

## 第5回 健康管理委員会の開催報告

# 救急救命講習を 開催しました!

参加事業所数 24事業所  
参加人数 53名



11月6日(水)東京都台東区の玩具会館において、東京消防庁・浅草消防署の救急救命士を講師に迎え、約3時間の「普通救命講習」を開催いたしました。

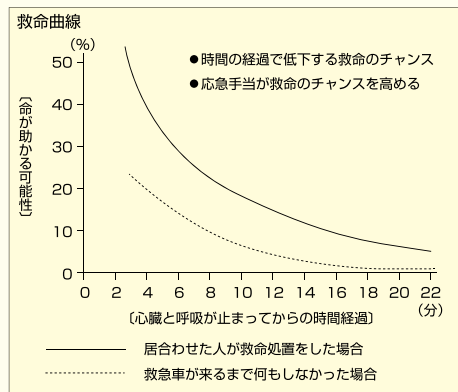
今回は、53名と多くのご参加をいただき、受講者の皆さんには、「救命技能認定証」が交付されました。

### 救急車到着までの約6～7分が生死を分ける!

東京都内で救急車を要請した場合、救急車の到着まで平均で6～7分かるといわれています。この空白の数分間がケガ人や急病人の生命を大きく左右することになり、1分・1秒でも早く適切な応急手当を行うことが、救命率の向上につながります(右図参照)。



今回の講習では、「心肺蘇生」「AEDによる除細動」「気道異物除去」「止血法」を中心に、緊急事態に遭遇した場合にケガ人や急病人の命を救う応急手当を学んでいただきました。



Holmberg M et al. Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. Resuscitation 47:59-70,2000. より、一部変更して引用

## 心肺蘇生

### とにかく「胸骨圧迫」を行うことが大切!

胸の中心部に両手を置き、胸が5cm沈む程度の力で、60秒間に105回のスピードで30回(1セット)押します。



大きな声で周囲の援助を求めます



胸や腹部の動きを見て呼吸の有無を判断します



### 素早く行うことができれば「人工呼吸」を

気道を確保して鼻をつまみ、胸の上がりが見える程度に2回(1セット)息を吹き込みます。





講師の東京消防庁・浅草消防署の皆さん



## AEDによる除細動

「AED」は電源を入れて、音声ガイドに従うだけ!



電源を入れると音声ガイドで使用方法を指示します。操作は非常に簡単で、除細動が不要な場合は通電されないなど、安全に使用できるように設計されています。



いくつかのメーカーがありますが、操作はいずれも非常に簡単です。



## 気道異物除去・止血法

### 背部叩打法

迅速に強く背中をたたき、気道から異物を除去します。



### 直接圧迫止血法

出血部位をガーゼなどで覆い、強く圧迫して出血を止めます。



ここがポイント!

### 講師からのアドバイス



ケガ人や急病人に遭遇したら、まず大声で周りの人の助けを求め、救急車の要請とAEDの調達をお願いします。このときに、ケガ人や急病人を安全な場所に移動してください。

呼吸がない場合は、とにかく胸骨圧迫を絶え間なく続けることが大切です。人工呼吸は、迅速に行える場合のみ実施します。

AEDは、音声ガイドが使用方法を説明しますので、まずは電源を入れてください。除細動が不要な場合は通電されないなど、誰でも簡単に使えるように設計されていますので、ためらわずに使用してください。