

2月

あおぞら(特別号)

2年生 救急法講習実施報告

命の大切さを学び、応急手当を適切に行うことによって、傷病の悪化を防止することができることを学ぶために、2月14日(金)に2年生対象に埼玉県南西部消防局職員及び志木消防署救急隊指導員8名による救急法講習を実施しました。

< * 救急救命の必要性 * >

目の前で人が倒れている → 119番通報 → 到着まで約10分かかる。



心肺停止者の救命率を上げるには現場に居合わせた人の**なるべく早い救命処置**が必要不可欠！
周囲の人に助けを求めることが大切です。

< * 救急救命の実技 * >

倒れている人を見かけたら

※自分の身を守ることを第一に考え、周囲の安全を確認し、**安全と確認できてから**救助に向かう。

観察

① 呼びかける(聞こえない場合を考え、肩を叩いて声掛け) → 反応なし(意識なし)

② 大きな声で周囲の人に知らせる(なるべく人を集める→救命率が上がる)

「人が倒れています。誰か来ててください!」「119番通報・AEDお願いします。」

(途中、胸骨圧迫の交代も依頼する)

呼吸の確認

側面から見て**胸・お腹の動き(上下運動)**で確認(10秒)

→ **普段通りの呼吸**なし → 心臓が止まっている → 心肺蘇生法**胸骨圧迫**開始!

心肺蘇生法(胸骨圧迫・人工呼吸)

胸骨圧迫

胸骨の下半分(胸の真ん中)に両手の手根部をあて、深さ5cmを100~120回/1分間押す
垂直上から全体重を乗せる。



強く、速く、絶え間なく、しっかり戻す

人工呼吸

感染予防の観点から**抵抗がある場合は実施しない**。胸骨圧迫を続ける。

胸骨圧迫30回 + 人工呼吸2回 → 5サイクルを目安に交代する。



胸骨圧迫の中断時間を無くすようにして救急隊到着まで継続する



AED の特性と使い方

- ① 心臓がけいれんしている時に電気ショックを与え、けいれんを止める機械
- ② 使用年齢に制限はない ③誰でも操作できる ④AED の保管場所を把握しておく
- ⑤**胸骨圧迫の中断は最小限**とする（主役は胸骨圧迫→救命の可能性に影響する）

※**AED の音声をしっかり聞いて動く**ことが大切。（周りを静かにさせる）

※呼吸確認後、心肺蘇生・AED 開始するがいつも通りの呼吸かどうかははっきりしない場合は AED 使用「**疑わしきは AED を貼れ!**」

※ペースメーカーをしている人の場合には、ずらして貼る。

< * **まとめ** * >

誰でも救命処置を行う場面に居合わせる可能性があります。決して上手に行う必要はありません。助けを呼んで、他の人に補ってもらって自分ができる範囲で行動してください。一番の失敗は何もしないこと、大切なのは**勇気を出して自ら行動する気持ちを持つこと**です。

★その他にも回復体位や異物除去、止血法について学びました!

〈感想〉

・特に難しいと感じたのは、胸骨圧迫時に交換するときです、しっかり、声をかけてタイミングよく交代することがとても大変でした。心臓のポンプを手動で行うことがどれだけ大変か。心臓のすごさにも感動しました。

最後の動画を視聴してみて、とても悲しい気持ちになりました。いつどこで誰がなってもおかしくないことを改めて実感しました。目の前で命が失われる前に、自分でできる最善の命をつなぐ行為を勇気をもって行いたいと思いました。

・心配蘇生と AED を使ったのは初めてで、指示を聞いても難しかったです。心肺蘇生の時に 5 cm くらい押さなければ、いけなくて、すごく大変だったし、息が切れました。これを救急車が来る 10 分間通しでやるとなると他の人にもちゃんと手伝ってと伝えるべきだなと思いました。人の命を救うため、今日新しい知識を得ることができて良かったです。