

12月19日(水)10時～12時 体育館にて

参加者は赤松、上田、江平、下坂、平尾、若林

消防本部の方より、救命講習(心肺蘇生法)とAED使用方法を実践を通して学びました。

簡単ですが、参考までに流れを記載しておきます。

まず、意識の有無確認

⇒反応無しの場合、近くの方に119通報とAEDを頼む

⇒普通の呼吸をしているか確認(胸、腹の動き、口からの息)

⇒呼吸無しの場合、救急車到着まで心臓マッサージを続ける

(もしもしカメよ～♪のリズムで110～120回/分)

⇒可能なら、気道確保(顎を上げる又は肩枕挿入)し、人工呼吸をする

(心マ30回：人工呼吸2回)

⇒AED到着したら、電源を入れ音声案内に従って、電気ショックを行い、心臓マッサージを繰り返す

AEDは数種類あるが、音声ガイドがあり、電極パッドのイラストで貼る位置(心臓を挟む)がわかるので大丈夫です。心停止後に呼吸停止なので、自発呼吸が無い時はすぐに心臓マッサージが必要です。心停止後4～5分で脳の一部が壊れ、10分経過で脳全体のダメージにつながる為、いち早く迷わず心肺蘇生を始めることが生死、麻痺などの予後を決定的にすることをあらためて確認しました。家族や友人知人を救える機会もあるかもしれません。

救命法は忘れないように、何度も学び直すしておくことが大事だと思いました。

