

# 普通救命講習会

11月11日(木)・12日(金)の2日間、東京都台東区の浅草消防署において、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2時間半の「普通救命講習会」を開催いたしました。

受講者の皆さんには、「救命技能認定証」が交付されます。



## ◎心肺蘇生

周囲の安全を確保し、傷病者に呼びかける。反応がなければ大声で助けを求め、「119番通報」「AED搬送」「窓開けなどの換気」を依頼。普段通りの呼吸(胸部の動き)の有無を約10秒で確認し、呼吸がなければ速やかに心肺蘇生を開始。

### 「胸骨圧迫」を行う

傷病者の口や鼻をタオルなどで覆い※、胸の中心に両手を重ねて置き、胸が約5cm沈む程度に1分間100～120回のテンポで30回(1セット)押します。救急隊が到着するまで絶え間なく行います。



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。

### 「人工呼吸」は原則実施しない

新型コロナウイルス感染予防の観点から、成人に対する人工呼吸は行わず胸骨圧迫とAEDの使用のみを行います。なお、子どもの心停止に対しては、意思と技術のある場合に限り人工呼吸の実施が推奨されます。



※新型コロナウイルス感染拡大防止を踏まえ、胸骨圧迫を行う際にエアロゾルの飛散を防ぐため、タオルやハンカチ、衣服、マスクなどで傷病者の口や鼻を覆います。傷病者を救急隊員に引き継いだ後は、速やかに手や顔を十分に洗い、使用したタオルなどは直接触れずに廃棄しましょう。

## ◎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。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、ゴム手袋・ビニール袋などの着用が勧められます。

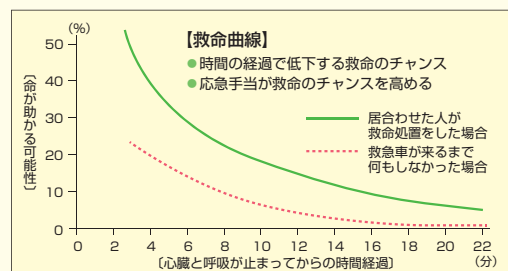


## 講師からのアドバイス

### ためらわずに勇気を持って行動を

東京都内では救急車の要請から到着まで平均7-8分かかります。この間が傷病者の生命を大きく左右します。

反応や呼吸がないと判断した場合は、すぐに119番通報をし、心肺蘇生とAEDの使用を行ってください。心肺蘇生が不要な場合は傷病者が何らかの反応を示しますし、AEDは不要であれば通電されない設計になっていますので、ためらわずに実施することが求められます。



(公益財団法人 東京防災救急協会「普通救命講習テキスト(ガイドライン2015対応)」より)