

# 普通救命講習会

11月7日(火)・8日(水)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3時間の「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、エアロソルの飛散を防ぐため、ハンカチや衣服、マスクなどで傷病者の口や鼻を覆います。救急隊員に引き継いだ後は、手や顔を十分に洗いましょう。

## ◎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。



救助者の心理的負担の軽減・救命率の向上を目的に、装置が自動で電気ショックを実施する「オートショックAED」も増えています。本体やバッグのロゴマークが目印です。

## ◎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。

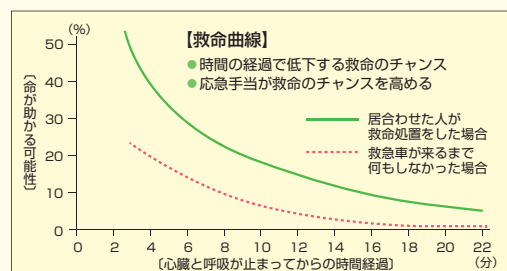


## 講師からのアドバイス

### 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、その場に居合わせた人によって適切な応急手当がすみやかに実施されると傷病者の救命率が高まります。

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2020対応)」より)