

研修委員会 普通救命講習会 受講報告

日時：平成26年10月2日(木)

場所：石田消防署



+ 受講報告 I

服部エンジニア株式会社 事業本部 総務課 齋藤 光行

平成26年10月2日、私は静岡市石田消防署にて救命講習会(普通救命講習 I)に参加させていただきました。まず、このような貴重な機会を設けていただいたご関係者各位に、感謝したいと思います。

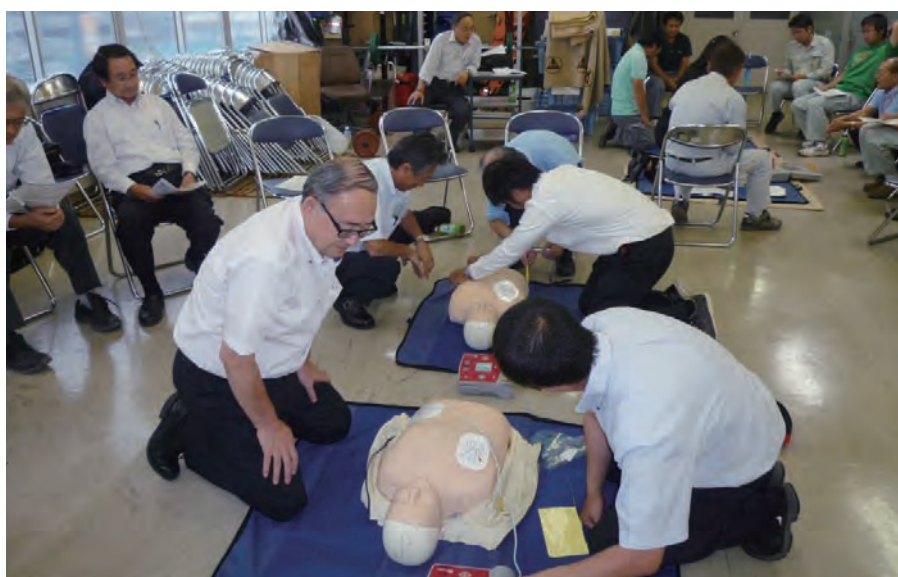
この講習に先立って私が抱いていたイメージは、3時間という限られた時間の中で、どれほどの内容が吸収できるのか?大変申し訳ありませんが、救命に関する知識不足もあり、いささか半信半疑のまま当日を迎えました。

あいにくの天気の中、参加者25名全員揃い、講習会が始

まりました。最初に一般の方が実際に行った心肺蘇生の事例を再現したDVDを鑑賞した後、8名程度のグループに分かれ、実演及び実技講習の講義が始まりました。ここから私が抱いていた不安はすぐに払拭されました。特に大半の時間を割いて、心肺蘇生法の一連の流れを丁寧にご教授頂き、多くのことを学ばせていただきました。

以下は参考までに、講義を受けた心肺蘇生法の要点をご紹介します。

-
- ①**安全確認** 感染防止対策を行い、周囲の状況、大出血の有無を指差し確認にて行う。
-
- ②**反応の確認** 呼びかけに反応するかを確認し、反応がない場合は、周囲に大きな声で助けを求め、119番通報とAED要請を集まって来た方の中から、指名し願います。
-
- ③**呼吸の観察** 傷病者の胸・腹部の動きを10秒以内に観察する。
-
- ④**胸骨圧迫** 圧迫部位を確認し、1分間に100回/分以上のテンポで強く早く行う(30回)
-
- ⑤**気道確保** あご先を持ち上げるようにして頭を後ろに反らし、気道を確保する。
-
- ⑥**口对口人工呼吸(省略可能)** 送気過剰に注意し、1回に1秒かけて2回人工呼吸を実施する。
-
- ⑦**胸骨圧迫, 人工呼吸** AED到着まで、胸骨圧迫, 人工呼吸を繰り返して行う。
-
- ⑧**AED到着** AEDから音声ガイダンスで指示があるので、そのメッセージに従いAEDを使用する。
(救急隊が到着した際にAED使用回数を報告するため、カウントしておく)
-
- ⑨**胸骨圧迫, 人工呼吸** 胸骨圧迫, 人工呼吸, AEDの指示を繰り返し行う。
-
- ⑩**AED** ショックを実施するか、又はCPR(心肺蘇生法)を継続するかをAEDのメッセージに従う。
ショック後のCPRは、胸骨圧迫, 人工呼吸, AEDの指示に従い、
メッセージが「ショックの必要なし」の場合も、救急隊が到着するまでCPRを継続する。
-



AEDの操作訓練

以上が実技講習の内容ですが、私が体感した率直な感想を述べたいと思います。まず想像していたよりかなりの体力を必要とする事を実感しました。私の住んでいる静岡市では、救急車の到着に平均8分32秒かかります。その間1人でCPRを行い続けることは容易ではありません。そういった点からも周囲の出来るだけ多くの人を巻き込んで、役割分担をし、手助けをしてもらう事が大切だとわかりました。

今回の講習会を受講し、修了証をいただきましたが、そ

の修了証に「救命技能を忘れることなく維持向上させるため、2年から3年間隔で定期的に講習を受けて下さい。」と明記されていました。日々刻々と変化する救命救急の現場で、2年後3年後には講習内容にも改訂がないとは限りませんので、自分で意識して講習会を受講したいと思います。

最後になりますが、もし万が一、重篤な傷病者が居る場に自分が遭遇したら、躊躇せず今回学んだ事を最大限生かせるよう、率先して行動したいと思います。

+ 受講報告 II

株式会社中野地質 成島 佳奈

中部地質調査業協会主催による救命講習会が平成26年10月2日、静岡市の石田消防署にて開催されました。参加者は協会所属の各社より募りました25名で、講習指導員の方々3名にご指導頂きました。

講習内容は普通救命講習Ⅰであり、心肺蘇生法及びAEDの使い方、気道異物の除去・大出血時の止血方法等です。

まず始めにDVDを見て、一般の方々が遭遇した心肺蘇生法やAED使用の体験、さらには救命活動の重要性について学びました。普段、自分が日常生活を行う上で救命活動が必要な場面に遭遇することはまずありません。そのため、自分が救命活動を行うような事は起こらないだろうと考えがちです。しかしこのような事態はいつ起こるかわかりません。もし、目の前で自分の家族や友人が事故にあったり突然倒れたりしたら、と想像すると私は助けることができるのかと不安になりました。救急隊が来るまでの間、救命活動を行った場合とそうでない場合を比べると圧倒的に前者の方が救命率は高いとのことでした。映像の出来事を身近な人間に置き換えてみると、改めて救命活動の重大性、また救命講習を受けることの必要性を実感することができました。

次に実際に指導を受けて救命活動の体験をしました。

救命活動は安全確認、反応の確認をしてから胸骨圧迫、気道確保、人工呼吸、AEDの使用へと移ります。安全確認は要救助者が大出血をしている場合、感染防止のための措置をとることも含まれます。なるべく血液に触れないように手袋やビニール袋等で患部をおさえるようにします。反応の確認では意識があるかどうか確認し、ない場合は119番通報や周囲の人に協力を要請します。更に呼吸もない場合は胸骨圧迫へ移ります。胸骨圧迫とはいわゆる心臓マッサージのことです。テレビなどの映像でもよく見るので簡単に考えていましたが、これはかなり体力が必要で大変なも

のでした。成人男性でも胸骨圧迫は続けて2分以上は厳しいそうです。しかし、救急隊がくるまでは胸骨圧迫を中断しない方がよいとのことですので、なるべく周囲の人々と協力し、交代で圧迫し続けることが必要です。その後、人工呼吸と胸骨圧迫を繰り返しながらAEDが到着次第すぐに使用します。AEDを使用する際には水濡れやペースメーカーがないか等、いくつか注意すべき点がありました。実際の場面では焦ってしまい、これらの確認を怠ってしまう可能性があります。確実に救命活動を行えるよう十分確認してから使用するようにしたいです。また、講習を受けて緊急の現場ではどこにAEDがあるのかわからないため、使用できないという事態が起きないだろうかと思いました。市や消防署等のホームページで設置場所の確認ができるようなシステムが整えば、より救命活動がスムーズにできるのではないかと思います。

また、救急車の適正利用についても指導がありました。静岡市では救急出動件数の約半数が軽症患者です。寝台や車椅子の利用者が通院のために119番通報する例もあるそうですが、民間の搬送事業者を活用してほしいとのことでした。重傷者の使用の妨げになることのないよう本当に救急車が必要か再考してから行動してほしいと思いました。

今回、救命講習会に参加させて頂き、胸骨圧迫やAEDの使い方等を改めて学ぶことができました。救命活動の流れは理解しているつもりでいましたが、実際体験してみると初めて知る点がいくつかありました。もし事故現場などに遭遇した際、おそらくできるだろうとの感覚ではなく、確実に救命活動ができるよう講習を受けておくことは重要であると感じました。このような機会を頂きましたことを感謝したいと思います。

講習を受けて修了証を頂きましたが、2、3年間隔で再度受講してほしいとのことでした。学んだ技能を忘れないよう、今後も定期的に講習を受けるようにしたいです。



AEDの操作訓練