

減災ニュース

和田三丁目東町会 減災プロジェクトチーム 情報 11

救急救命講習受講レポート

3月11日に杉並区の主催で救急救命の講習がセッションで行われましたので、参加してきました。参加者は区防災会の方を主体に120名ほどで、消防署、消防団の方々も実技指導のため沢山みえていました。午前中はテキストに沿った概要説明と12グループに分かれての実技体験で、昼には防災食の炊き出しをいただきました。実技体験はみなさん真剣で、個人ごとに指導員の方からの細かい注意点のご指摘もあり、全体説明もパワーポイントを使ったわかりやすいもので、大変充実した有意義な講習でしたのでレポート致します。

応急手当の必要性

救急車を呼んでから到着するまでの平均時間は6～7分だそうです。あっという間に来てくれる感じですが、その間何もしないで救急車を待っていた場合と応急手当をした場合の蘇生率は倍以上違ってくるとのこと（心臓、呼吸が止まった場合の蘇生率は3分何もしない場合20%、6分では15%ですが、応急手当をするとそれぞれ50%、30%となる）。突然倒れた人がいたときに、近くにいた人（バイスタンダー）の適切な手当がその人の命を救うことになるということですね。

心肺蘇生の手順

胸骨圧迫（心臓マッサージ）と人工呼吸を行います

- ①自分が危険にならないよう周囲の安全確認をまず行う。
- ②肩をたたきながら「もしもし、大丈夫ですか」「わかりますか」と反応を確認する。
- ③反応ないときは恥ずかしがらずに大声で「誰かきてください」と叫ぶ。
- ④「あなたは119番に連絡してください」「あなたはAEDを取りにいてください」と周囲の人を個別に指さして依頼する。
- ⑤10秒間呼吸を確認 腹部を見ながらゆっくり6数え、「普段どおりの呼吸がない状態」を見極める。
注：しゃくりあげるような呼吸は心肺停止時のいわゆる死戦期呼吸で、普段の呼吸ではない。また脈をとるのは素人には難しいので確認する必要はなし
- ⑥呼吸がなければ即刻胸骨圧迫を始める。胸の真ん中、骨の下端よりやや上に両手を重ね掌底部で押す。強さは5cm(けっこう強い)、1分間に100回(けっこう早い)。肘と背中を伸ばし腰をあげて、自分の肩が相手の胸骨の真上にくる姿勢で体重をかける。声を出し押しした回数を数える。十分な強さと速さが重要。30回押したら人工呼吸。
- ⑦鼻をつまみ、顎に指二本をかけ大きくのけ反らせて気道確保。相手の口をすべて覆い胸がふくらむよう大きく静かに2回吹き込む。感染防止のため、マウスピースがあればよいが、気持ち悪い（口が嘔吐、血でベタベタなど）時はやらなくてもよい。その時はずっと胸骨圧迫を継続する。疲れたらタイミングを計り周囲の人と交替してもらう。
- ⑧胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を救急車がくるまで継続。サイレンが聞こえても救命士が交替するまで継続すること。乳児の場合、指2本で胸骨圧迫する。
- ⑨AEDがきたらAEDの操作を行う。AED操作手順は次回ご説明いたします。



問い合わせ 松尾

03-5932-0083