



普通救命講習 1 を受講しました

新型コロナウイルス感染症の影響により、今年度の藤沢市防火推進員は活動ができていませんでしたが、アルコールによる手指消毒の実施、マスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保等を行い、感染予防に万全を期したうえで、今年度初めての活動となる「普通救命講習 1」を南消防署で実施しました。

初めに座学で心肺蘇生法や AED の必要性及び実技での注意点などを学びます。



座学講義

座学が終わったら、さっそく実技の開始です。

人が倒れています！助けが必要そうです！！応急手当を実施するには、まずは自分の身の安全や感染防止が大切です。倒れている人がいても、すぐには近づかずに周囲が危険ではないか、大量の出血（止血の必要性や感染の可能性）がないか確認をします。

安全なことが確認できたら、近づいて呼びかけます。

「大丈夫ですか?!大丈夫ですか!?!」

呼びかけに反応がありません。救える命を救いたい!!・・・ですが、応急手当などを一人でするのは大変です。まずは近くの人に助けを頼みましょう。

「誰か助けてください!人が倒れています!!」

「あなた、119番通報して救急車を呼んでください!」

「あなた、AEDを持ってきてください!」



助けを呼びます



あなた！AEDをお願いします！

次に呼吸の確認をします。胸、おなか、正常な動きがあるか確認します。正常な動きがないので、直ちに胸骨圧迫を実施します。胸の真ん中あたりを強く早く絶え間なく、30回圧迫します。

胸骨圧迫の次は人工呼吸。鼻をつまんで塞ぎ、倒れている人の口を自分の口で覆い、胸が軽くふくらむ程度に2回吹き込みます。



胸骨圧迫



強く！絶え間なく！

心肺蘇生を行っている時、AEDの手配を頼んだ方がAEDを持ってきてくれました。倒れている人の胸にパッドをしっかりと貼り、心臓の動きを解析すると、「電気ショックが必要です」とメッセージが流れました。

「倒れている人から離れてください！」

倒れている人に触れている人がいないよう呼びかけ、確認したらショックボタンを押します。ショックが完了したら、すぐに心肺蘇生法を再開します。

心肺蘇生法は正常な呼吸に戻るか救急隊が到着するまで繰り返します。一人では疲れてしまい、効果的な心肺蘇生法の継続が難しいので、みんなで協力して実施します。



AEDパッドを貼ります



電気ショック！離れて！

その他の応急手当として、のどを詰まらせた時の対処や止血の方法も学びました。

すべての講習内容を修了すると修了証が交付されました。

防火推進員の中には、救命講習の指導ができる普及員の方や、すでに受講されている方がたくさんいます。

心肺蘇生法や AED の使い方は、繰り返し練習することで、しっかりとした手技が身につきます。普通救命講習を既に受講されている方も、定期的に受講することをおすすめします。