

# 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 13

## 救急救命講習受講レポート(その3)

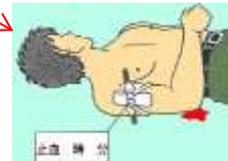
区主催の救急救命講習レポート最終回です。今回は止血法など緊急時対応のご説明と、その1、その2の復習です。いずれも救急車連絡を優先し、救命措置を行ってください。

### 直接圧迫法

人間の総血液量は約5ℓ（体重 60Kg）で、そのうち1ℓ失血でショック症状、1.5ℓ失血すると命にかかります。出血部位をタオルで押さえ、自分の手はレジ袋等でおおい（感染防止）強く押さえます。出血が止まったか、はずして見たくなるが押さえ続けること。タオルがビショビショになっても交換せず、さらに上からタオルでまくこと。

### 止血帯法

出血部位より心臓に近い場所をひもで縛る方法です。三角巾やバンダナ、スカーフなどを手近なものを利用。30分ごとに1～2分緩める必要があるため、縛った時刻をメモするか、記憶しておくことが重要です。



棒を入れ、出血が止まるまで棒を静かに回す

### 気道異物除去

子供や老人が食べ物などを喉に詰まらせた場合、息ができず、声もでないため、大至急対応する必要があります。せきをさせる、背中を強く叩く、背後から両手で相手の腹部をかかえ強く上に突き上げる（いずれも反応ある人のみ）、などを繰り返します。反応がなくなったら、心肺蘇生措置を開始。乳児の場合は膝にうつ伏せにして背中を叩く、膝にあおむけにして胸骨圧迫の要領で指で胸を押す、などの方法を繰り返し、救急車を待ちます。

### 心肺蘇生措置の注意点

胸骨圧迫は1分間に100回のペースで30回、体重をかけて強く圧迫します。続けて行うのは結構体力が必要なので、適宜周囲の人に交替してもらうこと。また、慌てていて圧迫回数が分からなくなるので、声を出して回数を数えることが重要です。

### AED操作の注意点

AEDは、電源を入れれば操作手順を音声で指示してくれますので、その指示に従ってください。その他の注意点として、電極パッドは大人用と子供用の2セット入っていることもあるが、子供用は電気量が半分なので大人には使えない。また体が濡れている時（プールとか）は濡れたままだとショックが心臓に伝わらないので、必ずタオルで拭くこと。

以上3回にわたり救急救命講習体験をレポートしました。最後に講師の方から「どうぞ、ご自分の手をみてください。これからはその手が人の命を救うことになるのです。」の言葉がちょっと感動的でした。みなさんも機会があったらぜひ講習に参加してください。

お問い合わせ 松尾 5932-0083

町会HP <http://members3.jcom.home.ne.jp/wagamachi/>

防災関連の疑問や取り上げてほしい話題などありましたら、松尾または町会役員まで