中します。眠気には3つのリズム、24時間、12時間、2時間のリズムがあると考えられています。夜半から早朝にかけて人の体温が最低となると、その半日後が午後の眠気、これは睡眠不足に関係なく起こります。もうひとつが2時間のリズム。これは環境が単調なときに起こりやすいリズムです。高速道路は非常に運転しやすく単調になりがちです。そうすると周期的に眠気が襲ってくる。だからこそ2時間おきに積極的に休憩すると作業環境の改善を図ることが必要になってきます。

強い眠気が起こらないようにするためには、ふだんから睡眠不足にならないようにしておくこと、瞬間的な居眠りには自覚がないため、強い眠気が起こったときは作業を続けてはいけないということを理解していただくこと、体内リズムによって特定の時間帯には眠気が起こるのだということを理解しておくことが重要です。

眠気が強いとき、ちょっとした休憩では歯が立たないときに、仮眠は効果があります。ある実験で朝から作業を継続してもらい、午後に20分ほど仮眠すると眠気も下がり、作業の成績が上がりました。年齢にもよりますが、大体10分～15分の仮眠くらいで効果が現れます。しかし30分以上寝てしまうと睡眠が深い段階まで入り、起きた直後にだるくて疲れてしまいます。短時間仮眠法、これは午後の眠気や疲労の改善に大変効果的です。みなさんの事業所におかれても居眠り事故防止についてお話いただければと思います。



Profile

はやし みつお
林 光緒氏
広島大学大学院
総合科学研究科人間科学部門教授

専門は実験心理学・睡眠科学。睡眠と覚醒、生体リズムの研究を行っている。

日中に眠くなるのはなぜか、眠気を予防するにはどうしたらよいか、仮眠は効果があるのか、夜更かしや不規則な睡眠が日中にどのような影響を及ぼすかなど、睡眠と日中の覚醒との関係について研究している。

第3回公募助成活動発表会



平成25年10月6日(日)に、「第3回公募助成活動発表会」を開催しました。今回は、第2回東日本大震災活動支援の一部、第3回東日本大震災活動支援及び平成24年度公募助成の助成先の方々全37団体に、ステージ発表とポスター発表でそれぞれ活動の成果をご披露いただきました。

今回の発表会は参加団体が非常に多く、7団体の方々にステージ発表を、30団体の方々にはポスター発表を行っていただきました。ポスター発表は初めての試みでしたが、ステージ発表後の交流会会場にて、お互いに関心の高い団体同士が積極的に意見交換する場となりました。



ステージ発表では、各団体ともそれぞれがメンバーと共に目的に向かって努力された過程や熱い思いなどを、回想場面を交えて発表していただきました。

また、聴講の方々も自身の団体に置き換えて、参考になる部分や、これまで気付かなかった着眼や手法を目や耳にし、要所でメモを取りながら積極的に質問されるなど、会場には熱気がみなぎっていました。内容をご紹介できないのが非常に残念です。



活動内容のアロママッサージ
を実践していただく団体も!

ポスター発表では、30団体中17団体の方々が、興味を持たれた参加者を前に、自らが行った活動を例に、その取り組み方の違いや、方向性などについて話をされていました。

参加者はポスターを見ながら自身の考えを基に意見を交わすなど、発表会後には「活動のコラボレーション」が成立するのでは…と、期待の膨らむお話をたくさんうかがえました。



発表団体の方々

普段はなかなか直接感じることの出来ない、それぞれの活動に対する熱意がひしひしと感じられる発表会となりました。

皆様の今後の活動が非常に楽しみです。

活動の合間を縫ってご協力・ご参加いただきました皆様、誠にありがとうございました。

編集後記

小雪も過ぎ、今年も残りわずか。皆様、年越しの準備は万端でしょうか。財団では、平成26年度の公募助成の募集が終了し、審査準備が佳境を迎えております。暖かな春には、助成先の皆様と共に新たな活動のスタートです。(編集者：吉國)

〒530-8341 大阪市北区芝田二丁目4番24号
TEL: 06-6375-3202 FAX: 06-6375-3229
E-mail: info@jrw-relief-f.or.jp
URL: <http://www.jrw-relief-f.or.jp/>