

2019年度 第1回ヘルパー研修会 報告書

テーマ：実技研修（普通救命講習Ⅰ）

日時：令和元年9月25日 水曜日 9：30～12：30

場所：東部消防署光ヶ丘分署

内容

① 心肺蘇生法の手順

- ・周りの助けを呼ぶときは大きな声で。
- ・通報やAEDをお願いする時は、誰なのかはっきりわかるように指名し、また手伝いに戻ってくるように伝える。
- ・呼吸の確認は、5～10秒。胸ではなく、お腹を見る。
- ・服や上着で呼吸がわからないときは、お腹に手を置いて確認する。
- ・胸骨圧迫は『強く、早く、絶え間なく』
強く＝胸が約5cm沈む位（単三電池長さが約5cm）
早く、絶え間なく＝1分間に100～120回。
- ・人工呼吸は胸骨圧迫を30回続けたら2回行う。
※2回の吹き込みで上手く息が入らなくても2回まで！すぐに胸骨圧迫へ。
- ・AEDは電源を入れ音声アナウンスに従って行う。

② 大量出血時の止血方法（直接圧迫止血法）

- ・感染予防の為、ビニール手袋や、ビニール袋を手につけると良い。
- ・ガーゼやハンカチなどで傷口を直接強く押え、圧迫させ止血させる。
※途中で血が止まったかの確認をすると、止血が遅くなるので救急隊が来るまで押さえ続ける。

③ 気道異物除去

- ・ハイムリック法・・・へそ上部に握りこぶしを当て、もう片方の手で包み手前上方に突き上げる。
※ハイムリック法を行った後は内臓が損傷している可能性があるため、処置後必ず病院で診察を受けるよう促す。
- ・背部叩打法・・・肩甲骨の間を強くたたく。
※共に10回行って除去出来ない場合は胸骨圧迫で救急車を待つ。

まとめ

柏市では市内のすべてのコンビニにAEDを設置している。これは全国でも珍しいこと。救急車が到着するまでに救命処置をしないとしないでは命が助かる可能性が倍以上になる。全国平均で救急車が到着するまでに平均約8.6分、柏市、松戸市においても全国平均と同じくらいかかっている。救急車の適正利用にご協力を！