

平成 30 年度 体協ニュース

No.	30-⑩
行事名	救急・救命講習会
会 場	板橋区立小豆沢体育館 多目的室
日 時	平成 30 年 7 月 7 日(土) 午後 1 時 30 分～
主 催	公益財団法人 板橋区体育協会

平成 30 年度「救急・救命講習会」が 7 月 7 日(土)午後 1 時 30 分より板橋区立小豆沢体育館多目的室にて開催されました。今年度の受講者は 35 名でした。この講習会では、大切な命を守るために誰もが“救助者”として活躍出来るよう「救急・救命」についての講義を受け、実技練習を行いました。指導は、志村消防署より 1 名と東京防災救急協会より 2 名の指導者でした。

始めに、応急手当の重要性として「応急手当の目的・必要性」について学びました。

* 応急手当の目的

まずは「救命(生命を救うこと)」そして「悪化防止(現在以上に悪化させないこと)」さらに「苦痛の軽減(出来るだけ苦痛を与えない手当や励ましの言葉をかける等)」を目的とします。

* 応急手当の必要性

突然の事故や病気で救急車を呼ぶような事態が発生した時、要請を受けてから救急車到着までの空白の時間(7～8 分/都内平均)に、その場に居合わせた人が応急処置をすることで傷病者の生命を大きく左右する場合があります。

「救命の連鎖」として①心停止の予防②心停止の早期認識と連絡③早い心肺蘇生と AED④救急隊や病院での措置という一連の流れが素早く、滞りなく行われるよう努めることが必要です。

次に、「心肺蘇生と AED の使い方」についての実技を学びました。

* 心肺蘇生

救助を必要とする人(傷病者)を発見したら①周囲の安全確認②反応の確認③協力者を募り指示を出す(119 番通報・AED 運搬等)④呼吸の確認⑤胸骨圧迫⑥AED の使用を行います。

人口呼吸に関しては訓練を受けておりその技術と意思がある場合は、感染防止に留意し行う。

* AED の使い方

AED は機器のメーカーにより多少の差はありますが、音声案内に従えば緊急時で慌てていても扱えるよう配慮されています。※小児モード付きの機器もある。

①電源を入れる②パッドを装着する③機器の指示に従い心電図解析・除細動(電気ショック)を行う④胸骨圧迫再開という流れで行います。

その他、気道異物除去・止血法(直接圧迫止血法)について学びました。

* 気道異物除去：背部叩打法(片手の付け根で肩甲骨の間を強く、迅速に叩く)

腹部突き上げ法(両手で拳を作り上腹部に当て、斜め上方へ瞬時に引きあげる)

* 止血法：直接圧迫止血法(ガーゼ等清潔な物で出血部位を強く圧迫して止血する方法)

※直接血液に触れないよう、ゴム手袋・ビニール袋等を使用し感染防止に努めることが重要。

大切な命を守り救うためには、助けを求めている人・必要とする人を見過ごすことなく「どうしたのだろうか？」と関心を持ち、また「誰か」が気付くだろうと人任せにせず「自分」が“救助者(バイスタンダー)”として「救命の連鎖」の一部となって活躍出来るよう、常日頃から「救急・救命」に関する正しい知識と技術を学び、覚え、活用出来るよう準備をしておくことが大切です。

何時やってくるかわからない緊急事態に備え、今後も多くの方が「救急・救命講習会」に参加し、大切な命を守っていけるよう願っています。

(浅賀 公子記)



受講風景



意識の確認



胸骨圧迫：30回



AEDの装着・解析・使用



2名で協力して
救助する場合



①胸骨圧迫:30回
②呼気吹き込み:2回
この2つで1セットと数える。

①と②を5セット繰り返すと
約2分間になる。
《AEDの解析間隔は約2分間》



傷病者発見～AED使用までを流れで練習