

結



根

はじめまして。精華大卒業生のロボロボです。学生時代は本名よりも、あだ名で呼ばれることがほとんどでしたので、浸透している方の名前を自己紹介させていただきます。

この冊子では「友を失くさない為」について話してきました。

今年二〇二二年は京都精華大学内飲酒事故が起きてから一三回忌になる年です。私はこの事故で同じ実行委員をしていた友を亡くしました。あれから年月が経った今、目の前で何かが起きた時に、自分はどうなことが出来るのか、どんな知識があると良いのか、私は誰かを助ける力が欲しくて、救命方法を学びに消防と赤十字主催の講習に行きました。内容はとても大切な事ばかりで、知っているのと知っていないのでは、助けられる方に雲泥の差があると分かりました。

このことを皆に伝えられたらと思います、応急手当普及員という資格を取りました。この知識があれば、友を助ける力になります。ここでは全部の知識を伝える事が出来ないのですが、どんな方法で学んだか、などの情報も載せてみました。

この冊子を読んだ人が友を失わない知識を、楽しい時間を継続出来る力を持つキッカケになればと願います。

ロボロボ

二〇一四年立体造形コース卒業
二〇一〇年木野祭実行委員

これからの過去

当時、学内では飲酒ができた。授業を受けながら、なんてことは無かったが。休み時間、放課後、食堂の前の広場や遠友館など、その辺でお酒を飲んで団欒している姿をみた。先輩に誘われたら断れない風潮もあった。伝統と呼ばれるような、みんながそうしてきて、そうしなければならぬこと。そこに疑問を抱くひとは少なく、抱いたとしても掻き消されてしまう。

どうしてそうなっていたかという、悪いことばかりじゃなかったのだ。飲み会があることで集まる口実になり、出合いの場や仲を深めることとなる。飲みすぎたら誰かが介抱する仕組みや方法も引き継がれていた。

それでも、急性アルコール中毒によって、ひとりの命が失われた。忘れてはいけない。風化させてはいけない。そう思っているも生きていくと忘れていくことがある。あのとき、彼女はなると言っていた。今年、13回忌を迎えるにあたって、あらためて大切なひとと過ごせる未来を、なにかあったときに救える方法をいろんなひとに覚えていて欲しい。そう願ってくれたロボロボの思いから、今回私たちが結根は動きはじめた。

飲酒事故で亡くなった彼女はザーサイというあだ名。学園祭実行委員会はみんな、あだ名を付けられる。見た目とか特技とかなんとなくとかで付けられる。彼女は金髪だったからザーサイ。今思うと、ザーサイ(食べ物)って金色だったっけ。

いつも笑っていて真面目で一生懸命で楽しいところが好き。ザーサイは高校まで心の病気の重い

症状でいろいろ大変だったらしい。大学に入ってから完治はしていない。なんて話を聞くまで全く分らないくらい、いつも笑っていた。

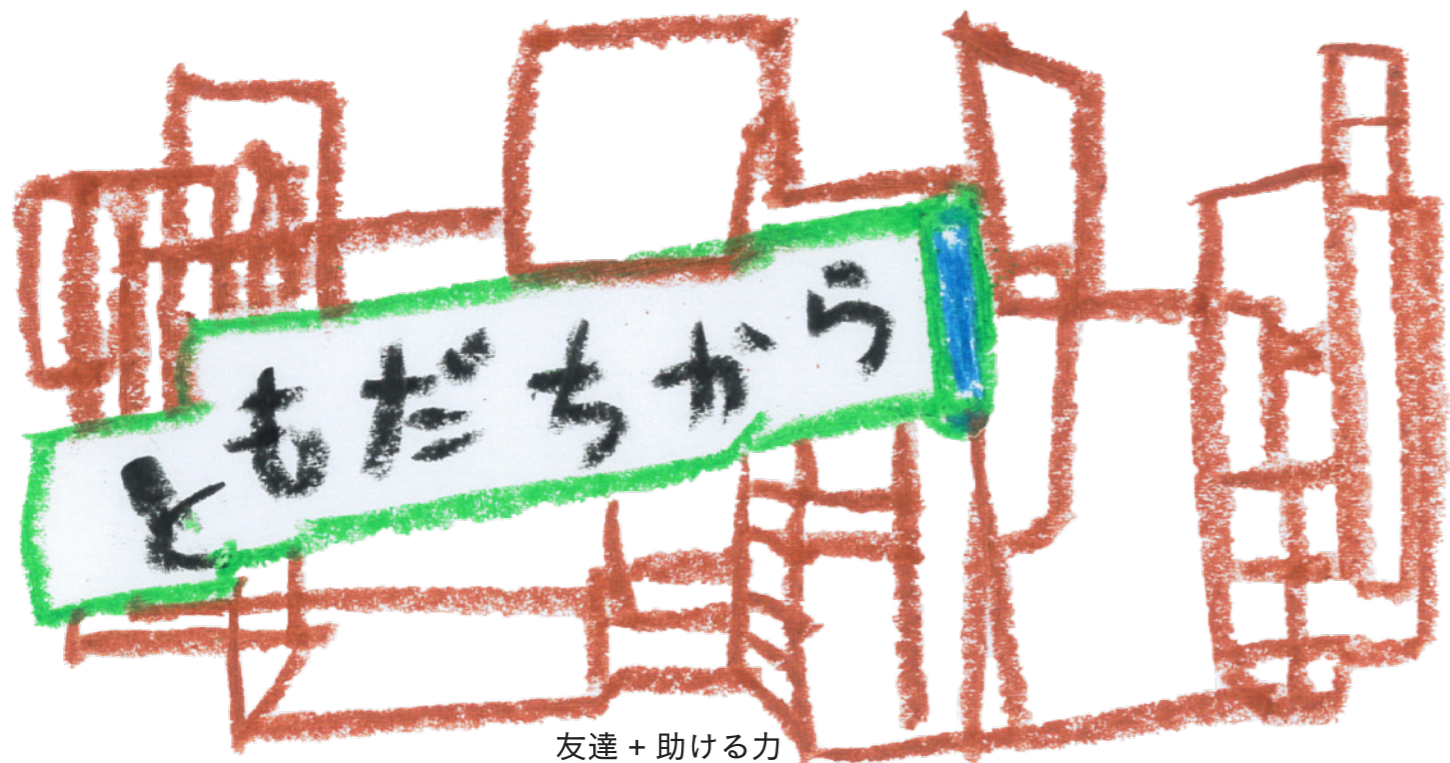
学園祭実行委員会は軽音楽部やフォークソング部と関わるが多かった。ライブの打ち上げ、新歓、日々多くの飲み会がある。飲まされるのはしんどいけれど、先輩と話すきっかけになって、そのうちお酒のないところでも話せるようになって。ザーサイはそれが好きだった。もともとの性格もあるが、みんなに好かれていて、病から彼女を救ったのは多くの出会いと、まわりにいるひとの笑顔だったと思う。それが嬉しくて、飲みすぎたのだ。あの日。そして、そんな日に限って介抱する仕組みはうまく機能しなかった。

ザーサイのご両親と亡くなってすぐお会いしたとき、なんであの子がつて思ったけど、一番幸せなときに死ねたのかも知れない。と言ったことを強く覚えている。

11月のはじめ、来年の黒い手帳が欲しいとザーサイは言った。『来年のはなし』の話をした。出会ってくれてありがとうなんてこっちが照れてしまう言葉をくれた。メモには、全ての縁に愛を、と書かれていた。

未来をみていたひとが、今、ここにいない。出合いを大切にしていたザーサイと生きるように、今を生きているけれど、ザーサイが死んだ、ということも自分の中に遺していきたい。生きたことと死んだこと、両方無駄にしてはいけない。

大切なひとと自分がこれから先のどこかに一緒にいられるように、少しでも出合いの大切さ、救命の方法を一緒に覚えていてほしい。



友達 + 助ける力

自分が誰かを助けることが出来る場面に立った時、
第一歩を踏み出せる力になる知識を集めました。

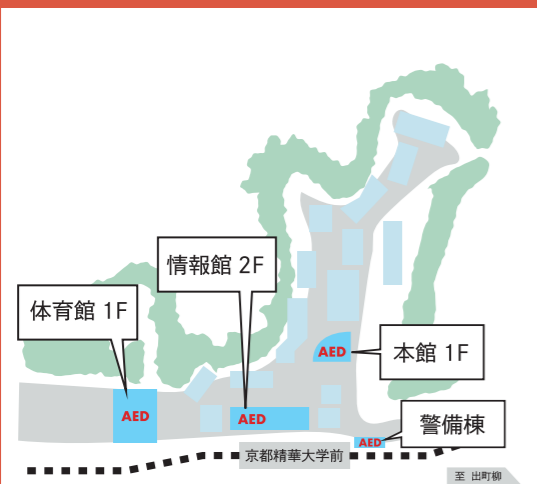
AEDの場所を知ろう!



日本全国 AED マップ
(<https://aedm.jp>)



京都市 AED 設置検索システム
(<https://www5.city.kyoto.jp/aedmap/>)



京都精華大学内 AED マップ

ともだちから

友達 + 助ける力

自分が誰かを助けることが出来る場面に立った時、第一歩を踏み出せる力になる知識を集めました。

「備える力」……何か起きた時に適切な行動ができるように。
「行動する力」……知識だけでなく実践で活かす為。
「知る力」……誰かをの前に「自分を」も大切です。

これらの力を身につけるヒントや情報を載せています。掲載しているものが全てではないので、自分で調べて考える力も持ってほしいです。

1 備える力

講習会を行っている機関がふたつあり、その中でも種類がたくさんあるので紹介します。これは京都の場合ですが、全国で講習会は開催されているので、検索してみてください。

消防機関主催の講習 (無料)

- 【普通救命講習(1〜3)】心肺蘇生法、手当の対象が成人、小児・乳児と分かれま
- 【上級救命講習】普通救命に加え、搬送法やケガの手当等。回復体位もこの講習で学べます
- 【応急手当 WEB 講習】: <https://www.fdma.go.jp/relocation/kyukyukakaku/oukyu/>
- WEB 動画を見る事で救命講習時間が1時間免除されます
- 【応急手当普及員講習】自ら救命講習を開催出来るようになる資格講習会です

赤十字の講習 (有料)

- 【救急法基礎講習】救急法の基礎が学べます
- 【救急員養成講習】搬送、救護、急病、ケガの手当が学べます
- 【救急法指導員養成講習会】赤十字協力者として一般に手当の方法等を普及する事が出来るようになる資格講習会です

私はこれらの講習で今まで知らなかったことが恐ろしいほどのことを学びました(ロボロボ)

死戦期呼吸

心停止直後にみられる呼吸。通常の呼吸をしていると勘違いしてしまいそうですが、心停止しています。

AEDの大切さ

救命処置が無ければ、心停止後一分ごとに救命率は約10%下がると言われており、五分経つと2人に1人は亡くなります。AEDを含めた処置があることで、救命率の低下は10%から4%に下がります。AEDがどこにあるのか1つでも言えますか。私はコンビニにあると思っていました。全てのコンビニにあるとは限りませんでした。

2 行動する力

人が倒れていたら

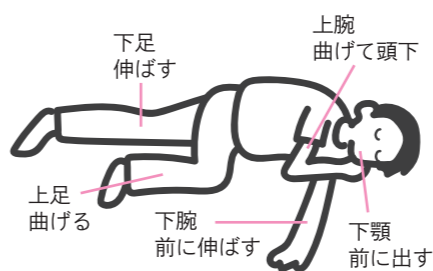
① 周囲の安全と反応の確認

② 119番連絡・AEDの手配
※学内であればAEDのある警備棟へ連絡

③ 普段通りの呼吸確認

Yes

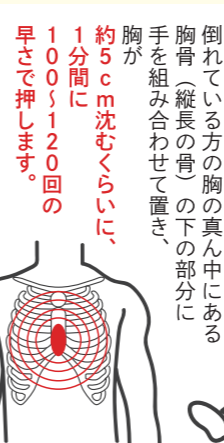
回復体位(窒息防止)をとり、様子を見ながら救急隊を待つ。



NO/分からない

心肺蘇生法開始、AED使用、死戦期呼吸かもと思えば「強く・早く・絶え間なく」です

胸骨圧迫するときのポイント



倒れている方の胸の真ん中にある胸骨(縦長の骨)の下の部分に手を組み合わせて置き、胸が約5cm沈むくらいに1分間に100〜120回早くで押しします。

3 知る力

お酒によい、ってなんだろう。強い弱い、のみたいのみたくない... 場所空気体調。日によって吸収、分解の程度は変わる。自分の負担でないか、誰かと飲むときは相手が無理していないか気にすることがなにより大切。楽しくて気付かず飲みすぎている人もいるだろう。

もしかしたら、お酒によいって気を遣える人がどうかなんじゃないか。身体がどれくらいアルコールに反応するか簡単にはわかる方法と一緒に体験談を載せました。自分の体質と同時に、こんな状況もあるということを知っておいてほしい。

アルコールパッチテスト

- ステップ1 消毒用アルコールを2〜3滴、絆創膏に染み込ませる
- ステップ2 皮膚の柔らかいところに貼る(腕の内側等)
- ステップ3 7分後剥がして色を見る(チェック1)
- ステップ4 更に10分後も色を見る(チェック2)

診断結果

✓チェック1で赤くなった人
→お酒を飲めない

Aさんの事例: 普段から飲めないと分かっているAさん。飲酒を日常的に行わないが自身の開催した展覧会初日、お祝い感もあり飲酒。梅酒のロックをグラスの半分量飲んだ後倒れ、救急車で運ばれた。

✓チェック2で赤くなった人
→お酒が弱い

Bさんの事例: お酒を飲むと眠くなるBさん。イベントの打ち上げで飲酒し、フラフラと帰宅するとすぐさま睡眠。お酒が抜けきれないまま寝た為に、起床後嘔吐と激しい頭痛に見舞われた。

— お酒を飲めない or 弱い人が楽しく飲むには —

一気に飲まず、食事を摂りながら少しずつ飲むことで血中エタノール濃度の上昇を抑えられます。また食事から水分補給ができたり、お酒以外の飲み物から水分をとることで脱水症状も抑えられます。特に飲めない人には周囲からの気遣いが楽しく飲むためには重要です。

変化なし→お酒が強い

Cさんの事例: 普段お酒をよく飲むCさん。空きっ腹のまま居酒屋で飲酒した為に、いつもより早く酔いが回った。翌朝、どうやって帰ったか記憶がないうえに、ベッドに頭を打った血の跡を見つけた。

摂取量が多ければ多いほど脳から足までの臓器等に負担が蓄積されます。意外と気付かないレベルで進行し、突然症状が現れるので、休肝日を作るようにしてください。

より詳しく身に付けたい方は講習会への参加や、いつでも自宅で学べるWEB講習動画の閲覧(1.備える力にURL記載)、京都市のHPに掲載されている救命講習テキスト(<https://x.gd/EwwYh>)等をご覧ください。