

## ★★普通救命講習～あわてずに適切な行動をとるために～★★

活動会員 山口 純子

1/28（日）14時から向陽台6丁目団地集会所で普通救命講習を実施しました。

事前に事務所のパソコンでオンライン研修を65分受けてから、場所を変えて実習です。

向陽台でやって頂きたいとの要望に消防署は快く応えて下さり、また六丁目団地集会所を使用する事も、団地自治会の御協力により実現できました。

お陰様で、20名（会員9名、非会員11名）の参加があり、にぎやかな研修となりました。

実習では、倒れている人を見つけた場合の対応の仕方を中心に学びました。

以下の手順についてレクチャーを受けて、心臓マッサージを行う人、周囲の人など、役割を交替しながら、人形を使って実際にやってみました。

- ① 呼びかけに反応があるかどうかを確認する。
- ② 呼びかけに反応がない場合、119番通報とAEDを周囲の人に依頼する。
- ③ 倒れている人の呼吸を確認する。
- ④ 直ちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を強く、速く絶え間なく行う。  
強くとは、胸が5cm下がる位押さなければならず、左右の手のひらの付け根を重ね、上から体重をかけ押し下げます。

速く絶え間なくとは、1分間に100～120回押し下げると言う事です。救命士の方が来るまで継続しなければならず、とても疲れるので1～2分で別の人と交代します。

その間に人工呼吸も行えればベストですが、見ず知らずの人にするのはなかなか実際には抵抗感があり、難しいと思いました。参加した4名の小学生を含め、皆さん、積極的に真剣に取り組んでいました。

その他、

- ・出血時の止血の対応
- ・呼吸はしているが意識の無い時の対応
- ・気道異物除去法（背部叩打法・腹部突き上げ法）

についても教えて頂きました。

小学生の男の子が人形を使って背部叩打法を行う時、大変力強く上手に叩打しているのには感心しました。ご主人がよくむせるので、対応を知りたいと仰って実技に参加されている方もいらっしゃいました。

