



## 救命講習に参加して

青木 幸子

「西日本豪雨災害」のあった日、7月7日(土)奈良も大雨でした。私たち17名は土砂降りの中、市防災センターに集合、「普通



救命講習1」を受けてきました。まず受け付けを済ませ3階へ。(時間厳守、遅れると修了証がいただけません!)最初に約1時間のビデオを見ます。大切な救命のビデオだったのにいつの間にか睡魔が……。というわけでよく覚えていません。しかし体を使って学んだことは覚えていますので講習の様子をお伝えします。

倒れている人を発見したら、まず大声で応援を呼びます。倒れている人の両肩をたたき、耳元で大きな声で「大丈夫ですか!大丈夫ですか!」と声をかけて意識があるかどうかを、また肩越しに胸の膨らみを見て呼吸しているかどうかを確認します。呼びかけに応じない!息をしていない!!「みなさん来てください!」と大きな声で助けを呼びます。「Aさんは119番お願いします!」「BさんはAEDを持って来ててください!行ったきりにならないで必ず帰って来ててください!」と指示をし、直ちに心臓マッサージと人工呼吸を始めます。



\*「ならやま」は住所を特定しにくいので、前もって消防署に場所を連絡してあります。またAEDは、ならやまBC近くの

「ならやま会館」にあり、借りることができます。

さて心臓マッサージですが、胸の左右真ん中にある胸骨の下半分を、重ねた両手で強く、速く圧迫します。片方の手の付け根を置き、他方の手を重ねます。肘は曲げずに垂直に体重をかけて、胸が5cm沈むくらいまで圧迫し、1分間に100~120

回のテンポで行います。(思ったより速いです)1.2.3.4・・・と30数えたところで人工呼吸を2回行います。顎を持ち上げ気道を確保して鼻をつまみ(自分のではない)口から思い切り息を送りこみます。いったん鼻から手を離しすぐに2回目の息を送りこみます。この間10秒以内とし、すぐに胸骨圧迫に戻ります。また1.2.3.4・・・と30数えたら人工呼吸を2回、このサイクルを救助が来るまで続けます。人数がいれば素早く交代します。(結構きついです)

AEDが届きました。箱を開けると自動的に電源が入り(入らない機種は電源ボタンを押す)音声の指示に従います。倒れている人の服を脱がし(難しい時はハサミで切る)電極パッドをシールからはがし、片方の胸には肩に近いくらいに、他方には脇腹に粘着面をしっかりと貼り付けます。すると器械が自動的に心電図の解析を始めます。周りにいる人を遠ざけたうえで、器械の指示に従い、通電スイッチを押します。電気ショックを行ったら、直ちに胸骨圧迫を再開します。



「転ばぬ先の杖」知らない、聞いてない、やったことがない、誰かがしてくれる・・・では助かる命も助けられません。安全・安心に活動するために「自らの安全は、自ら守る」は基本ですが、急性心筋梗塞や脳卒中などは何の前触れもなく起こることがあり、心臓と呼吸が突然止まってしまうそうです。そんな時の応急処置は1分1秒を争います。落ち着いて迅速、かつ適切に対応するためには日頃から訓練をしておく必要があります。

この講習は一人ひとりが実際に心臓マッサージと人工呼吸、AEDの操作を行います。全員が真剣な表情で、よくできた人形と格闘しました。この貴重な体験から、改めて応急処置の大切さを再認識するとともに、少しはいざという時の心構えができたかな、と思います。

皆さまもぜひ受講されますようお勧めします。