

普通救命講習会



講師の皆さん

11月28日(木)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。

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の搬送」を依頼。普段どおりの呼吸(胸腹部の動き)の有無を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

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)押しします。
※人工呼吸の手技が未熟な場合等は、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します。

技術と意思がある場合は「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。



あご先をぐつ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保します。



気道を確保して鼻をつまみ、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。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。

AED設置情報を地図上で検索

日本救急医療財団
全国AEDマップ

<https://www.qqzaidanmap.jp/>

自宅周辺やよく行く場所は、
事前に見ておくと安心



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

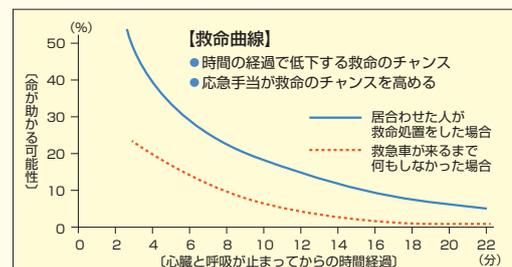
出血部位にガーゼなどを当て、その上から手で強く圧迫し出血を止めます。感染防止のため、ゴム手袋・ビニール袋などの着用が勧められます。

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)