

救急救命講習会をしました

つどいの家「はむろ」スタッフが32名も集まって、かねて気がかりな救命救急の講習会を「北消防署西分署」にお願いしました。6名の消防士の方が来られて、まずDVDを見て基本を習ったのちに実習を全員参加でしました。

119してから救急車到着まで全国平均で8分とのこと。この8分間に早期に心肺蘇生することで救命率が15%→50%にまで上がる可能性があり、一般市民に期待されているとのこと。短時間に判断してためらわずに処置できるための練習を緊張しながら開始した。

実習の手順

①意識の有無の確認 「どうしました」「大丈夫ですか」と声掛けしながら肩などをたたき、ゆっくり6つ数えて意識のないことを確認する。

ついで、周りを見回して助けてくれそうな人を指さして「あなた119番に電話をお願いします」、もう一人の人に「あなたどこかでAED」を借りてきて、ここへ持ってきてください」依頼し、すぐに**胸骨圧迫(心臓マッサージ)**を開始する。

胸部の真ん中に両手を重ねて体に直角にして、体重使ってしっかり1秒に3回ほどのスピードで30を数えるまで押しこむ。かなり体力がいる。

次に、**人工呼吸**に移る。顎を押し上げて気道を確認しながら、ハンカチや薄い紙などを通して相手の口を覆い、大きく2回息を吹き込み、すぐに**胸骨圧迫**を30回と繰り返し救急車を待つ。



32名が全て胸骨圧迫を終えて、次に二人で組んでAEDの操作の練習に入る。AEDは全て音声などで指示されるので、誰でもできる。強い電流が流れるので、その時は離れることが重要である。

一人で胸部圧迫をしている所に、AEDをもって駆けつけるシーンから練習が始まる。



初めは署員がつきっきり



音声に従って胸に貼るシールをはがす



通電をするところ、身体から離れないと「危ないよ」と声がかかる



次どうするんだっけ？
署員「とにかく手を止めず続けることです」



しんどい？ 大丈夫？