



防災に関する様々なコト・モノを取り上げる当コーナーでは、今や一般的になりながら意外と知らないことの多い AED について連載でご紹介。前回は AED の使い方について説明しました。最終回では、傷病者の生存率を上げるための知識をご紹介します。

心肺蘇生とAEDの併用

救急車が要請を受けてから現場に到着するまでの時間は、都内で 6 ～ 7 分程ですが、心臓や呼吸が止まった人の命が助かる可能性は、その後の約 10 分間に急激に少なくなっていきます。傷病者を救命するためには、バイスタンダー（その場に居合わせた人）による早い心肺蘇生と除細動（AED による電気ショック）が不可欠といえます。

心肺蘇生の流れ

傷病者を発見したら

① 周囲の安全を確認。

② 傷病者の反応を確認。（肩を叩き呼びかける）

③ 大声で助けを求め、119 番通報と AED の搬送を依頼。

④ 普段どおりの呼吸（）があるか確認。ないときには、ただちに胸骨圧迫と人工呼吸を併用した心肺蘇生を開始する。

呼吸があるとき

回復体位（）にし、救急隊の到着を待ちます。

！呼吸が妨げられないようにする体位です。傷病者の体を横向きにし、頭をそらせて気道確保すると共に、嘔吐しても自然に流れるように口元を床に向けます。

- 体を横向きにしたら、上側の肘を曲げ、その手を顔の下に入れる。
- 頭部を後ろにそらし、顎を軽く突き出す。
- 口元が床面に向いているか確認する。
- 上の足を曲げ、腹部に引き寄せる。
- それぞれの肘・膝を床に付け、姿勢を安定させる。



心臓マッサージ

胸の真ん中に手のひらの付け根を置き、1 分間に 100 回（3 秒に 5 回）のペースで 30 回胸骨圧迫を行います。このとき、胸が少なくとも 5cm 沈むまで圧迫します。

肘と背中とはピンと伸ばし、腕の力ではなく体重で押すようにすると、疲れにくく力が正しく心臓に伝わります。



心臓が 1 回に送り出す血液量は約 70ml（ヤクルト 1 本分くらい）。胸部を 5cm 圧迫すると、約 40 ～ 50ml の血液を送り出すことができます。正常な血液量を全身に送るためには、一般成人の平均的な脈拍数よりも多い 100 回 / 分の圧迫を与える必要があるのです。



人工呼吸（省略可能）

気道を確保し、鼻をつまんで 1 秒かけて 2 回息を吹き込みます。30 回の胸骨圧迫と 2 回の人工呼吸を 1 サイクルとし、これを絶え間なく繰り返します。

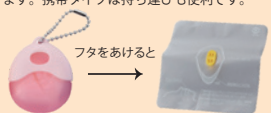


2 回の人工呼吸が上手に出来なくても、そのまま胸骨圧迫に進んでください。

傷病者が吐血していたり、吐瀉物がついている場合には、感染の危険があるため人工呼吸は行わず、胸骨圧迫を続けてください。

人工呼吸用マウスピース

人工呼吸による感染の危険は低いと言われていますが、人工呼吸用マウスピース（一方弁付）を使用するとより安全です。傷病者からの呼吸などの逆流と、口への直接接接触を防ぎます。携帯タイプは持ち運びも便利です。



フタをあけると



人工呼吸用携帯マスク「キューマスク」
（株式会社ヤガミ）



グループビル導入事例

サンブリヂグループビルでは、各ビルエントランス（※）に AED を設置しました。同種類のデモ機も導入しており、毎年実施する防災訓練ではテナント様にも実物に触れていただくことで、AED の使い方をより深くご理解いただけるよう努めています。

※一部のビルを除きます。



12東洋海事ビル



11東洋海事ビル



5東洋海事ビル

AEDマップ

普段から生活エリアの AED 設置場所を把握しておくことで、いざ AED を必要とする場面は直感的な場合も、落ち着いて迅速に行動できます。（マップは随時更新されるため、ご注意ください。）

【港区 AED マップ】
<http://www.city.minato.tokyo.jp/aed/>
港区が公開する AED マップです。

【日本全国 AED マップ】
<https://aedm.jp/>
GPS 機能を使って、現在地付近の AED を探すことができます。サービス利用者が AED 設置情報を自由に投稿できることが特徴です。



4/12 Wed. MOMENTO GALLERIA CONCERT

記念すべき日を、コンサートを牽引する女神たちと共に

モメント汐留 1 階のガレリアで定期開催しているランチタイムのコンサートです。
2012 年 10 月に始まった当コンサートは、皆様に支えられついに 50 回を迎えます。節目となる今回は、コンサート初回からご出演いただいている金山千春さん、内田沙理さんとともに、これまでの感謝を込めた九重奏をお届けします。

日 時 ● 4 月 12 日 (水) 12:00 ~ 13:00

会 場 ● MOMENTO SHIODOME 1 階 ガレリア (港区東新橋 2-3-17)

出 演 ● 金山千春 / ピアノ、内田 沙理 / ヴァイオリン、後藤 薫子 / ヴァイオリン

安藤 さゆり / ヴィオラ、大岩 直季 / チェロ、大門 泰子 / ソプラノ

観覧料 ● 無料

主 催 ● サンプリデグループ ☎03-3434-5658



Interview

1. 50 回を迎える当コンサートへ一言 2. 思い出や印象深かった出来事
3. 今回の選曲について 4. 今回の聞きどころ

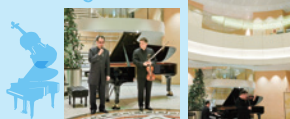
- 50 回のコンサートおめでとうございます。本当にあっという間ですが、この記念すべき日に演奏させていただくことになりとても光栄に思います。ずっとずっとこの素晴らしいコンサートが続きますように。
- 毎回のコンサートが思い出深いですが、お客様と終演後にお話するときに、あの曲が良かった、感動したなどのお声をいただけることがいつも励みになります。
- 4 月ということで春らしい曲や、明るい曲を中心に選びました。
- 歌、弦楽四重奏、ピアノの 6 重奏はとても幅広い響きなのでやはり一番の聞きどころだと思います。

内田 沙理 / ヴァイオリン
桐朋学園大学を卒業。ドラマ・映画などのレコーディングや、PV 出演、東京ディズニーランドでの演奏等多岐に渡り活躍。第 7 回ブルクハルト国際音楽コンクール室内楽部門最高位受賞。2015 年、銀座ヤマハホールにてソロリサイタルを開催。

金山 千春 / ピアノ
桐朋学園大学を卒業。レガシィコンクールアンサンブル部門 1 位他受賞多数。ザルツブルクモーツァルテウム音楽院においてインターコンサート出演。文化庁主催の日本人ブラジル移住 100 周年記念事業に参加。その他、国内外のコンサートにも多数出演。



Memories

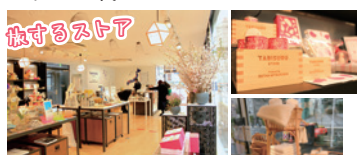


世界的ピアニスト・格闘家、ヴァイオリニスト・ヴァン・クラフツ・タウ・タウ氏を思い出。



旅する新虎マーケット 旅したレポート 2

日本全国津々浦々のヒト・モノ・コトの魅力を集め、日本中を旅したような気分になれる「旅する新虎マーケット」。全国 355 市町村からなる首長連合が主催者となり、1 年を通して「旬」を感じる様々なコンテンツを展開します。



店舗は伊勢丹プロデュース！ディスプレイは 2~3 週間のスパンで変わります。お昼には伊勢丹のお弁当も...

春 2 月から 6 月のテーマ。木々の芽風と薫風。彩り豊かな木の芽や新緑にみられる瑞々しさと生命力を持ち合わせる街、山形市、湯河原町、高岡市、宇部市、今治市の 5 市町が出演します。



山形市ステキなバーガー **今治市スイーツのワッフル**
旅する新虎マーケット インフォメーション
開催場所：港区西新橋 2 丁目 16 番 (ほか) 新虎通り沿い各所
営業時間：旅するストア 11:00-19:30 (月曜定休) 旅するカフェ 7:30-23:30
公式サイト：https://www.tabisuru-market.jp/

4/21 Fri. 第 2 回東京防災 in 汐留

防災を知る・考える・体験する
「自助・共助・協働」をテーマとした、参加型の訓練体験イベント「東京防災 in 汐留」。防災意識の高い街を作ることを目的に、東京消防庁・警視庁・港区なども協力し、様々な訓練や体験を用意します。警視庁によるテロ対策訓練の実演は必見！

日 時 ● 4 月 21 日 (金) 9:30-12:00
会 場 ● 港区立 汐留西公園 (イタリヤ街)
主 催 ● 汐留町会・特定非営利活動法人コメニエ汐留 ☎03-3433-6727



前回の様子 (地震車による地震体験)



| 学びのコラム | 防ごう! 春の体調不良

西川クリニック院長
(監修) 日本医師会認定産業医 川村 富美子 医師

春の体調不良の予防について

春の体調不良は自律神経の乱れによるものが多いです。

自律神経には、交感神経と副交感神経の二種があり、この二つのバランスが良いと健康は維持できるのですが、季節の変わり目はバランスがくずれやすくなります。

いらいらしたり、落ち込んだり、だるくなったり、眠れなくなったり、便秘や下痢をする方もいらっしゃいます。

交感神経

活動しているとき、興奮しているとき、緊張しているとき等にはたります。脳と体を動かすのに適した状態にするため、心臓の動きを早めたり血圧を高めます。

副交感神経

お風呂に入っているとき、眠っているとき、リラックスしているとき等にはたります。血管が拡張し、血液や栄養を全身に行き渡らせ体を修復します。

この体調不良を改善するには、食事・休養・運動に気を使うことが大切です。

1. 食事

食事はバランスが大切です。自分の手の平を参考に一食の目安量を量る「手ばかり」を使ってみましょう。

○ご飯 (米)：両手に乗る量。

○魚・肉・卵・豆腐：手のひら (指の部分を除く) に乗るサイズ。肉と魚は手のひらの厚みにしましょう。

○野菜：加熱前の量で両手に山盛りに乗る量。糖質の多い野菜 (いも類、レンコンなど) は握りこぶし 1 個分。

○果物：握りこぶし 1 個分。



2. 休養

趣味の時間をとることです。また、睡眠は 6 時間以上とりましょう。春は意外にも紫外線が増えるため、疲労が蓄積してしまいます。疲れが取れるお風呂の適温は 39℃から 41℃です。心臓の悪い方は 40℃以下とし、長風呂は避けましょう。入浴前にコップ 1 杯の水を飲むだけで、より汗をかきやすくなり、余分な水分や老廃物を押し出すことができます。



3. 運動

ラジオ体操・ストレッチ・気分転換にウォーキング等、体がリラックスできるようにしましょう。時間が取れない場合は、正しい姿勢を保つだけでも腹筋や背筋、インナーマッスルが働き始め、ずれていた臓が正しい位置に戻って基礎代謝量をアップできます。また、エレベータを使わず階段を上ると、身体活動量は 3 倍以上に上昇し、心臓の血管も健康になります。



花粉症対策

花粉症は、花粉を吸ってきた量、食生活の乱れや睡眠不足・運動不足・ストレスなどによる免疫バランスの崩れ、もともとの体質などで誰にでも発症の可能性があります。ある日突然発症することもあるので、これまでなんともなかったからと安心してはいけません。

体の中に入れない!

花粉の飛散の多い時間帯は 13 時~ 15 時頃。この時間の外出はなるべく避けて、帽子・マスクを着用し、花粉が体の中に入ることを防ぎましょう。

家の中に入れない!

帰宅時は服の花粉を外で払ってから入室することです。窓・ドアを開けて花粉が入らないようにし、布団は干さないようにしましょう。それでも入ってしまった花粉は、こまめな掃除で除去しましょう。



特集コミュニティサイクル

コミュニティサイクルって何?

コミュニティサイクルとは、街の各所にサイクルポート（自転車貸出拠点）を設置し、どのポートでも自転車を貸出・返却できるサービスです。観光施設、宿泊施設、公共交通機関、商業施設等を繋ぎ、コンパクトシティの形成を支える都市交通システムとして今後の活用が期待されています。東京都でも千代田区、中央区、港区などの自治体で導入され、ポート数は港区だけで60以上。今後も続々とオープン予定です。

自転車推奨ルートの設置

東京都はかねてより自転車走行空間の整備を進めていましたが、2020年のオリンピック・パラリンピックに向けて、競技会場や主要な観光地の周辺7地区を対象に、より安全に回遊することの出来る約400kmの「自転車推奨ルート」を設定しました。

新橋・虎ノ門周辺サイクルポートマップ



出典：東京都建設局（平成27年4月17日）『2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた自転車推奨ルートの取組について』

①Event

バイシクルライド2017 イン東京



東京の魅力が詰まった20kmのコースを自転車で駆け抜ける、バイシクルライド・イン東京。15回目の開催となる今回は、日比谷公園をスタート＆ゴール会場として、環状二号线から銀座や築地、富士山を望む富士見橋、下町情緒溢れる豊洲・月島などを巡ります。運営はボランティアスタッフの協力により行われ、参加費の50%はボランティア基金に寄付されます。

日時：4月16日（日）午前8時より時差スタート
会場：日比谷公園（これのき広場）
参加料：大人6,000円 子供（中学生以下）1,000円
主催：バイシクルライド2017イン東京実行委員会
☎ 03-5759-3619
※参加には事前の申込みが必要です。

HP <http://www.crankcrank.com/btr/>



②Cafe

URTRA BICYCLE COFFEE TOKYO



新虎通りの活性化の核となる地域拠点「URTRA」、そこに「BICYCLE COFFEE TOKYO」があります。空間や時間を皆で共有できる居心地の良い店内で飲めるのは、最高品質のオーガニックコーヒー。フェアトレードによって取引された有機栽培のコーヒー豆を店舗焙煎し、フレッシュな香りと味を提供します。陶器製のドリッパーなどのオリジナルグッズも販売。ワンちゃんや自転車と一緒に来店も歓迎！また、港区自転車シェアリングと提携しており、1日バスの販売を行うほか、簡易メンテナンス拠点としてバッテリー交換も行います。

Campaign 毎月第一水曜日は、自転車通勤でお店に立ち寄った方へコーヒーをプレゼント。さらに毎週金曜日は「Free Coffee Friday」として、8時から9時30分の間に来店すると誰でもコーヒーが1杯無料に。

〈BICYCLE COFFEE TOKYO〉

〒港区西新橋2-18-7 1F
☎ 8:00-17:00（土日祝日定休）
HP <http://www.bicyclecoffee.tokyo/>



〈URTRA〉

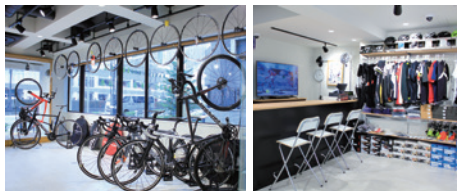
HP <http://urtra.tokyo/>



③Shop



Avant Cycles



4月7日（金）、新虎通り沿いにロードバイク専門店がオープン！経験豊かなスタッフによるカウンセリングとフィッティングで、人ひとりにあわせてオーダーメイドの商品を提案します。一流のジャーナリストや店舗スタッフによる本音のバイクレビューも実施し、本当に良いと思ったバイクだけを厳選してご紹介。試乗車もあるので、興味はあるけど……と悩んでいる人も気軽に相談してみてもいい。

Point バイクは完全カスタマイズ。乗り方や好みに最適化したバイクをフレーム・パーツからセットアップします。

Service 電動コンプレッサーによるタイヤの空気入れの無料サービスも行っています。お気軽にどうぞ！

〒港区新橋4-25-4 1F
☎ 03-6432-0513
☎ 11:00-20:00（水曜日定休）

HP <http://www.avantcycles.jp/>
info@avantcycles.jp



港区運営のコミュニティサイクル 港区自転車シェアリング

- 登録方法 ウェブから24時間簡単登録！
携帯電話とクレジットカード（料金支払い用）さえあれば、いつでもどこでも登録できます。
- 利用方法 面倒な手続き不要で気軽にレンタル
登録した Felica カードをつかって借りる方法と、1回ごとにパスコードを発行して借りる方法があります。
- 利用料金 ちょい乗りにも活躍、費用は150円から

プラン	1回会員	月額会員	1日パス
利用可能時間	24時間	24時間	購入日の23時59分まで
利用料金※	基本料0円/月 最初の30分:150円/回	基本料2,000円/月 最初の30分:0円/回	1,500円/日 専用ICカード発行手数料500円 延長料金なし
支払い方法	クレジットカード	クレジットカード	現金

※1回の利用が30分を超えた場合、100円/30分の延長料金がかかります。料金は全て税別です。

法人向けプランもあり！

通勤やビジネスの移動、ランチなどに大活躍。ICカードを複数人で共有できるお得なサービスです。

HP <http://docomo-cycle.jp/minato/>

