

女性部 助けたいとき、どうすれば 普通救命講習Ⅰ

- ・日 時：2月4日（火）午後1時
- ・場 所：協会3階会議室（名古屋市中区）
- ・参加者：16名



左から 応急手当指導員の糸魚川氏、牛丸氏

「普通救命講習Ⅰ」は女性部初の事業として開催され、女性部会長の東久保真弓氏の開会の挨拶後、講師としてお招きした名古屋市消防局応急手当研修センター応急手当指導員 糸魚川智徳氏、牛丸育美氏の紹介があり講習が始まりました。

↓ 心肺蘇生が必要な方を見かけたら ↓

- ①両肩をたたき、「大丈夫ですか」と
大きな声で聞く！
- ②両手を上にあげ、振り、大きな声で人を呼ぶ！
※一人の場合は、自分ですぐに119番通報
- ③来た人に、「救急車を呼んでください!」、
「AEDを持ってきてください!」と依頼

④10秒以内で呼吸の確認

胸やお腹あたりが呼吸で膨らむかを見る。

⑤胸骨圧迫の開始

- ・心臓は胸部の真ん中辺り
- ・胸の真ん中に両方の手のひらの付け根を重ね
両肘をまっすぐに伸ばし
真上から圧迫 斜めからは×
深さ - 5cm
速さ - 100~120回/分
絶え間なく実施



⑥人工呼吸

※感染防護具が無い場合やためられる場合は
胸骨圧迫のみを行う。

⑦AEDの装着手順

- ・直ぐに電源を入れ、音声メッセージとランプに従う。
- ・電極パッドの装着（必ず心臓を挟むように貼る。）
- ・心電図の解析
↓「ショックが必要です。」とあれば ↓

⑧電気ショック

傷病者から離れ「私よし!」、「あなたよし!」、
「周りよし!」と周囲の安全を呼称
電気ショック後は、胸骨圧迫を継続。
AEDの音声メッセージに従う。

⑨応急手当の継続

救急隊に引き継ぐまでは、心肺蘇生を継続。
AEDを装着している場合は、電源はON、電極
パッドは貼ったままで救急隊に引き継ぐ。

傷病者が女性の場合

周りを囲う!

AEDの処置は、服を脱がせる場合があるので、ブルーシートや大きな布等で周りを囲み配慮する。

心肺蘇生とは、かなりの力が必要であることを参加者全員が実感されました。それを踏まえ両講師の方は、女性でも対応できる心肺蘇生の方法を、実践に備え何度も繰り返し体得する指導がありました。

誰もが息を上げて胸骨圧迫を実践し、本番さながらにAEDの処置に取り組み、重たいボディを抱きかかえ気道異物の除去の腹部突き上げ法、背部叩打法を行い、多くの応急手当の方法を習得できた講習会となりました。

