

# 普通救命講習会

を開催しました

参加事業所数 26事業所  
参加人数 44名

11月8日(水)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。

44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

傷病者の胸腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」の有無を10秒以内で確認します。明らかに呼吸があるとわかるとき以外は、「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。

### ●「胸骨圧迫」を行う

胸の中心部に手を置き、胸が約5cm沈むまで、1分間に100回～120回のテンポで30回(1セット)押します。  
※人工呼吸の手法が未熟な場合等は、胸骨圧迫を連続して実施します。



一方の手の根元だけを胸骨に平行に当て、他方の手を重ねます。



肩が胸骨の真上にくるようにし、ひじを伸ばして垂直に押します。

### ●訓練を受けていて技術と意思がある場合は「人工呼吸」を

気道を確認して鼻をつまみ、胸の上がりが見える程度の量を約1秒かけ2回(1セット)吹き込みます。

※胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを絶え間なく、続けて行ってください。



あご先をぐっと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認します。



気道を確認して鼻をつまみ、自らの口を大きく開けて傷病者の口全体を覆います。

## ◎AED(自動体外式除細動器)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。また、除細動が必要ない場合には通電されないなど、安全に使用できるよう設計されています。



複数のメーカーがありますが、どの製品も操作は簡単です。



複数の救助者がいれば、電極パッドを貼る間もできるだけ心肺蘇生を継続します。

## ◎気道異物除去・止血法

### ●背部叩打法

反応のある傷病者に対して、手の付け根で左右の肩甲骨の間のせばまったところを強くたたき、気道から異物を除去します。



### ●直接圧迫止血法

出血部位にガーゼなどを当て、その上から手で強く圧迫し出血を止めます。感染防止のため、直接血液に触れないよう、ゴム手袋・ビニール袋などの着用が勧められます。



## 講師からのアドバイス 「傷病者の命を救うため、ためらわずに勇気をもって」

突然心臓が止まって倒れた人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)による応急手当が必要です。もしあなたが救急現場に居合わせたときは、ためらわずに勇気をもって実施することが強く望まれます。傷病者の命は、居合わせたあなたに託されているのです。