

普通救命講習を受講しました！

研修センターでは、毎年消防署に御協力いただき「普通救命講習」を受講しています。

『救命の連鎖』とは？ 重篤な傷病者を救命し、社会復帰につなげるために必要となる一連の行いのことです。



心停止の予防 早期認識と通報 一次救命処置 二次救命処置

← この一連の行いが
「救命の連鎖」です。

119番通報をしてから救急車が到着するまでの時間は、全国的に長くなっているようです。救急車が到着するまでの間、どう対処すればよいのでしょうか？

急に倒れた人が助かるか助からないか、社会復帰ができるかできないか…

それは、その場に居合わせた人たちの救助活動が重要となります。

大切な人なら、なおさら助けたいと思いますよね。助けたいと思っても、気持ちだけでは助けられません。知識と経験が必要になってきます。

胸骨圧迫を正しくできますか？ 研修センターでは、職員が毎年継続して講習を受けていますが、講習の際には「もっと体重をかけて」、「肘を曲げずに」、「早い」、「遅い」などと改めて指導を受けます。

胸骨圧迫がなぜ必要かというと、全身に血液を送る心臓の動きが止まると、当然脳への血液も止まってしまいます。そうなれば助かる確率が低くなり、また助かって後遺症などが残ってしまい社会復帰ができなくなることもあります。このため、外部から力を加えて通常的心臓と同じ動きをさせる必要があります。胸骨というくらいですから骨に守られている心臓を約5cmの深さまで押さないと血液は流れません。「**押さえる・戻す**」を『**強く・速く・絶え間なく**』

AEDの使い方も大事ですが、AEDがどこにあるのかを知っておくことも重要です。アプリで確認もできるので自宅や職場のまわりを確認しておくのがいいですね。外出の時も闇雲に探すよりもアプリを活用してください。



大切な人が目の前で倒れてしまったときは、自分が助けることができるように皆さんも救命講習の機会があれば積極的に受講してくださいね。