

# 救命救急講習会

を開催しました 参加事業所数 21事業所  
参加人数 39名

11月6日(金)東京都台東区の玩具会館において、公益財団法人東京防災救急協会の救急救命士を講師に迎え、約3時間の「普通救命講習会」を開催いたしました。

39名の方にご参加いただき、受講者の皆さんには、「救命技能認定証」が交付されました。



講師の公益財団法人東京防災救急協会の皆さん

## 心肺蘇生

胸腹部の動きを見て、明らかに呼吸があるとわかる場合以外は、「普段どおりの呼吸」がないと判断し、心肺蘇生を開始します。

### ◆まずは「胸骨圧迫」

胸の中心部に手を置き、胸が5cm沈むまで、1分間に100回のテンポで30回(1セット)押します。



一方の手の根元を胸骨に平行に当て、他方の手を重ねます。



### ◆素早くできる場合は「人工呼吸」を

気道を確保し鼻をつまみ、胸の上りが見える程度に約1秒かけ2回(1セット)吹き込みます。



あご先を持ち上げながら額を後方に押し下げ、頭を反らせて気道を確保します。

## AEDによる除細動

電源を入れると(またはふたを開けると)、音声メッセージなどにより使用方法を指示してくれます。必要ない場合には通電されないなど、安全に設計されています。



いくつかのメーカーがありますが、操作はどれも簡単です。

## 気道異物除去・止血法

### ◆背部叩打法

手の付け根で背中を強くたたき、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強く圧迫し出血を止めます。



## 講師からのアドバイス 「ためらわず勇気をもって」

心肺蘇生などの救命処置は、法的な義務はありません。しかし、傷病者を救うためには必要不可欠なものです。もしあなたが救急現場に居合わせたときには、ためらわずに勇気をもって実施してください。傷病者の命は、居合わせたあなたに託されているのです。