

普通救命講習を受講しました！

研修センターでは、毎年、救命救急について職員の研修会をしています。

コロナ禍の状況で、消防署からお借りしたDVDを見て勉強会をすることが続きましたが、今年度から普通救命講習を受講できるようになりました。

消防署から2名の講師に来ていただいて3時間の講習でした。

みなさんは、いざという時とっさに動く自信はありますか？

自分しかいない時、大事な人が倒れた時、目の前で人が倒れた時・・・

何をしたらいいかわからずパニックになり、助けられる命が助からなくなってしまう。

救命されたとしても、心臓が正常に機能しなくなってから4分後には脳になんらかの影響が残ってしまうそうです。119番通報して救急車が到着するのに全国平均9分かかります。救急車が到着するまでの時間は、その現場にいる人が頼りなんです。



コロナ禍になり、以前までの人工呼吸と違い、感染予防のため、救助者の口と鼻をハンカチなどで覆うようになりました。

私たちも見本を見せてもらってから、一人一人順番に体験しましたが、抜かしてしまう手順があったり、胸骨圧迫の仕方も力が十分でない、タイミングが早いなど、出来るようになるまでやり直していました。

手順は・・・

1. 救助者を見つけたら、まずその場の安全の確認。
二次災害を防ぐ。
2. 意識の確認。両肩をたたきながら呼び掛ける。呼吸の確認。
3. 救助の人を呼ぶ。119番通報、AEDを取りに行く人を指名する。
4. 胸骨圧迫をする。
5. AEDの使用。

電気ショックの回数を救急隊に伝える。



講習を受けた感想は、とっさに動けるようになるには、何度も練習することが大事だと感じたことです。

そして何より胸骨圧迫を続けるのは大変！交代してくれる人をたくさん呼びましょう。人命救助も協力して助け合いですね(^o^)